Garnalen in kokos-currysaus uit de oven

met rijst, koriander en pinda's

Totale tijd: 35 - 45 min.

Garnalen

Knoflookteen

Rode peper

Ui

Tomaat

Paprika

Kerriepoeder

Kokosmelk

Jasmijnrijst

Gezouten pinda's

Verse koriander

Gedroogde laos

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

Deze curry wordt in de oven gemaakt, waardoor de smaken samensmelten zonder dat je boven het fornuis hoeft te staan of constant te roeren. Laat de oven het werk doen en geniet van een heerlijke curry met minimale inspanning!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde laos (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	633 /151
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	22,2	4,1
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	11,8	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn. Snijd de **paprika** in dunne reepjes en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Leg alle groenten in een ovenschaal.

2

Rijst koken

- Voeg het **kerriepoeder** en de gedroogde **laos** toe. Verkruimel het bouilonblokje erboven.
- Besprenkel met een flinke scheut zonnebloemolie en meng alles goed door. Rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Breng ondertussen water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Haal van het vuur en laat 5 minuten staan.

3

Garnalen bakken

- Voeg de **kokosmelk** toe aan de ovenschaal. Roer goed door en bak 5 - 9 minuten verder in de oven.
- Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit een shceutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 3 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de **garnalen** toe aan de curry en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Hak ondertussen de **pinda's** en snijd de **koriander** grof.
- Serveer de **rijst** op borden en leg de garnalencurry erbovenop.
- Garneer met de **pinda's** en de **koriander**.

Eet smakelijk!

Mediterrane biefstukreepjes met verse kruiden

met rijst, witte kaas, citroen en pompoenpitten

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.

Biefstukreepjes

Witte langgraanrijst

Witte kaas

Griekse kruidenmix

Komkommer

Rode ui

Pruimtomaat

Citroen

Dille, munt en bladpeterselie

Pompoenpitten

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

Romatomaten worden ook wel pomodoritomaten genoemd, wat letterlijk “gouden appels” betekent. De naam doet dus niks onder aan de heerlijke volle smaak!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	593 /142
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,9
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	12,1	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	1,5	0,3

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 en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten, of tot de **rijst** gaar is. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **citroen** in 6 partjes. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** en **tomaat** in blokjes.

2

Dressing maken

- Meng in een grote saladekom de mosterd met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, de helft van de honing en extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg de **ui** en de helft van de **verse kruiden** toe aan de saladekom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

3

Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **biefstukreepjes** en de Griekse **kruidenmix** 1 minuut.
- Blus de pan af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Roer een klontje roomboter, de overige **verse kruiden** en de overige honing door de saus. Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Voeg de **komkommer** en **rijst** toe aan de saladekom en schep goed om. Voeg eventueel meer extra vierge olijfolie toe naar smaak.
- Serveer de salade op diepe borden. Verdeel de **biefstukreepjes** en **tomatenblokjes** eroverheen en besprenkel met de saus uit de koekenpan.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen en garneer met de **pompoenpitten**.
- Serveer de overige **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!

Sweet & sticky varkenshaaspuntjes met gomasio en komkommersalade

en voor ouders: munt, koriander en kruidige rijst

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.

Bosui

Knoflookteen

Limoen

Basmatirijst

Komkommer

Verse koriander en munt

Verse gember

Biologische volle yoghurt

Varkenshaaspuntjes

Sojasaus

Veldsla

Gomasio

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

Sojasaus wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen. Door het fermentatieproces krijgt het een rijke umami-smaak en donkere kleur, waardoor het een veelzijdige toevoeging is aan allerlei gerechten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, saladekom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 /644	523 /125
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	9,4	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1

Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de helft van de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak het witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** 2 - 3 minuten.

2

Rijst koken

Rasp de **limoen** en pers het sap uit boven een kleine kom. Voeg de overige **rijst** toe aan de pan met de smaakmakers en bak 2 - 3 minuten. Giet de aangegeven hoeveelheid water erbij. Voeg een snuf zout en ½ tl **limoenrasp** per persoon toe en breng afgedekt aan de kook. Verlaag het vuur en kook de **rijst** 12 - 15 minuten, of tot de **rijst** gaar is. Schep tussendoor om en voeg extra water toe als de **rijst** te snel droogkookt.

3

Vlees bakken

Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** en de **gember** in 1 - 2 minuten rondom bruin. Voeg de **sojasaus**, suiker en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Roer goed door, verlaag het vuur en laat 3 - 4 minuten zachtjes inkoken.

4

Salade maken

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Meng in een saladekom de **yoghurt** met de extra vierge olijfolie, ⅓ van het **limoensap** en de overige **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer** en **veldsla** toe. Schep goed om.

5

Afmaken

Snijd de **koriander** fijn. Voor de ouders: roer het overige **limoensap** en de helft van de **koriander** door de **rijst** in de hapjespan. Laat afgedekt staan tot serveren. Voeg verder niets toe aan de gekookte **rijst** in de pan. Haal de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de **muntblaadjes** fijn.

6

Serveren

Voor de kinderen: serveer de **rijst** zonder toevoegingen op borden. Verdeel de **varkenshaas** eroverheen en garneer met de **gomasio**. Voor de ouders: serveer de **rijst** met smaakmakers op borden en verdeel de **varkenshaas** erover. Garneer met de **gomasio**, het groene gedeelte van de **bosui**, de **munt** en de overige **koriander**. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!

Wraps met kip en aardappelpartjes

kies en mix toppings: honing-mosterdsaus, tomaat, komkommer en meer!

Familie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Aardappelpartjes

Komkommer

Tomaat

Mini-tortilla's

Botersla

Kipfilet met mediterrane kruiden

Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO_2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla's (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	542 /130
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,9
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	9,2	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,9	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 (zie Tip).
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aardappelpartjes** 20 - 25 minuten. Schep af en toe om. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.*

2

Snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

3

Salade maken

- Snijd de **botersla** grof en voeg toe aan de saladekom. Schep goed om.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Haal de **kipfilet** uit de pan en snijd in reepjes.

4

Serveren

- Serveer alle toppings apart: de **kip**, **tortilla's**, **komkommer**, **tomaat**, sla en honing-mosterdsaus.
- Laat iedereen zijn eigen wraps vullen naar smaak.
- Serveer met de **aardappelpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!

Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met mini-romatomaten, komkommer en mais

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.

Krieltjes

Rode ui

Komkommer

Italiaanse kruiden

Mais in blik

Mini-romatomaten

Kipfilet met mediterrane kruiden

Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, pan, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mais in blik (g)	40	80	140	155	220	235
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
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)	2569 /614	428 /102
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	12	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

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

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

2

Kipfilet bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Snipper ondertussen de **ui** heel fijn (zie Tip).
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.

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.*

3

Krieltjessalade maken

- Giet de **mais** af. Halveer de **mini-romatomaten** en snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de **mayonaise** met de witte balsamicoazijn en de **Italiaanse kruiden**.
- Voeg de **krieltjes**, **komkommer**, **tomaat**, **ui** en **mais** toe. Meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

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

Eet smakelijk!

Boeddhabowl met krokante kipschnitzel

met avocado, zoet-pittige chilimayo, rijst en zoetzure wortellinten

Totale tijd: 40 - 50 min.

Zoete aardappel

Zoet-pittige chilisaus

Avocado

Wortel

Mini-komkommer

Veldsla

Witte langgraanrijst

Tomaat

Oranjehoen krokante kipschnitzel

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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte langgraanrijst (g)	40	75	110	150	185	225
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 /978	658 /157
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	110	18
Waarvan suikers (g)	27,9	4,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1

Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg de zoete-aardappelblokjes toe aan een kom en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door elkaar en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster de zoete aardappel 25 - 30 minuten in de oven.

2

Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen (zie Tip). Meng in een kleine kom de **mayonaise** en zoet-pittige chilisaus. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.

Gezondheidstip *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de salade zonder rijst. Je kunt de rijst voor een andere keer bewaren.*

3

Wortel bereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Meng de linten in een kom met de wittewijnazijn en de suiker. Schep af en toe om.

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.*

4

Salade maken

Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken. Snijd de **komkommer** en **tomaat** in blokjes. Voeg de **veldsla** toe aan de saladekom en besprenkel met extra vierge olijfolie. Schep goed om.

5

Burger bereiden

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de **kipschnitzel** in 5 minuten goudbruin en gaar. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en snijd in reepjes.

6

Serveren

Verdeel de **veldsla** over diepe borden en verdeel de **rijst** eroverheen. Leg de **zoete aardappel**, **wortellinten**, **komkommer**, **tomaat**, **schnitzel** en **avocado** erbovenop. Garneer met de zoet-pittige chilimayo.

Eet smakelijk!

Groentelasagne met verse lasagnebladen

met romige saus, Goudse kaas en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.

Knoflookteen

Paprika

Courgette

Siciliaanse kruidenmix

Passata

Verse lasagnebladen

Geraspte Goudse kaas

Kookroom

Rode ui

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

Mensen houden al eeuwen van lasagne! Het oudste geschreven recept voor lasagne komt uit de 14e eeuw, uit een Italiaans kookboek genaamd “Liber de Coquina”.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	484 /116
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	24,7	3,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en **paprika** in blokjes.

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

2

Tomatensaus maken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg daarna de **courgette**, **paprika** en de **Siciliaanse kruiden** toe en roerbak 4 - 5 minuten mee. Voeg de **passata**, de suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken, of tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

3

Roux bereiden

Weeg de benodigde hoeveelheid bloem en roomboter af. Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer goed door met een garde tot deze lichtbruin kleurt. Voeg ⅓ van de **kookroom** toe en roer door tot de **kookroom** volledig is opgenomen.

4

Roomsaus maken

Wacht tot de saus zachtjes kookt en herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige **kookroom**. Voeg de **kookroom** geleidelijk toe en roer constant om klontjes te voorkomen (zie Tip). Voeg de bouillon toe en laat 3 minuten inkoken op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Toch klontjes gekregen? Probeer eerst met de garde alles weg te kloppen en schenk anders door een zeef.*

5

Lasagne maken

Verdeel een dun laagje **tomatensaus** over de bodem van een ovenschaal en leg er een laag verse **lasagnebladeren** bovenop (zie Tip). Bedek met een dun laagje roomsaus. Schenk hier een dun laagje **tomatensaus** overheen. Herhaal dit tot alle **lasagnebladen** op zijn en eindig met een laag roomsaus.

Tip: *Snijd de lasagnebladen op maat zodat ze mooi in jouw ovenschaal passen.*

6

Serveren

Strooi de geraspte **belegen kaas** over de **lasagne**. Bak de **lasagne** 30 - 35 minuten in de oven, of tot hij een mooi goudbruin korstje heeft. Laat de **lasagne** 3 minuten rusten. Serveer daarna over borden.

Eet smakelijk!

Vegetarische kapsalon met Mexicaans geïnspireerde twist

met guacamole en tomatensalsa

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.

Zoete aardappel

Mexicaanse kruiden

Rode kidneybonen

Mais in blik

Rode ui

Rode peper

Knoflookteen

Verse koriander

Limoen

Tomaat

Geraspte cheddar

Biologische zure room

Avocadodip

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

Kidneybonen zijn een uitstekende bron van eiwitten en rijk aan vitaminen en antioxidanten. Ze kunnen zelfs bijdragen aan een gezonde dikke darm en een stabiele bloedsuikerspiegel.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3264 /780	484 /116
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	24,7	3,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1

Zoete-aardappelwedges maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **zoete aardappel** en snijd in partjes. Meng de partjes in een kom met 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de wedges over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren (zie Tip). Schep halverwege om.

Tip: *De randen van de zoete aardappel kunnen makkelijk verbranden. Houd de oven dus goed in de gaten en verlaag eventueel de temperatuur.*

2

Bonen toevoegen

Giet de **bonen** af. Meng in een kom met de overige **Mexicaanse kruiden**. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de laatste 5 minuten de **bonen** over de wedges en bak mee in de oven.

3

Toppings voorbereiden

Giet de **mais** af. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **mais** met een snuf zout 2 - 3 minuten. Snipper de **ui** zeer fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **koriander** grof. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in partjes.

4

Guacamole maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een kleine kom de **avocadodip** met de **rode peper**, **ui**, **knoflook** en ⅓ van de **koriander** (zie Tip). Meng vervolgens per persoon: ½ el **limoensap** en ½ tl extra vierge olijfolie door de guacamole. Breng op smaak met peper en zout. Meng voor de salsa in een andere kleine kom de **tomatenblokjes**, witte balsamicoazijn, ⅓ van de **koriander** en de overige extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Je serveert de ui en knoflook rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui en knoflook dan mee in de oven in de volgende stap.*

5

Cheddar smelten

Voeg de **mais** toe aan de bakplaat met de **bonen** en **zoete aardappel** en schep goed om. Strooi de cheddar eroverheen en zet de bakplaat nog 3 - 5 minuten in de oven, of tot de cheddar gesmolten is.

6

Serveren

Verdeel de **bonen** en zoete-aardappelwedges met cheddar over de borden. Serveer met de guacamole, **tomatensalsa** en **zure room**. Garneer met de overige **koriander** en **limoenpartjes**.

Weetje *Wist je dat dit gerecht bijna 75% van de ADH vezels bevat én rijk is aan eiwit? Zowel de bonen als de zoete aardappelen, avocado en mais zitten er vol mee.*

Eet smakelijk!

Lichte waterzooi met koolvis

met groenten en aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.

Laurierblad

Ui

Knoflookteen

Aardappelen

Prei

Wortel

Verse krulpeterselie

Koolvis

Kookroom

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

Een Gentse klassieker vandaag! Wist je dat waterzooi oorspronkelijk met zoetwatervis uit de Gentse rivieren, grachten en kanalen werd bereid?

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2247 /537	248 /59
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,6	1,6
Koolhydraten (g)	53	6
Waarvan suikers (g)	13,8	1,5
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg het **laurierblad** toe.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Snijd de **prei** in ringen. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.

2

Waterzooi bereiden

- Verhit de roomboter in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de **prei**, **wortel** en **aardappelen** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en de bouillon met **laurierblad**. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten koken, of tot de **aardappelen** gaar zijn.

3

Snijden

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Snijd de vis in blokjes van 2 cm en breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur van de waterzooi wanneer de **aardappelen** gaar zijn zodat het niet meer kookt.

4

Vis pocheren en serveren

- Meng de **room** en de helft van de **peterselie** door de waterzooi. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de visstukjes in de waterzooi en pocheer, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de waterzooi over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

Dahl met knapperige kikkererwten en naan

met kokosmelk, spinazie en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.

Ui

Verse gember

Wortel

Kerriepoeder

Tomatenpuree

Kokosmelk

Rode splitlinzen

Spinazie

Naanbrood met kruiden

Limoen

Gele wortel

Kikkererwten

Afrikaanse kruidenmix

Verse koriander

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

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3201 /765	394 /94
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	18,4	2,3
Vezels (g)	27	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en rasp de **gember** met een fijne rasp. Snijd de **wortel** en gele **wortel** in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: *Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders duurt het langer voor ze gaar zijn.*

2

Saus bereiden

Verhit de zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **gember** en de **wortels** 2 - 3 minuten. Voeg het **kerriepoeder**, de **tomatenpuree** en de helft van de **Afrikaanse kruiden** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de pan en breng aan de kook.

3

Linzen toevoegen

Voeg de rode **splitlinzen** toe, breng op smaak met peper en zout en kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn. Roer halverwege de **spinazie** erdoor. Voeg eventueel wat water toe als de dahl te droog wordt.

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

Kikkererwten bakken

Giet de **kikkererwten** af, spoel af en dep droog met keukenpapier. Voeg de **kikkererwten** en de overige **Afrikaanse kruiden** toe aan een kom. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.

5

Afmaken

Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in puntjes. Snijd de **koriander** fijn en snijd de **limoen** in zes partjes. Knijp, als de dahl gaar is, 1 **limoenpartje** per persoon erboven uit. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

6

Serveren

Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante **kikkererwten** erover. Garneer met de **koriander**. Serveer met de naan en de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!

Misozalm en salade met sesamdressing

met gezouten pinda's, ingelegde ui en gele wortel

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.

Zalmfilet

Knoflookteen

Rode ui

Mini-komkommer

Gele wortel

Botersla

Witte miso

Sesamolie

Gezouten pinda's

Sesamzaad

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

Witte miso wordt gemaakt van sojabonen die zijn gefermenteerd met rijst, wat zorgt voor een witte of lichtbeige kleur. De smaak is wat milder en zoeter dan die van gewone misopasta.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	688 /164
Vetten (g)	65	13
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	4,7	1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een kleine kom de **ui** met de wittewijnazijn en een scheutje heet water (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de helft van de **knoflook** toe aan een saladekom en bewaar apart.

Tip: *Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan mee met de zalm.*

2

Salade maken

- Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Rasp de **wortel** met een rasp. Snijd de sla fijn. Voeg de **komkommer**, **wortel** en sla toe aan de saladekom.
- Meng in een kom de **mayonaise**, **sesamolie**, **sojasaus** en de helft van de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak).
- Voeg toe aan de saladekom en meng goed.

3

Vis bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de **zalm** droog met keukenpapier en bestrijk met de overige miso.
- Bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid. Draai de **zalm** om en voeg de overige **knoflook** toe.
- Bak nog 2 minuten, of langer naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Serveer de salade op diepe borden.
- Leg de misozalm en de ingelegde **ui** erop.
- Garneer met het **sesamzaad** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!

Kabeljauw met verse rigatoni

met romige prei-spinaziesaus en citroen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.

- Verse rigatoni
- Prei
- Ui
- Knoflookteen
- Spinazie
- Kabeljauwfilet
- Geraspte Italiaanse kaas
- Citroen
- Verse dille & bieslook
- Kookroom

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

Wist je dat kabeljauw in zoutwater zwemt en behoort tot de magere vissoorten? Deze filet is laag in vet en hoog in eiwit!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rigatoni* (g)	125	250	375	500	625	750
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	20	40	50	60	70
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kookroom (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3899 /932	594 /142
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	23,4	3,6
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	14,9	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	1,1	0,2

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 voor de **pasta** (zie Tip). Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: *Bewaar de pasta in de koelkast tot het moment dat je hem gaat koken. Zo voorkom je dat hij al opwarmt en gaat plakken.*

2

Pasta koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **prei** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook ondertussen de **pasta**, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **room** toe aan de groenten en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek af en laat 5 - 7 minuten op laag vuur stoven.
- Voeg de laatste 2 minuten de **spinazie** toe en dek opnieuw af.

3

Vis bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de helft van de **kaas** door de roomsaus en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de saus.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de prei-spinaziesaus erover.
- Leg de vis op de saus. Garneer met de **verse kruiden** en de overige **kaas**.
- Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Tagliatelle met witte asperges in romige saus

met spekreepjes, Parmigiano Reggiano en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.

Witte asperges

Spekreepjes

Kruidenroomkaas

Parmigiano Reggiano DOP

Verse bieslook, dille en bladpeterselie

Verse tagliatelle

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

Speciaal ingrediënt in je box! De witte asperge, ook wel het witte goud genoemd, is weer in het seizoen. Deze groente groeit onder de grond, waardoor asperges hun lichte kleur behouden.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, grote pan, fijne rasp, dunschiller, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spekreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 /931	725 /173
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,5
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	4,5	0,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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

1

Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een grote pan voor de asperges en de **pasta**. Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil met een dunschiller de asperges vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de asperges in 5 gelijke stukken. Kook de aspergestukken 7 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn (zie Tip).

Tip: *De gaartijd van asperges hangt af van de dikte van de asperges. Controleer daarom tussentijds de garing van de asperges en kook ze eventueel korter/langer.*

2

Snijden

Snijd de **verse kruiden** fijn en rasp de **Parmigiano Reggiano**. Schep de aspergestukken uit de pan en bewaar apart. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon. Voeg een snuf zout toe aan de pan en breng het overige water opnieuw aan de kook voor de **pasta**.

3

Roux maken

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg de bloem en ⅓ van het bewaarde kookvocht toe en roer met een garde.

Tip: *Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.*

4

Saus maken

Herhaal dit nog twee keer met het overige kookvocht en roer tot de saus glad is. Breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken. Zet het vuur van de saus uit en roer de **kruidenroomkaas**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de aspergestukken erdoorheen. Proef en breng op smaak met peper en zout.

5

Spekreepjes bakken

Kook ondertussen de **pasta** 4 - 6 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en voeg de **pasta** toe aan de saus. Meng goed en voeg eventueel wat van het kookvocht van de **pasta** toe als de saus te dik blijft. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten krokant.

6

Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Verdeel de **spekreepjes** eroverheen. Garneer met de **verse kruiden** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!

Steak met Thaise stijl mangosalade

met gemberrijst, verse kruiden, limoen en cherrytomaten

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.

Steak

Rode cherrytomaten

Rode peper

Limoen

Munt, koriander en Thais basilicum

Mini-komkommer

Vissaus

Basmatirijst

Knoflookteen

Verse gember

Mango

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

Mango staat niet voor niets bekend als “de koning van het fruit”: één mango biedt meer vitamine A, B, C, E en K en meer antioxidanten dan welke andere fruitsoort ook!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, fijne rasp, pan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	561 /134
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,7
Koolhydraten (g)	101	16
Waarvan suikers (g)	33,4	5,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,4	0,7

Allergenen

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

1

Marineren

- Dep de steak droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de helft van de bruine suiker, de helft van de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de helft van de **sojasaus**.
- Voeg de steak toe aan de kom en laat minstens 10 minuten marineren, of langer naar smaak.
- Breng water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

2

Groenten snijden

- Schil de **gember** en rasp of snijd fijn.
- Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in dunne plakken.
- Hak de **verse kruiden** grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn

3

Dressing maken

- Meng in een saladekom de **knoflook**, de **rode peper**, de overige vissaus, overige **sojasaus** en overige bruine suiker.
- Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de saladekom.
- Voeg de **mango**, **cherrytomaten**, **komkommer** en ⅔ van de **verse kruiden** toe aan de saladekom. Schep goed om.
- Voeg de **gember** en **mayonaise** toe aan de **rijst**.

4

Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, als de pan goed heet is, het vlees met marinade in het hete bakvet en bak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd de steak in dunne plakken, serveer samen met de **rijst** en de salade.
- Garneer met de overige **verse kruiden**. Serveer de **limoenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!

Varkenshaas teriyaki met pinda-chilidressing

met paksoi, sesamzaad, limoen en broccoli

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.

- Varkenshaas
- Mie noedels
- Broccoli
- Paksoi
- Rode peper
- Limoen
- Sesamolie
- Teriyakisaus
- Zwart sesamzaad
- Gezouten pinda's

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

Limoenen zitten boordevol vitamine C, wat de immuniteit stimuleert en de huid gezond houdt. Een eenvoudige manier om je dagelijkse vitamine C binnen te krijgen!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Teriyakisaus (g)	15	25	40	50	65	75
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	15	30	45	60	75	90
Mie noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte peper	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	624 /149
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,7
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	8	1,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	49	9
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Snijd de **varkenshaas** in dunne reepjes en voeg toe aan een kom. Voeg de **sojasaus** toe en breng op smaak met peper. Roer goed door.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**. Snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** in repen.
- Kook de **noedels** 2 - 3 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

2

Dressing maken

- Hak de **pinda's** grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **pinda's**, de **rode peper**, de **sesamolie**, het **zwarte sesamzaad**, **limoenrasp** naar smaak en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon.

3

Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan en bak de **broccoli** 2 minuten op middelhoog vuur. Blus af met een scheutje water.
- Kook, afgedekt, 5 - 6 minuten op laag vuur.
- Haal het deksel van de pan, voeg de **paksoi** toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Voeg de **noedels** toe aan de groenten en voeg **sojasaus** naar smaak toe. Roer goed door.

4

Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant.
- Voeg in de laatste minuut de teriyakisaus toe.
- Serveer de **noedels** en groenten over diepe borden, verdeel de teriyaki-varkenshaas eroverheen.
- Besprenkel met de pinda-chilidressing en serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!

Kipfilet met mediterrane kruiden, witte kaas en kalamata-olijven

met tomatenbulgur en geroosterde courgette en paprika

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.

Courgette

Paprika

Bulgur

Siciliaanse kruidenmix

Tomatenpuree

Rozijnen

Ui

Griekse kruidenmix

Witte kaas

Kalamata-olijven

Kipfilet

Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO_2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	10	20	30	40	50	60
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	120	240	360	480	600	720
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 /719	464 /111
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	21,2	3,3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	47	7
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **courgette** in plakken van maximaal 1 cm dik. Snijd de **paprika** in dunne repen.
- Verdeel de **courgette** en **paprika** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster de **courgette** en **paprika** 12 - 17 minuten in de oven.

2

Bulgur maken

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur**, de **Siciliaanse kruidenmix** en de **tomatenpuree** toe.
- Kook de **bulgur**, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Meng de **rozijnen** door de **bulgur**. Laat daarna afgedekt staan.

3

Kip bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Snijd de **kipfilet** horizontaal over de lengte in, maar niet helemaal door.
- Vouw de **kipfilet** open en leg in de koekenpan. Bak de **kipfilet** 6 - 8 minuten per kant, of tot de **kipfilet** gaar is.
- Voeg de **Griekse kruidenmix** toe tijdens de laatste minuut van het bakken. Haal de **kip** uit de pan.

4

Serveren

- Snijd de **kip** in plakken. Hak de **olijven** grof.
- Serveer de **bulgur** over diepe borden. Leg de **courgette**, **paprika**, **kip** en **ui** erbovenop.
- Garneer met de **olijven**.
- Verkruimel de **witte kaas** over het geheel.

Eet smakelijk!

Koreaans geïnspireerde bao buns met kip

met kimchi, koolsla en koriander

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.

Bao-broodje

Kimchisaus

Koreaanse kruidenmix

Komkommer

Verse koriander

Knoflookteen

Sesamolie

Wittekool en wortel

Rode ui

Kipfilet

Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, keukenpapier, bord, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4251 /1016	673 /161
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	121	19
Waarvan suikers (g)	32,5	5,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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

1

Zoetzuur maken

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng in een kom de wittewijnazijn met ⅓ van de suiker. Snijd de **komkommer** in plakjes en snijd de **ui** in halve ringen. Voeg beide toe aan de kom. Breng op smaak met zout en meng goed door. Bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.

2

Koolsla maken

Voeg aan een saladekom de koolsla en de **mayonaise** toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

Weetje *Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.*

3

Kip bereiden

Dep de **kipfilet** 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 aangegeven hoeveelheid water, de bloem en de Koreaanse **kruiden**. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. 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 bruisen is het heet genoeg om de **kip** te bakken.

4

Kip 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 (zie Tip). Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.

Tip: *Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.*

5

Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwarm een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **sesamolie**, **sojasaus**, **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en overige suiker toe. Verwarm 1 - 2 minuten, of tot er een stroperige saus ontstaat. Bak ondertussen de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven. Hak de **koriander** grof.

6

Serveren

Smeer een beetje van de saus in de bao-broodjes. Vul de bao-broodjes met de zoetzure **ui** en **komkommer**, de koolsla en de **kip**. Besprenkel met eventueel overige saus en garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!