



# Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten

Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	925 /221
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de pulled chicken, jalapeño's en  $\frac{2}{3}$  van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

## Groenten snijden

- Halver de avocado's en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halver de limoen.
- Prak het vlees van de avocado's fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Knijp de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.
- Schep de zure room in een schaaltje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

**Eet smakelijk!**



# Vietnamese rijstvelloempi's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, pan, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Witte wijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	597 /143
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de rijstnoedels terug in de pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer en paprika in kleine reepjes.

## Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng de sojasaus, witte wijnazijn en honing erdoorheen.
- Vul een diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

## Serveren

- Leg eerst de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat rodekool, paprika, komkommer en noedels.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvelen.
- Leg op een grote schaal of bord. Serveer met de pindasojasaus.

**Eet smakelijk!**



# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, kleine kom

## Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	2
Paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	580 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20	4,1
Koolhydraten (g)	56	12
Waarvan suikers (g)	10,5	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



## Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg het gehakt en de helft van de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het gehakt gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

## Quesadilla's maken

- Snijd ondertussen de tomaat in dunne plakjes.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke tortilla.
- Verdeel de geraspte kaas over de tortilla's en beleg met 2 - 3 tomatenplakjes per tortilla. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie.

## Serveren

- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Meng in een kleine kom de zure room met de overige Mexicaanse kruiden.
- Snijd ondertussen de overige tomatenplakjes fijn en meng met de zure room. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

Eet smakelijk!



## Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

## Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent(s)	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	688/164
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de takjes van de peterselie fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

## Garnalen voorbereiden

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.

## Serveren

- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en citroenpartjes.

**Eet smakelijk!**



## Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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, steelpan, satéprikkers

## Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	764/183
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Snijd de kip in de lengte in dunne repen.
- Meng in een kom de hoisinsaus met de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kip toe, meng met de marinade en houd apart.

## Kip grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Rijg de kip aan de spiesen.
- Leg de kipspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Snijd de koriander fijn.

**Tip:** Je kunt de kipspiesen ook 8 - 10 minuten in de oven roosteren, of in de koekenpan bakken.

## Serveren

- Voeg de pindasaus en ketjap manis toe aan een steelpan en verwarm al roerend 3 - 5 minuten. Voeg sambal naar smaak toe.
- Leg de kipspiesen op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus ernaast. Garneer met de gefrituurde uitjes.
- Bestrooi de kip met de koriander.

**Eet smakelijk!**



## Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Ongezouten boter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1505 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,1
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snij fijn en snij de peterselie fijn.

## Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de knoflook en  $\frac{2}{3}$  van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de mozzarella in grove stukken.

## Serveren

- Snijd de demi-baguettes in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter. Verdeel de kazen in en over de baguettes.
- Bak 10 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal. Bestrooi met de overige kruiden.

Eet smakelijk!



## Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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, kleine kom, zeef

## Ingrediënten

Flammkuchen*	(stuk(s))	2
Serranoham*	(g)	60
Sjalot	(stuk(s))	1
Biologische zure room*	(g)	100
Gedroogde vijgenstukjes	(g)	40
Balsamicocrème	(ml)	16
Rode cherrytomaten	(g)	125
Rucola*	(g)	40

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1891 /452	604 /144
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,3
Koolhydraten (g)	66	21
Waarvan suikers (g)	18,5	5,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	2,6	0,8

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Voeg de vijgen toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik.
- Snijd de sjalot in halve ringen. Halveer de cherrytomaten.

## Bakken

- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Verdeel de sjalot erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Laat de vijgen uitlekken en voeg toe aan de flammkuchen tijdens de laatste 2 minuten van de baktijd.

## Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de serranoham.
- Garneer met de rucola en de cherrytomaten.
- Verdeel de balsamicocrème erover.

**Eet smakelijk!**



# Watermeloensalade met feta en vers basilicum

met crema di balsamico | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

### Ingrediënten

Vers basilicum*	(g)	10
Rode ui (stuk(s))		1
Feta* (g)		100
Balsamicocrème (ml)		8
Watermeloenstukjes* (g)		500
Mini-komkommer* (stuk(s))		2
Zelf toevoegen		
Extra vierge olijfolie (el)		2
Zwarte peper		naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	324 /77
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	5,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



1



2



3

## Salade maken

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Halver de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.
- Voeg de watermeloen toe aan een serveerschaal en meng met de komkommer en ui.
- Voeg de extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper. Meng goed.

## Topping bereiden

- Verkruimel de feta.
- Pluk de basilicumblaadjes van de takjes.
- Snijd de helft van de basilicumblaadjes fijn en roer door de salade. Gebruik de andere helft voor garnering.

## Serveren

- Besprengel de salade met de balsamicocrème.
- Bestrooi met de feta en de overige basilicumblaadjes.

**Eet smakelijk!**



# Gegrilde garnalenspiesjes met geroosterde ciabatta

met aioli en mangosalsa | om te delen

## Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Satéprikkers, 2x kom

## Ingrediënten

Garnalen* (g)	440
Mango* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	75
Limoen* (stuk(s))	1
Witte ciabatta (stuk(s))	2
BBQ-rub (zakje(s))	1
Knoflookteentjes (stuk(s))	2
Rode cherrylampen (g)	125
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	590 /141
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de helft van de limoen in partjes. Pers de overige limoen uit in een kom.
- Voeg de garnalen, knoflook, BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en olijfolie toe aan de kom. Meng goed en zet apart.
- Snijd de cherrylampen in vieren. Schil de mango, snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de witewijnazijn en extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

## Grillen

- Rijg de garnalen aan spiesjes. Snijd het brood open, besprenkel met olijfolie naar smaak en rooster op middelmatig vuur op de barbecue.
- Grill de garnalen minimaal 3 - 4 minuten op de barbecue, of tot gaar (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de garnalen ook in een pan bakken met een scheutje olijfolie.

## Serveren

- Serveer de gegrilde garnalen op een serveerschaal en garneer met de mangosalsa. Leg de geroosterde ciabatta ernaast.
- Serveer met de limoenpartjes en aioli.

**Eet smakelijk!**



## Trio van kruidenboter

met verse kruiden, zongedroogde tomaat en miso | om te delen

### Voorafje

Totale tijd: 45 - 55 min.



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, vershoudfolie

## Ingrediënten

Ongezouten boter*	(g)	250
Witte miso	(g)	40
Verge bladpeterselie en bieslook*	(g)	20
Knoflookteent	(stuk(s))	1
Siciliaanse kruidenmix	(zakje(s))	1
Zongedroogde tomaten	(g)	30
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2369 /566
Vetten (g)	59
Waarvan verzadigd (g)	38
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	1,8

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Verdeel de roomboter in 3 gelijke porties over aparte kommen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

## Mengen

- Meng de eerste portie roomboter met de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak).
- Meng de tweede portie roomboter met de verse kruiden en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de derde portie roomboter met de zongedroogde tomaten en de Siciliaanse kruidenmix.

## Serveren

- Rol elk stuk roomboter apart op in plasticfolie, in de vorm van een worstje. Leg de folie minimaal 30 minuten in de koelkast, verwijder de folie en serveer de boterrolletjes op een plankje of serveerschaal (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de drie soorten boter ook in aparte kommen serveren.

**Eet smakelijk!**



# Bananenbrood met gember

met sinaasappel en gehakte pecannoten | 12 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.



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

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier

## Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	2
Verge gember* (tl)	5
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Water (ml)	50
Zonnebloemolie (ml)	50

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1051 /251
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	22,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Rasp de gember fijn.
- Rasp de schil en pers de sinaasappel uit in een grote kom.
- Voeg drie bananen toe en prak met een vork. Meng vervolgens de honing, gember en speculaaskruiden erdoorheen (zie Tip).

**Tip:** Hoe rijper de bananen, hoe zoeter het bananenbrood zal zijn. Je kunt het rijpen versnellen door de bananen in krantenpapier te wikkelen of naast een avocado te bewaren. Als ze nog te hard zijn, kun je altijd een blender gebruiken om ze te pureren.

## Beslag maken

- Gebruik in dezelfde kom een handmixer om de geprakte banaan te mengen met de bananenbroodmix, zonnebloemolie en water. Roer de pecanstukjes erdoor.
- Vet een cakeblik in of bekleed deze met bakpapier. Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte en leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

## Serveren

- Controleer na 55 minuten of de cake gaar is door met een satéprikker erin te prikkken.
- Als de prikker er schoon uitkomt, is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

**Eet smakelijk!**



# Carrot cake met roomkaasglazuur

8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



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, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier

## Ingrediënten

Ongezouten boter*	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 /270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de wortels grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.

## Beslag mengen

- Mix één voor één de eieren door het beslag.
- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder en de kaneel erdoor.
- Houd 1 el geraspte wortel apart om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte wortel toe aan de grote kom en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.

## Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de achtergehouden geraspte wortel.

Eet smakelijk!



# Rabarber- en aardbeiencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote kom, fijne rasp, ovenschaal

## Ingrediënten

Biologische ongezouten boter* (g)	100
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Aardbeien* (g)	250
Citroen* (stuk(s))	1
Rabarber* (g)	110
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	991/237
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	15,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg de roomboter af, snijd in kleine blokjes en bewaar in de koelkast tot verder gebruik.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Verwijder de uiteinden van de rabarber. Snijd de rabarber en aardbeien in blokjes.

## Kruimeldeeg maken

- Meng in een grote kom de bloem, het kaneel en de rietsuiker.
- Voeg de roomboterblokjes toe en kneed het deeg met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige en zanderige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je vingers te wrijven en aan te drukken.

## Bakken en serveren

- Meng in een kom de rabarber, aardbeien, maizena, bruine suiker, citroensap en 1 el van het citroensap.
- Verdeel het rabarbermengsel over de bodem van een kleine ovenschaal. Verdeel de kruimeltopping gelijkmatig over het rabarbermengsel.
- Bak de crumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Laat de crumble 5 - 10 minuten afkoelen voor het serveren.

Eet smakelijk!



## Zelfgemaakte rabarbercake

met citroenrasp | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



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

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier, garde

## Ingrediënten

Ongezouten boter*	150
Kristalsuiker (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Rabarber* (g)	110
Citroen* (stuk(s))	1

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1353 /323
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,2
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een taartblik met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Rasp de schil van de citroen.

## Mengen

- Klop in een grote kom de roomboter en de suiker met een handmixer op middelhoge snelheid tot een bleke en luchtige massa.
- Mix één voor één de eieren erdoor.
- Voeg het bakpoeder, de bloem en de citroenrasp toe en klop voorzichtig tot alles goed gemengd is.

## Bakken en serveren

- Was de rabarber en snijd in stukjes van 1 cm. Spatel de stukjes door het beslag.
- Giet het beslag in het taartblik.
- Bak de cake 40 - 45 minuten (zie Tip).
- Haal de cake uit de oven en laat ongeveer 30 minuten rusten, of tot de cake helemaal is afgekoeld.

**Tip:** Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door een prikker erin te steken; als deze er schoon uitkomt, is de cake klaar.

**Eet smakelijk!**



## No-bake rabarber cheesecake

met speculaasstukjes, aardbei en pistachenoten | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 25 - 30 min.



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, fijne rasp, handmixer, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	120
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Kristalsuiker (g)	150
Aardbeien* (g)	150
Citroen* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Rabarber* (g)	110
Zelf toevoegen	
Water (ml)	75

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	991/237
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	21,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



## Compote maken

- Verwijder de uiteinden van de rabarber en snijd de rabarber in kleine stukjes.
- Voeg de rabarber, 100 g suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een steelpan.
- Laat 18 - 20 minuten pruttelen op laag tot middelmatig vuur, of tot de rabarber volledig uit elkaar is gevallen en de saus stroperig is.
- Haal de pan van het vuur en zet apart. Laat volledig afkoelen.

## Roomvulling maken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit in een kleine kom.
- Snijd de aardbeien in plakjes en eventuele kleinere aardbeien in kwartjes.
- Meng in een kom de room met de Griekse yoghurt en 50 g suiker. Klopt met een elektrische garde of handmixer tot een licht en luchtig mengsel.
- Meng voorzichtig 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp door het mengsel.

## Vullen en serveren

- Zet 4 glazen klaar. Schep in elk glas een laagje room, gevolgd door een laag speculaasstukjes, een laag rabarbercompote en een laag aardbeien. Herhaal deze stap en eindig met een laag aardbeien.
- Zet de cheesecakes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven. Hak de pistachenoten grof.
- Garneer de cheesecakes vlak voor serveren met de pistachenoten en de overige citroenrasp.

Eet smakelijk!



## Smoothiebox

Bereid zelf 3 verse smoothies voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

Blender of staafmixer met hoge kom, kom, kleine kom

## Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	20
Mango* (stuk(s))	4
Spinazie* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Vergeleken met vorige variatie: Verse munt* (g)	10
Passievrucht* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	337 /81
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	8,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

\*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

## Allergenen

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



## Mangosmoothiebowl met blauwe bessen en passievrucht

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht.
- Mix de mango met 250 ml kokosmelk en 150 g yoghurt in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.
- Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe. Verdeel de smoothie over kommen. Garneer met de passievrucht, de kokosrasp, de blauwe bessen en de helft van de chiazaad.

## Orange dream smoothie met mango en passievrucht

- Halveer 1 sinaasappel en pers uit boven een kleine kom. Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.
- Voeg het fruit, het sinaasappelsap en de melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe. Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de helft van de chiazaad.

## Triple groene smoothie met spinazie, avocado en munt

- Pers 5 sinaasappels uit boven een kom. Pel 2 bananen en snijd de banaan in plakjes. Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Ris de blaadjes van de takjes munt en bewaar enkel blaadjes voor de garnering.
- Voeg het sinaasappelsap, de muntblaadjes, avocado, banaan, 50 g spinazie en (naar smaak) de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.
- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de overige muntblaadjes.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



## Chiapudding op 3 manieren

pindakaas en jam, appel-hazelnoot en chocolade-hazelnoot | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



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, vershoudfolie, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Chiazaad (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	50
Gezouten gebrande pecannoten (g)	20
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pindakaas (bakje(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	30
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Geroosterde hazelnoten (g)	80
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1376 /329
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	9,1
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

\* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

## Allergenen

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



## Variatie 1: Pindakaas & jam (2 porties)

- Meng in een kom het chiazaad met de melk, yoghurt, honing en een snufje zout. Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 4 uur, weken in de koelkast.
- Zet 2 kleine glaasjes klaar om de pudding in te serveren. Verdeel de bosbessenjam over de bodem van de glazen.
- Schep  $\frac{1}{6}$  van de chiazaadpudding bovenop de jam, voeg dan een laagje pindakaas toe, gevolgd door de overige pudding.
- Garneer met de bosbessen en serveer.

## Variatie 2: Appel en hazelnoot (2 porties)

- Snijd de appel in blokjes.
- Meng in een kleine kom  $\frac{1}{3}$  van de chiazaadpudding met de speculaaskruiden,  $\frac{1}{3}$  van de appel en de helft van de hazelnoten. Houd wat noten apart ter garnering.
- Serveer de appel-chiazaadpudding in twee kommen of glazen.
- Leg de overige appel erbovenop en garneer met wat hazelnoten. Besprenkel eventueel met wat extra honing.

## Variatie 3: Chocolade & hazelnoot (2 porties)

- Hak de overige hazelnoten en  $\frac{1}{3}$  van de chocoladedruppels grof.
- Smelt in een kleine kom de overige chocoladedruppels. Meng de overige chiazaadpudding erdoorheen (zie Tip).
- Meng  $\frac{2}{3}$  van de gehakte chocolade, hazelnoten en pecannoten erdoor.
- Serveer de pudding in twee glazen en garneer met de overige gehakte chocolade en noten.

**Tip:** Voeg de gesmolten chocolade vlak voor het serveren toe zodat er geen chocoladeklontjes ontstaan.

**Eet smakelijk!**



# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



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

### Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	608 /145
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	4,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

\*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

### Allergenen

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



### Griekse yoghurt met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en  $\frac{1}{3}$  van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

### Griekse yoghurt met peer, havermout en chiazaad

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de peer, havermout en  $\frac{1}{3}$  van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

### Griekse yoghurt met appel, bosbessenjam en chiazaad

- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in plakken.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, bosbessenjam en  $\frac{1}{3}$  van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

**Eet smakelijk!**



## Hartige ontbijtcrackers

3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

Steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	20
Avocado (stuk(s))	2
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

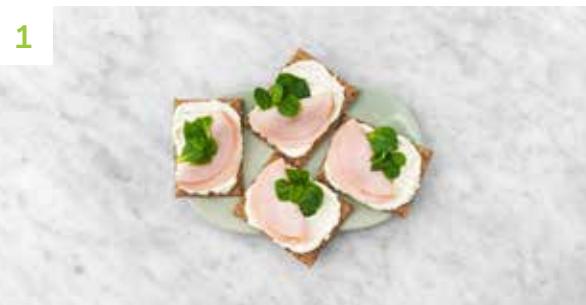
## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	757 /181
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

\*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

## Allergenen

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



## Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de ham en garneer met de veldsla.

## Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de tomaat in plakken.
- Verdeel de avocado over de crackers. Beleg met de tomatenplakjes.
- Breng op smaak met peper en zout en garneer met de Grana Padano.

## Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook 5 - 7 minuten.
- Laat de eieren schrikken onder koud water, pel de eieren en snijd doormidden.
- Verdeel vier crackers over twee borden. Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Beleg met de eieren, strooi het kerriepoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de tuinkers.

Eet smakelijk!



## Amerikaanse stijl speculaaspannenkoeken

met roomkaasvulling en gembersiroop | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



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, steelpan met deksel, fijne rasp, koekenpan, 2x kom, garde

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Verge gember* (tl)	5
Roomkaas* (g)	50
Banaan (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Water voor saus (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	753 / 180
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,4
Koolhydraten (g)	98	25
Waarvan suikers (g)	34,1	8,9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	2,2	0,6

## Allergenen

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



## Gembersiroop maken

- Pel de banaan, snijd in plakken en houd apart. Schil de gember en rasp fijn.
- Voeg de honing, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de suiker, de gember en ¼ van de speculaaskruiden toe aan een kleine pan.
- Laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen op middelhoog vuur.
- Zet het vuur uit en roer er een flinke klont roomboter doorheen tot het gesmolten is. Dek af en houd warm tot serveren.

## Beslag maken

- Klop de eieren in een kom.
- Voeg de karnemelk toe aan de eieren en blijf kloppen tot het eimengel luchtig is (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af en voeg toe aan in een kom. Voeg ½ zakje bakpoeder en de overige speculaaskruiden toe.
- Spatel het eimengsel door de bloem.

**Tip:** Het eimengsel is klaar als je veel luchtbellen ziet.

## Pannenkoeken bakken en serveren

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schep een soeplepel beslag in de pan. Voeg een klein schepje roomkaas toe en bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en dek de pannenkoeken af onder aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal met het overige beslag. Voeg telkens wat zonnebloemolie toe als de pan droog wordt.
- Stapel de pannenkoeken op de borden, besprenkel met de gembersiroop en leg de banaan erbovenop.

**Eet smakelijk!**

Scheur mij af!



# Wentelteefjes met verse aardbeien

met slagroom | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



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, diep bord, handmixer, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	679 / 162
Vetten (g)	35	10
Waarvan verzadigd (g)	20,6	5,6
Koolhydraten (g)	52	14
Waarvan suikers (g)	18,6	5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1	0,3

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room en de helft van de suiker 2 - 3 minuten in een kom, of tot er stevige pieken ontstaan.
- Zet in de koelkast tot serveren.
- Halveer de aardbeien.

## Kloppen

- Halveer de briochebroodjes.
- Klop in een diep bord de eieren, melk en de overige suiker goed door elkaar met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen de briocheplakjes twee aan twee weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn.

## Serveren

- Leg de plakken in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal met de overige plakken.
- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de aardbeien en een toef slagroom.

**Eet smakelijk!**



# Eggs Benedict met spinazie en bacon

met briochebroodje en hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote pan, keukenpapier, bord, kleine steelpan, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2494 /596	777 /186
Vetten (g)	37	12
Waarvan verzadigd (g)	9,8	3,1
Koolhydraten (g)	38	12
Waarvan suikers (g)	5,5	1,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	2	0,6

## Allergenen

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



## Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de azijn toe aan het water zodra het kookt (zie Tip).
- Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Breek voorzichtig een voor een de eieren in het midden van de draaikolk, zet het vuur laag en kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten.
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

**Tip:** Het eiwit blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eiwit? Kook dan 1 minuut langer.

## Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de spinazie toe aan de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak 1 minuut, of tot de spinazie begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het ontbijtspek toe aan de pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

## Serveren

- Snijd de briochebroodjes open. Verdeel de spinazie en het ontbijtspek over de broodjes.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

**Eet smakelijk!**

**Smoothiebox**
**Kickstart je dag!**

## **1** Amerikaanse stijl pancakes met appel

met yoghurt Griekse stijl en honing

## **2** Crackers met ham en tomaat

## **3** Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

# Amerikaanse stijl pancakes met appel

20 min. met yoghurt Griekse stijl en honing | 2 porties


**Benodigdheden**

Grote koekenpan, spatel, 2x kom

**Ingrediënten voor 2 personen**

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	1
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
<b>Zelf toevoegen</b>	
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	1

**Voedingswaarden**

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 /674	665 /159
Vetten (g)	21	5
waarvan verzadigd (g)	7,4	1,7
Koolhydraten (g)	94	22
waarvan suikers (g)	17,1	4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	27	6
Zout (g)	3,4	0,8

**Stap 1.**

- Klop de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop tot een luchtig geheel.
- Voeg aan een andere kom de bloem, het zout, de suiker en  $\frac{1}{2}$  zakje bakpoeder toe.
- Vouw met een spatel het karnemelkmengsel door de bloem.

**Stap 2.**

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg een pollepel vol beslag toe aan de pan. Bak de pannenkoeken 2 minuten per kant, tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en dek af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Herhaal met het overige beslag. Voeg tussendoor eventueel extra zonnebloemolie toe.

**Stap 3.**

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

**Stap 4.**

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Scop wat yoghurt op de pannenkoeken en verdeel de appel erover.
- Besprenkel eventueel met extra honing.

**Allergenen**

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

**Contact**

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

**Smoothiebox**

# Crackers met ham en tomaat

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigdheden

### Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Achterham* (plakje(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	563/135
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1

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

# Yoghurtbowl met blauwe bessen en chiazaad

2x ontbijt voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigdheden

### Ingrediënten voor 4 porties

Bio yoghurt Griekse stijl*	500
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	538/129
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

- Serveer 125 g yoghurt Griekse stijl per persoon in kommen.

Garneer elke kom met een kwart van de blauwe bessen en een kwart van het chiazaad.

- Besprenkel met honing naar smaak.

Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

**Eet smakelijk!**



## Passievruchtsmoothie

met mango en yoghurt | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

Passievrucht* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1008 / 241	286 / 68
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,6
Koolhydraten (g)	44	13
Waarvan suikers (g)	27,7	7,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Halveer 3 passievruchten en scheep het vruchtvlees eruit.

## Mixen

- Voeg de mango en passievruchten toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de yoghurt en melk toe en mix tot een gladde massa.

## Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen.
- Halveer 1 passievrucht en scheep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

**Eet smakelijk!**



# Pokébowl met tonijn en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

Tonijnblokjes* (g)	240
Sushirijst (g)	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Water (ml)	350
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	749 / 179
Vetten (g)	29	8
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,9
Koolhydraten (g)	68	18
Waarvan suikers (g)	9	2,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	37	10
Zout (g)	0,6	0,2

## Allergenen

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



## Rijst bereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de sushirijst, afgedekt, in 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit, dek de pan af en laat staan tot serveren.

## Groenten snijden

- Snijd de komkommer in plakken.
- Meng in een kom de helft van de witte wijnazijn met de helft van de suiker.
- Voeg de komkommer toe, breng op smaak met peper en zout en roer goed door. Zet opzij tot serveren en meng af en toe door.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

## Serveren

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de tonijnblokjes in 1 - 3 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de rijst los met een vork en roer de overige witte wijnazijn en de overige suiker erdoorheen.
- Serveer de rijst in kommen. Verdeel de tonijn, komkommer, avocado en sojabonen erover.
- Besprenkel met de sriracha-mayo en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



# Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 /514	742 /177
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	10	3,4
Koolhydraten (g)	45	16
Waarvan suikers (g)	2,9	1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2	0,7

## Allergenen

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



## Komkommer snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

## Tortilla's opwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

## Serveren

- Besmeer de wraps met de kruidenroomkaas. Beleg met de gerookte zalm en komkommer. Verdeel de slamix erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	11,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	3	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snij fijn.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

## Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

## Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de broodjes over de borden en snijd ze open.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, ui en sla.

**Eet smakelijk!**



## Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



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, dunschiller, koekenpan

## Ingrediënten

Pulled chicken* (g)	100
Bao-broodje (stuk(s))	4
Hoisinsaus (g)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	3
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	699 /167
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,9
Koolhydraten (g)	69	20
Waarvan suikers (g)	17,7	5,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1,8	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de wortel met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

## Kip bakken

- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de pulled chicken en de hoisinsaus 4 - 5 minuten.

## Serveren

- Maak de bao-broodjes open en vul met de wortel en komkommer.
- Beleg de broodjes met de pulled chicken.
- Besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

**Eet smakelijk!**



# Amerikaanse stijl hotdogs met Brandt & Levie-worst

met bacon, gekaramelliseerde ui en augurk | 6 hotdogs

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
Brandt & Levie bio braadworst* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Ui (stuk(s))	1
Tomatenketchup* (g)	120
Gesneden augurken* (g)	100
Gefrituurde uitjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak
Olijfolie (el)	1

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	919 / 220
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de ui 10 - 12 minuten.
- Wikkel ondertussen de worstjes in spek.

## Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de broodjes open, maar niet helemaal doormidden. Leg de broodjes op de snijkant op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de hotdogs in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue.

**Tip:** Je kunt de broodjes ook roosteren en de worstjes grillen in een koekenpan. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

## Serveren

- Besmeer de broodjes met mosterd naar smaak.
- Leg de hotdogs in de broodjes.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui over de hotdogs.
- Besprenkel de hotdogs met de tomatenketchup. Garneer met de augurken en gefrituurde uitjes.

**Eet smakelijk!**



# Klassieke Amerikaanse cheeseburger

met bacon, cheddar en barbecuesaus | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

### Ingrediënten

Meatier-burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 /672	765 /183
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	16,4	4,5
Koolhydraten (g)	47	13
Waarvan suikers (g)	13,8	3,8
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	38	10
Zout (g)	4	1,1

### Allergenen

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



## Voorbereiden

- Snijd de tomaat in plakken.
- Snijd de ui in dunne ringen.
- Besmeer elk broodje met 1 tl barbecuesaus.
- Steek de barbecue aan (zie Tip).

**Tip:** Je kunt er ook voor kiezen om een koekenpan te gebruiken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

## Grillen

- Snijd de broodjes open, maar niet helemaal doormidden. Leg de broodjes op de snijkant op de barbecue en rooster in 3 - 5 minuten lichtbruin.
- Grill het spek 3 - 5 minuten op de barbecue.
- Grill de burgers in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue. Strooi in de laatste minuut de cheddar over de burgers.

## Serveren

- Besmeer de onderste helft van de broodjes met mosterd naar smaak. Beleg met de sla.
- Leg de burgers op de sla.
- Besmeer de bovenste helft van de broodjes met barbecuesaus naar smaak.
- Beleg de burgers met het spek, de tomaat, de ui en de augurken. Eindig met de bovenste helft van het broodje.

**Eet smakelijk!**



# BBQ box met steak, hamburgers, gemarineerde kip en worstjes

met groentespiesen, aardappelen, salade en gebakken stokbrood | 4 porties

Gourmet

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

## Benodigdheden

2x aluminiumfolie, 3x kom, pan, saladekom, 2x satéprikkers, kleine kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Meatier-burger* (stuk(s))	4
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	4
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Maiskolf* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	750
Komkommer* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Veldsla* (g)	100
Teriyakisaus (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	4
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	4
Steak* (stuk(s))	4
Pindasaus* (g)	80
Barbecuesaus (g)	50
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	20
Ongezouten boter* (g)	125
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Witte kaas (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	2
Extra vierge olijfolie (tl)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	582 /139
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,5



### Aardappelen bereiden

- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Was de aardappelen. Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Kook de aardappelen 10 - 12 minuten.
- Giet af en wikkel de aardappelen in aluminiumfolie. Besprenkel met een flinke scheut zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout



### Groenten bereiden

- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de paprika en ui in blokjes van 2 cm.
- Voeg de groenten toe aan een kom en meng met een flinke scheut zonnebloemolie en de Griekse kruidenmix. Rijg de groenten aan de satéprikkers.
- Wikkel de maiskolf in aluminiumfolie.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.



### Salade maken

- Halveer de cherrytomaten. Voeg de helft toe aan een saladekom. Voeg de andere helft toe aan een kleine kom.
- Snijd de komkommer in fijne blokjes. Meng in de saladekom de komkommer, sla, extra vierge olijfolie en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verkruimel de witte kaas erboven.



### Kruidenboter bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Bak de baguette en de hamburgerbollen 3 - 4 minuten in de oven.



### Grillen

- Snijd de steak in blokjes. Meng in een kom met de teriyakisaus en rijg de blokjes aan de satéprikkers.
- Grill de aardappelen 10 - 15 minuten op de barbecue (zie Tip).
- Leg de mais en groentespiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten.
- Leg de hamburgers, de kip en de worsten 3 - 4 per kant. Grill de steak 2 - 3 minuten per kant.

**Tip:** Je kunt het vlees en de groenten ook bakken in een pan of roosteren in een voorverwarmde oven.

Scheur mij af!



### Serveren

- Voeg de pinda's en BBQ-sauzen toe aan kleine kommen.
- Dek de tafel met de salade, tomaten, kruidenboter en de baguette.
- Serveer met de gegrilde kip, steak en worsten. Serveer de sauzen ernaast. Beleg de burgers en serveer op een schaal.
- Serveer de aardappelen en de mais met een toefje van de kruidenboter. Leg de groentespiesen op een schaal en serveer.

Eet smakelijk!



# BBQ box met zalm, garnalen, hamburgers en gemarineerde kip

met groentespiesen, aardappelen, salade en gebakken stokbrood | 4 porties

Gourmet

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

## Benodigdheden

2x aluminiumfolie, 3x kom, saladekom, 2x satéprikkers, kleine kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Meatier-burger* (stuk(s))	4
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	4
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Maiskolf* (stuk(s))	1
Aardappelen (g)	750
Komkommer* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Veldsla* (g)	100
Teriyakisaus (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	4
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	320
Ongezouten boter* (g)	250
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	20
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Barbecuesaus (g)	50
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Witte kaas (g)	50
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	2
Extra vierge olijfolie (tl)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	663 /159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,6



### Aardappelen bereiden

- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Was de aardappelen. Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Kook de aardappelen 10 - 12 minuten.
- Giet af en wikkel de aardappel in aluminiumfolie. Besprenkel met een flinke scheut zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.



### Groenten bereiden

- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de paprika en ui in blokjes van 2 cm.
- Voeg de groenten toe aan een kom en meng met een flinke scheut zonnebloemolie en de Griekse kruidenmix. Rijg de groenten aan de satéprikkers.
- Wikkel de maiskolf in aluminiumfolie.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.



### Salade maken

- Halveer de cherrytomaten. Voeg de helft toe aan een saladekom. Voeg de andere helft toe aan een kleine kom.
- Snijd de komkommer in fijne blokjes. Meng in de saladekom de komkommer, sla, extra vierge olijfolie en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verkruimel de witte kaas erboven.



### Kruidenboter bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Bak de baguette en de hamburgerbollen 3 - 4 minuten in de oven.



### Grillen

- Meng in een kom de zalm met de teriyakisaus. Rijg de garnalen aan de satéprikkers.
- Grill de aardappelen 10 - 15 minuten op de barbecue (zie Tip).
- Grill de mais en groentespiesen 8 - 10 minuten op de barbecue.
- Grill de hamburgers, de kip en zalm 3 - 4 per kant. Grill de garnalen 2 - 3 minuten per kant.

**Tip:** Je kunt het vlees en de groenten ook bakken in een pan of roosteren in een voorverwarmde oven.



### Serveren

- Voeg de pinda's en BBQ-sauzen toe aan kleine kommen.
- Dek de tafel met de salade, tomaten, kruidenboter en de baguette.
- Serveer met de gegrilde kip, garnalen en de zalm. Serveer de sauzen ernaast. Beleg de burgers en serveer op een schaal.
- Serveer de aardappelen en de mais met een toefje van de kruidenboter. Leg de groentespiesen op een schaal en serveer.