



Kalkoenfilet met basilicumroomsaus

met aardappelpartjes en groene groenten

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kalkoenfilet



Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



Courgette



Kookroom



Basilicumcrème



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

Kalkoenfilet is een mager en mals stuk vlees met een milde smaak. Het is perfect om te braden of grillen en een fantastische eiwitrijke, vetarme keuze voor elke maaltijd!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	453 /108
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,4
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	8,8	1,4
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Aardappelpartjes bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de aardappelen grondig en snijd in partjes. Dep de aardappelpartjes droog met keukenpapier. Meng in een kom de aardappelpartjes met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Om afwas te besparen kun je de aardappelpartjes ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met de olijfolie, peper en zout.



Voorbereiden

Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken. Snipper de ui. Halver de courgette in de lengte en snijd vervolgens in dunne halve plakken.



Sperziebonen koken

Vul een pan met een bodempje water. Voeg de sperziebonen met een snuf zout toe. Breng afgedeekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Serveren

Verdeel de kalkoenfilet met basilicumsaus over de borden. Serveer met de groenten en de aardappelpartjes.



Kalkoenfilet bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de kalkoenfilet 2 - 3 minuten per kant. Voeg de room toe en laat het geheel nog 6 - 8 minuten zachtjes koken. Zet het vuur uit en roer de basilicumcrème erdoor.



Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de ui en courgette 4 minuten. Voeg de sperziebonen toe en bak nog 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en gedroogde cranberry's

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Rode ui		Tomaat
	Mini-komkommer		Bulgur
	Verge bladpeterselie en munt		Amandelschaafsel
	Avocado		Witte kaas
	Gedroogde cranberry's		Rode peper
	Paprika		Gemalen korianderzaad



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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	385 /92
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	19,6	3
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pan. Snij ondertussen de ui in dunne ringen. Snij de komkommer, paprika en tomaat in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.



Bulgur koken

Kook de bulgur, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een saladekom de tomaat, komkommer, het gemalen korianderzaad en de witte wijnazijn. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Voeg de ui, paprika en een flinke snuf zout toe aan dezelfde pan en bak 3 - 4 minuten. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten karamelliseren.



Garnering voorbereiden

Haal de muntblaadjes van de takjes en snijd in reepjes. Hak de peterselie grof en verkruimel de witte kaas. Halveer de avocado, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.



Salade maken

Voeg de bulgur, gebakken groenten en ⅓ van de verse kruiden toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

Verdeel de salade over de borden. Leg de avocado, het amandelschaafsel, de witte kaas, de gedroogde cranberry's en de **rode peper** erbovenop. Garneer met de overige verse kruiden. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!

Weetje Wist je dat dit gerecht weinig verzadigend vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vetten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vetten.



Linzen in kruidige groene currysaus

met naan, broccoli en labnesaus

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Groene chilipepers voegen een heldere, pittigheid toe aan gerechten. Ze zitten boordevol vitamine C en maken elke hap pittiger!

Scheur mij af!



Knoflookteentje



Ui



Verse gember



Groene peper



Broccoli



Spinazie



Kokosmelk



Groene currykruiden



Naanbrood met kruiden



Labne



Limoen



Verse koriander



Linzen



Courgette

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

Fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3364 / 804	451 / 108
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	20,9	2,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	10,9	1,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1



2



3

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de broccoli. Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.

Tip: Je verwarmt de oven voor om de naan op te warmen. Je kunt er ook voor kiezen om de naan in stap 4 op te warmen in de broodrooster.



4



5

Curry maken

Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven. Voeg de bouillon, linzen en kokosmelk toe aan de pan en kook 2 - 3 minuten. Hak ondertussen de koriander grof. Snijd de limoen in partjes.

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.



6

Serveren

Verdeel de linzencurry over de borden. Schep met de labnesaus erbovenop. Serveer met de naan en de eventuele overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Piri-piri garnalen met tomatensalsa

met rodepestoijst en frisse kruidensaus

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Piri-pirikruiden



Paprikapesto



Rode ui



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie
en bieslook



Pruimtomaat



Citroen



Witte langgraanrijst



Paprika



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

Piri-piri is een klein maar pittig pepertje - met als terechte bijnaam de Afrikaanse rode duivel.

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

Fijne rasp, pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	594 / 142
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	12,9	2,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de paprika in dunne reepjes en de tomaat in blokjes.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten.
- Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat de rijst uitslomen.

2



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook, de helft van de verse kruiden en per persoon: ¼ tl citroenrasp, ½ el water en het sap van 1 citroenpartje. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen en de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de garnalen roze zijn.
- Meng in een saladekom de tomaat, de overige verse kruiden en de extra verge olijfolie. Breng goed op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng vlak voor serveren de pesto en zwarte balsamicoazijn door de rijst. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om de rijst smeuiger te maken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de garnalen met groenten erbovenop.
- Verdeel de salsa over de borden en besprenkel met de saus.
- Garneer met eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Veggie burger met blauwe kaas

met balsamico-peersalade en zelfgemaakte frietjes

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

Scheur mij af!



Aardappelen



Hamburgerbol
met sesam



Blauwkaasblokjes



Rode ui



Rucola



Peer



Wortel



Mc2 Burger van De
Vegetarische Slager®



Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, koekenpan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager® (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 /868	611 /146
Vetten (g)	44	7
Waaranvan verzadigd (g)	17,6	3
Koolhydraten (g)	83	14
Waaranvan suikers (g)	26,8	4,5
vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Burger bakken

Snijd het broodje open wanneer de frieten nog 10 minuten moeten bakken. Bak 4 - 6 minuten mee met de frieten in de oven. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 - 3 minuten per kant, of tot de burgur rondom bruin kleurt. Zet het vuur lager en verdeel de helft van de blauwe kaas over de burger. Dek de pan af en laat de kaas 1 minuut smelten.

Salade maken

Voeg vlak voor het serveren de rucola, komkommer, peerblokjes, mosterd, extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn toe aan de saladekom. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

Besmeer de broodjes met wat mayonaise en leg wat van de salade erop. Beleg met de peerplakjes en de burger. Serveer de frietjes en de overige salade ernaast. Garneer met de overige blauwe kaas. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

Groenten snijden

Schil de peer en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de peer in plakjes en de rest in blokjes. Snijd de ui in halve ringen. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de wortel.

Weetje Peer is niet alleen lekker, het bevat ook nog eens bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer ¼ van de ADH. Een gezonde toevoeging aan je maaltijd dus of uit het vuistje tussendoor.



2



3



4



5



6



Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en pecorino

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteentje



Rode ui



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rucola



Vers basilicum



Citroen



Geroosterde cashewnoten



Geraspte pecorino DOP



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtile smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.



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

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3½	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	812 /194
Vetten (g)	47	11
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,5
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	13,1	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1	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.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halver de cherrytomaten en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



Spinazie bakken

- Leg de cherrytomaten en de ui in een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de cashewstukjes tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.



Spinaziepesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en ½ el kookvocht toe. Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de pasta.



Serveren

- Verdeel de rucola over de borden. Schep de pasta en cherrytomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijn krieltjes en wortels

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Rode ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Honing-mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

In de Oudheid geloofde men dat rozemarijn het geheugen verbeterde!
Studenten droegen in middeleeuws Europa vaak rozemarijntakjes tijdens
examens om hun cognitieve functie te verbeteren.

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, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vers rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	409 / 98
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,7
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de krieltjes doormidden en eventuele grote krieltjes in kwarten. Snijd de ui in 8 partjes. Ris de naaldjes van de rozemarijn en hak grof.
- Meng in een kom de krieltjes met de helft van de rozemarijn en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en bak 25 minuten in de oven. Schep de krieltjes halverwege om.
- Meng in dezelfde kom de ui met een klein scheutje olijfolie. Bak de ui de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



Worstjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag vervolgens het vuur en dek de pan af. Bak nog 5 minuten en keer regelmatig om.
- Leg de worstjes in een ovenschaal en giet de helft van de honing-mosterddressing eroverheen. Zet de worstjes de laatste 5 minuten bij de krieltjes in de oven.



Wortels stoven

- Halveer de wortels in de lengte en snijd in halve maantjes van 2 cm dik. Voeg toe aan een hapjespan.
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Kook de wortels, afgedekt, in 12 - 15 minuten zacht.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip 1).
- Roer de overige rozemarijn en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen (zie Tip 2). Breng op smaak met peper en zout.

Tip 1: Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de hapjespan. **Tip 2:** Je kunt ook roomboter gebruiken in plaats van olie.



Serveren

- Serveer de krieltjes, ui en wortels op diepe borden.
- Verdeel de worstjes over de borden.
- Besprengel met de overige honing-mosterddressing.

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.

Eet smakelijk!



Orzo met venkel en spinazie

met witte kaas, citroen en pistachenoten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Pistachenoten voegen niet alleen smaak toe, maar ook de nodige hoeveelheid vitamine B1 en magnesium!

Scheur mij af!



Venkel



Knoflookteentje



Orzo



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Kruidenroomkaas



Italiaanse kruiden



Ui



Witte kaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	3138 /750	505 /121
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,6
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	12,2	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes. Houd het venkeloof apart ter garnering.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middellaag vuur. Voeg een scheutje olijfolie, de venkel, ui, knoflook en Italiaanse kruidenmix toe en roerbak 4 minuten.
- Roer de orzo erdoorheen en blus af met de wittewijnazijn. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de orzo, afgedeekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Garnering bereiden

- Hak de pistachenoten grof. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes. Houd apart tot serveren.
- Scheur, wanneer de orzo bijna klaar is, de spinazie boven de pan en voeg de kruidenroomkaas toe.
- Roer goed door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden. Verkruimel de kaas erover.
- Garneer met de citroenrasp en de pistachenoten.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vers bladpeterselie



Prei



Knoflookteentje



Ui



Orecchiette



Wortel



Kookroom



Surinaamse kruiden



Kipfilethaasjes



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

Je geeft de kippensoep bite met orecchiette. Deze pastasoort heeft zijn naam te danken aan de vorm. Orecchiette is namelijk het Italiaanse woord voor oortjes.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2393 /572	520 /124
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	3,1
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	14,3	3,1
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Weeg de pasta af. Kook de pasta 11 - 13 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uistomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de prei in ringen.



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en prei 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes. Snijd de verse peterselie fijn.
- Snijd de kipfilet in blokjes.



Soep maken

- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Roer de wortel, kip, Surinaamse kruidenmix en mosterd erdoor.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.



Serveren

- Meng de pasta en de room door de soep (zie Tip).
- Meng goed door, proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over kommen en garneer met de peterselie.

Tip: Vind je de soep te dik? Voeg dan geleidelijk nog wat bouillon of heet water toe, tot het de juiste dikte heeft.

Eet smakelijk!



Wraps met veggie döner en witte kaas

met knoflookmayo, komkommer, komkommer en tomaat

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Witte tortilla



Vegetarische
döner kebab



Komkommer



Rode ui



Rucola en veldsla



Tomaat



Knoflookteentje



Griekse kruidenmix



Witte kaas



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

Het woord "tortilla" betekent "kleine cake" in het Spaans. In Spanje verwijst het naar een omelet, terwijl het in Mexico een platbrood is, gemaakt van mais of tarwe - dit is de versie die de meeste mensen wereldwijd kennen!

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

Saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3456 /826	677 /162
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,8
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	9,9	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: Je verwarmt 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.



Veggie döner bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de vegetarische döner en de helft van de Griekse kruidenmix in 5 - 7 minuten gaar.

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



Groenten snijden

- Bak de tortilla's 2 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes en de tomaat in blokjes.
- Meng in een saladekom de sla met de witte wijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de aangegeven hoeveelheid water, de knoflook en de overige Griekse kruidenmix.



Serveren

- Beleg de tortilla's met de sla, gebakken ui en de vegetarische döner.
- Voeg de komkommer en tomaat toe en verkruimel de kaas erover.
- Besprengel met de knoflookmayo, vouw dicht en serveer.

Eet smakelijk!



Hotdog met tomaat-basilicum-salsa

met aardappelpartjes, basilicummayo en salade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hotdogbroodje



Aardappelen



Vers basilicum



Tomaat



Rode ui



Basilicumcrème



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Varkensworst met
majoraan en knoflook



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

Hoewel hotdogs zeer populair zijn in Amerika, hebben ze hun roots in Duitsland. Meer bepaald in Frankfurt, waar de eerste worsten volgens historici al in de vijftiende eeuw gemaakt werden.

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 koekenpan met deksel, saladekom, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (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)	4243 /1014	683 /163
Vetten (g)	65	10
Waarvan verzadigd (g)	22,7	3,7
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	13,8	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Was of schil de aardappelen en snij in partjes. Verdeel de partjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep om.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om (zie Tip).
- Bak het hotdogbroodje de laatste 2 - 3 minuten mee.

Tip: Heb je een barbecue? Dan kun je de aardappelen en worstjes ook daarop bakken.



Ui karamelliseren

- Snij de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de ui 2 - 3 minuten.
- Blus af de zwarte balsamicoazijn. Roer de suiker erdoor, zet het vuur lager en laat de ui, afgedekt, 20 - 25 minuten karamelliseren. Schep af en toe om.
- Meng in een kleine kom de basilicumcrème met de mayonaise (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de mayonaise door yoghurt.



Salsa maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek af en bak nog 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Draai regelmatig om.
- Snijd de helft van de tomaat in blokjes en de overige tomaat in partjes. Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kleine kom de tomatenblokjes met de helft van het basilicum. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Meng in een saladekom de witte wijnazijn met ¼ el van de basilicummayo per persoon.
- Voeg de tomatenpartjes en het overige basilicum toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla toe en meng goed door elkaar.
- Snijd het hotdogbroodje open. Besmeer met wat basilicummayo en beleg met de worst, de ui en de tomaat-basilicumsalsa.
- Serveer met de salade, aardappelpartjes en de overige basilicummayo.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met witte kaas

met champignons, zoete aardappel en geroosterde pompoenpitten

Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix



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

De Peruaanse kruidenmix in dit recept bevat specerijen zoals kurkuma, komijn, koriander en paprikapoeder. Een heerlijk warme mix die perfect past bij een comfort-maaltijd als deze!



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, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	404 /97
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,5
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	22,6	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan voor de parelcouscous. Snipper ondertussen de ui en snij de wortel in kleine blokjes. Veeg de champignons schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.

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



Groenten bakken

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



Parelcouscous koken

Kook ondertussen de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Voeg eventueel extra water toe als de parelcouscous te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



Toppings maken

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



Afmaken

Meng in een kom de geroosterde groenten met de parelcouscous, de witte balsamicoazijn en de Peruaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Cheesy smashburger tostada's

met augurk-dillemayonaise en knapperige komkommerkoolsla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesneden rodekool



Gesneden augurken



Komkommer



Verse dille & bieslook



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Rode ui



Varkensboerengehakt



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

Tostada's zijn niet weg te denken uit de Meso-Amerikaanse keuken:
knapperige, gebakken tortilla's die je los kunt serveren, of beleggen met
een eindeloze keuze aan ingrediënten.

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, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3954 /945	749 /179
Vetten (g)	63	12
Waarvan verzadigd (g)	18,4	3,5
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	15,3	2,9
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui en voeg de helft toe aan een kom.
- Voeg het gehakt toe aan de kom en kneed goed door.
- Verdeel het gehakt in 3 ballen per persoon, druk vervolgens 1 gehaktbal per tortilla plat.
- Druk het gehakt zo plat mogelijk zodat er ½ cm ruimte overblijft aan de randen van de tortilla's.



Tortilla's bakken

- Verhit de zonnebloemolie in 2 koekenpannen op middelhoog vuur.
- Bak de tortilla's, met het gehakt naar beneden, 3 - 4 minuten.
- Draai de tortilla's om en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de kaas eroverheen en laat smelten (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-intname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je een andere keer gebruiken.



Komkommerkoolsla maken

- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes.
- Snijd of knip de bieslook en dille fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de honing.
- Voeg de rodekool, komkommer en de helft van de verse kruiden toe. Meng goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de mosterd, augurken, overige ui en de overige verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel wat van de komkommerkoolsla over de tortilla's en besprenkel met de saus.
- Serveer de overige koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



Plantaardige kipbowl met miso-courgette en sojabonensalade

met rijst, pittige bosui-salsa, cashewnoten en komkommer

Supersnel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



De sojabonen in dit recept zijn supersvers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Jasmijnrijst



Vegan kipstukjes



Courgette



Mini-komkommer



Sojabonen



Bosui



Witte miso



Sojasaus met minder zout



Sesamolie



Rode peper



Geroosterde cashewnoten



Gemberpuree



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

Sojabonen, ook wel edamame genoemd, groeien in trossen aan takken. De naam komt dan ook van het Japanse woord 'eda', dat tak betekent, en 'mame', dat bonen betekent - 'bonen aan takken' dus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 /903	740 /177
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,2
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	18,6	3,6
vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,7	0,7

Allergenen

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



1



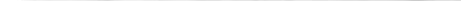
2



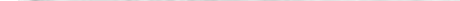
3



4



5



6

Koken

Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen. Halveer de courgette door de lengte. Kerf met een mes een ruitjespatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet helemaal door de courgette heen. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, afgedeekt, 5 - 8 minuten met de snijkant naar beneden.

Saus maken

Meng in een kleine kom de witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing, de gemberpuree en de helft van de sojasaus (zie Tip).

Gezondheidstip Let jij op je zoutintname? Gebruik dan ¼ van de sojasaus en voeg tijdens het serveren eventueel meer toe naar smaak.

Plantaardige kipstukjes bakken

Draai de courgette om en verdeel de misosaus erover. Draai opnieuw om en verlaag het vuur. Bak 1 minuut met de snijkant naar beneden. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de olie goed heet is, de plantaardige kipstukjes 7 - 8 minuten. Voeg wat sambal naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.

Salsa maken

Snijd de bosui in fijne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een kleine kom de **rode peper** met de sesamolie, de bosui en de helft van de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Salade maken

Serveren

Verdeel de rijst over diepe borden. Leg de miso-courgette en de plantaardige kipstukjes erbovenop. Verdeel de sojabonen-komkommersalade ernaast. Garneer met de bosui-salsa en de cashewnoten.

Eet smakelijk!



Cheeseburger met kip en loaded tortillachips

met avocadodip, pittige mayo, mais en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Oranjehoen kipburger



Hamburgerbol met sesam



Sweet chili tortillachips



Tomaat



Rode ui



Avocadodip



Geraspte cheddar



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



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

Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot een van de populairste kazen in de wereld!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Mais in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	780 /186
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	9,8	2,2
Koolhydraten (g)	74	16
Waarvan suikers (g)	15,3	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,8	0,8

Allergenen

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



Burger bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de ui met de burger 3 - 5 minuten aan één kant.
- Draai de burger om en leg de cheddar erbovenop. Dek de pan af met het deksel, zodat de kaas kan smelten.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 5 minuten verder, of tot de burger gaar is.

Tip: Heb je een barbecue? Dan kun je de cheeseburger ook daarop bakken.



Avocadodip maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de avocadodip met de helft van de tomaat.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de helft van de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.



Tortillachips bereiden

- Laat de mais uitlekken.
- Leg de tortillachips op een serveerschaal (zie Tip).
- Verdeel de mais, de avocadodip en de overige tomaat erover.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd bevat veel zout. Let jij op je zoutinnname? Serveer de burger dan met 2/3 van de tortillachips. Bewaar de overige tortillachips voor een andere keer.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Mexicaanse kruidenmix**.
- Snijd het broodje open en besmeer de onderkant met de helft van de mayonaise. Leg de burger en de ui erop.
- Serveer de burger met de tortillachips.
- Besprenkel de overige mayonaise over de tortillachips.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met kip

met Grana Padano en vers basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteentje



Rode puntaprika



Grana
Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Spaghetti



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

Wist je dat mascarpone valt onder de verse kaas? Net als de Hüttenkäse,
verse roomkaas en verse meikaas. Als bij de productie van kaas de rijping
ontbreekt, dan is het een verse kaas.

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 hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	643 /154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	16,2	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smallere repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pan. Giet de pasta af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.

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



Saus maken

- Verhit de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de ui en de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg het kipgehakt toe aan de hapjespan en bak in 3 minuten los.
- Voeg de puntpaprika en de passata toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.



Saus afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof. Haal, wanneer de saus klaar is, de saus van het vuur en meng de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta toe aan de saus. Meng 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon door de saus.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Aardappelkoek met geitenkaas en zure-roomsaus

met cherrymatenosalade met citroendressing en pompoenpitten

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Deze aardappelkruidenmix voegt een rijke en hartige smaak toe aan je aardappelen, met een kruidige balans die elke maaltijd verrijkt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Verse geitenkaas



Ui



Sjalot



Mini-komkommer



Rode cherrymaten



Rucola en veldsla



Citroen



Aardappelkruidenmix



Peruaanse kruidenmix



Biologische zure room



Pompoenpitten

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, grote kom, grote hapjespan met deksel, saladekom, kleine kom, theedoek

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	445 / 106
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,6
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	15,9	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Rasp de aardappelen en ui fijn boven een schone theedoek. Vouw de theedoek dicht en knijp het overtollig vocht goed uit de aardappelen en ui. Meng in een grote kom de aardappelen, ui, bloem en geitenkaas. Breng op smaak met peper en zout.



Pompoenpitten roosteren

Verhit ondertussen een grote hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Schep het aardappelmengsel in de hapjespan, zonder het plat te duwen (zie Tip).

Tip: Gebruik eventueel een tweede pan als je voor meer dan 2 personen kookt.



Aardappelkoek bakken

Dek de pan af en laat zonder roeren 3 - 4 minuten bakken, of tot de bodem goudbruin en licht krokant is. Gebruik een spatel om de koek in kleinere stukken te verdelen en keer de stukken om. Strooi de aardappelkruidenmix eroverheen. Dek de pan opnieuw af en bak 3 - 4 minuten verder zonder te roeren.



Dressing maken

Snijd de citroen in 6 partjes en snipper de sjalot fijn (zie Tip). Meng in een saladekom de sjalot, extra vierge olijfolie, honing, mosterd en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert de sjalot rauw. Houd je hier niet van? Bak de sjalot apart met een scheutje olijfolie en voeg in stap 6 toe aan de zure room.



Salade maken

Halver de cherrytomaten. Snijd de komkommer in blokjes. Voeg beide toe aan de saladekom. Voeg de sla toe en meng goed door. Garneer de salade met de pompoenpitten.

Weetje 🍃 Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.



Serveren

Meng in een kleine kom de zure room, mayonaise en de Peruaanse kruidenmix. Serveer de aardappelkoek op borden met de salade ernaast. Verdeel de zure-roomsaus in toefjes over de aardappelkoek. Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Zoet-pittige stamppot met sesamzaad

met spekreepjes, paksoi en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Komkommer



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Verge gember



Knoflookteenten



Bosui



Paksoi



Limoen



Spekreepjes



Sojasaus



Sesamzaad



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

Sesamzaad is een van de oudste akkerbouwgewassen. Hoewel ze populair zijn in Oost-Azië, komen sesamzaadjes oorspronkelijk uit Afrika waar de teelt duizenden jaren terug gaat!

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

Fijne rasp, pan, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteken (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	359 / 86
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	25,1	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer. Meng in een saladekom de suiker en witewijnazijn. Voeg hier de komkommerlinten aan toe en zet apart. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen en zoete aardappel. Schil de aardappelen en zoete aardappel, snijd in gelijke stukken en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



Groenten snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Schil de gember en rasp of snijd fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering. Snijd het witte en het groene gedeelte van de paksoi klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de limoen in partjes.



Spekreepjes bakken

Verhit een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 4 - 5 minuten knapperig. Haal de spekreepjes met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



Paksoi bakken

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit het witte gedeelte van de bosui, de knoflook, gember en **rode peper** 1 - 2 minuten in het bakvet van de spekjes. Voeg daarna het witte gedeelte van de paksoi toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene gedeelte van de paksoi en de sojasaus toe en bak nog 1 minuut mee.



Stamppot maken

Stamp de aardappelen en de zoete aardappel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de olijfolie en de melk toe om het smeulig te maken en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Stamp tenslotte de gebakken paksoi met de smaakmakers erdoor.



Serveren

Verdeel de stamppot over de borden en garneer met het overige groene gedeelte van de bosui, de gebakken spekjes en het sesamzaad. Serveer met de limoenpartjes. Serveer de zoetzure komkommerlinten naast de stamppot.

Eet smakelijk!

Tip: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met kip

met pinda's en verse koriander

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verge udonnoedels



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Knoflookteentje



Gemberpuree



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus met minder zout



Rode peper



Rode ui



Komkommer



Pruimtomaat



Verge koriander



Ongezouten pinda's



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak van verse gember met kant-en-klaar gemak. Perfect voor snelle maaltijden!

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

Saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2243 /536	398 /95
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus met de sojasaus, gemberpuree, knoflook en suiker.
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon toe en meng goed.

2



Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes en de ui in halve ringen (zie Tip 1).
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een saladekom de komkommer, tomaat, ui en koriander (zie Tip 2).

Tip 1: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met het gehakt in stap 3.

Tip 2: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart, zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.

3



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak het kipgehakt in 3 minuten los.
- Voeg de udonnoedels en ½ van de saus toe, meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

4



Serveren

- Voeg de udonnoedels en toe aan de saladekom. Meng door elkaar.
- Verdeel over de borden. Garneer met de pinda's.
- Serveer met de eventuele overige limoenpartjes.
- Besprenkel met de overige saus. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Volkoren spaghetti met geroosterde-paprikasaus

met geitenkaas, courgette en vers basilicum

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentjes



Rode ui



Vers basilicum



Verse geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata



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

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

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, bakplaat met bakpapier, hapjespan, hoge kom, pan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	484 / 116
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	20,6	3,5
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de paprika in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd de courgette in blokjes. Meng op een bakplaat met bakpapier de paprika en de courgette met een scheutje olijfolie. Bestrooi met ¼ van de Siciliaanse kruidenmix en meng goed. Dek de groenten losjes af met aluminiumfolie en rooster 13 - 15 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie en rooster nog 10 minuten.



Groenten snijden

Breng water aan de kook in een pan voor de spaghetti. Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof. Verkruimel de geitenkaas.



Spaghetti koken

Kook de spaghetti in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en de overige Siciliaanse kruiden 2 minuten. Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.



Saus afmaken

Voeg de geroosterde paprika toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg de geroosterde courgette en de gepureerde paprika toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen op middelmatig vuur.



Mengen

Meng de spaghetti door de paprikasaus.

Weetje Paprika is rijk aan vitamine E. Deze antioxidant beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals vrije radicalen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtp污染.



Serveren

Verdeel de spaghetti over de borden. Verdeel de geitenkaas erover en garneer het gerecht met het basilicum.

Eet smakelijk!



Rijstnoedels met varkensboerengehakt in romige pindasaus met hoisinsaus, limoen en kokosmelk

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Hoisinsaus



Sojasaus



Knoflookteent



Brede rijstnoedels



Pindakaas



Paprika



Kokosmelk



Wortel



Limoen



Bosui



Varkensboerengehakt



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

Pindakaas is een goede bron van eiwitten en gezonde vetten. Bovendien bevat het vezels, vitamines en mineralen zoals vitamine E, magnesium en kalium. Brandstof en smaak in één!



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, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3602 / 861	660 / 158
Vetten (g)	53	10
Waarvan verzadigd (g)	22,5	4,1
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	22,4	4,1
vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de noedels 5 minuten, of tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel af met koud water. Bewaar apart.
- Snijd ondertussen de paprika in blokjes. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het witte gedeelte van de bosui en de paprika 4 - 5 minuten.
- Rasp ondertussen de wortel met een grove rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de knoflook, de wortel en het gehakt toe aan de bosui en bak het gehakt in 3 minuten los.



Saus maken

- Voeg de rodewijnazijn, honing, hoisinsaus, kokosmelk, pindakaas en sojasaus toe aan het gehakt (zie Tip). Meng goed en kook nog 3 - 4 minuten.
- Voeg sambal en limoensap naar smaak toe. Bewaar de overige limoenpartjes apart ter garnering.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de hapjespan en meng goed door de saus.
- Serveer de stir-fry op borden.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.



Varkensworst van Brandt & Levie met regenboogwortels

met patatas bravas-stijl aardappelen, aioli en geroosterde-paprikasaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprikapoeder



Aardappelen



Amandelschaafsel



Geroosterde-paprikasaus



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Paarse wortel



Wortel



Gele wortel



Aioli



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

Wist je dat aioli een samenvoeging is van all en oli? De woorden voor knoflook en olie in het Catalaans!

Scheur mij af! ↗



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4109 /982	635 /152
Vetten (g)	70	11
Waarvan verzadigd (g)	15	2,3
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	8	1,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de aardappelen over een helft van een bakplaat met bakpapier en rooster 5 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de wortels in stukjes.

Tip: Heb je een barbecue? Dan kun je deze ook gebruiken om de aardappelen, wortels en worst te bereiden.



Wortels roosteren

- Voeg de wortels toe aan dezelfde kom en besprenkel met een flinke scheutje olijfolie.
- Bestrooi met het paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de wortels over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten mee in de oven. Schep de aardappelen halverwege om.
- Bestrooi de wortels in de laatste 5 minuten met het amandelschaafsel.



Worst bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



Serveren

- Serveer de worst met de geroosterde wortels en aardappelblokjes.
- Serveer de geroosterde-paprikasaus en de aioliernaast.

Eet smakelijk!



Kipbowl met panko en zoete sojamayonaise

met rijst, broccoli, wortel en gomasio

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Jasmijnrijst lijkt qua structuur, uiterlijk en voedingswaarde op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft namelijk een iets sterker smaak.

Scheur mij af!



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Mayonaise



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



Kippendij

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, bord, kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3954 /945	812 /194
Vetten (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,3
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	7	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde kip toe en bak de kip in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Leg de kip op een bakplaat met bakpapier en bak in 10 - 12 minuten gaar in de oven.

Groenten roerbakken

Verhit de koekenpan van de kip opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de broccoli en wortel toe en roerbak in 4 - 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de overige mayonaise met de sojasaus en de honing (zie Tip).

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Vervang daarvoor een deel van de mayonaise door een gelijk deel yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.

Serveren

Verdeel de rijst over diepe borden en leg de groenten en kip op de rijst. Besprenkel met de sojamayonaise. Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Marokkaans geïnspireerde stoof met witte kaas

met citroen, dadels en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



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

Gember is ontzettend veelzijdig. Van zoet tot hartig en van thee tot cake. Gember combineert supergoed met lichtzoete ingrediënten zoals wortel en pompoen, maar ook met andere specerijen zoals anijs en chilipeper.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	65	130	195	260	325	390
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	439 /105
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,8
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	28,3	3,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Aardappelen koken

Kook ondertussen de aardappelen 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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

Toppings voorbereiden

Snijd ondertussen de peterselie fijn. Snijd de citroen in kwartjes en knip naar smaak uit boven de groentestoof. Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

Roer de extra vierge olijfolie en ¼ van de peterselie door de aardappelen. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelen over diepe borden en scheep de groentestoof erbij. Garneer met de overige peterselie en de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Gebakken rijst met omelet en zoete chilimayonaise

met spitskool, sesamzaadjes, komkommer en taugé

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Vandaag bereid je een lekkere vegetarische maaltijd. Door de omelet hoef je je geen zorgen te maken om de hoeveelheid eiwitten die je binnenkrijgt!

Scheur mij af!



	Ei		Gefrituurde uitjes
	Komkommer		Bosui
	Zoet-pittige chilisaus		Gesneden spitskool
	Sesamzaad		Sojasaus
	Taugé		Knoflookteentje
	Koreaanse kruidenmix		Basmatirijst

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

3x kom, pan, bord, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 / 906	679 / 162
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,9
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	13,7	2,5
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig.
- Spreid de rijst uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.
- Snijd ondertussen de komkommer in kleine blokjes en voeg toe aan een kom.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



Spitskool bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de spitskool en het witte gedeelte van de bosui 6 - 8 minuten.
- Klop ondertussen de eieren los in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van de eieren.
- Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



Rijst bakken

- Voeg de knoflook, Koreaanse kruidenmix, taugé, sojasaus en de rijst toe aan de pan met spitskool en meng goed.
- Bak 2 - 3 minuten verder. Schep niet te vaak om, zodat de rijst goed kan bakken.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren door de calciumboost.



Serveren

- Meng in een kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Roer de ketjap door de rijst. Verdeel de gebakken rijst over kommen of diepe borden.
- Verdeel de omeleteelpjes, gefrituurde uitjes, komkommer en het groene gedeelte van de bosui over de kommen.
- Besprenkel met de sesam-chilimayo, of serveer de dressing ernaast.
- Garneer met het sesamzaad.

Eet smakelijk!



Pie met rundergehakt en groenten

met uienschutney en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode ui



Wortel



Bladerdeeg



Sperziebonen



Uienschutney



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma



Gekruide rundergehakt



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

Kurkuma is een plant met prachtige bloemen. Het eetbare deel zit onder de grond en noemt men ook wel geelwortel.

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, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	609 /146
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	24	4,5
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	10,4	1,9
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1 Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd vervolgens in dunne schijfjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui en wortel 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 - 4 minuten los.

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.



2 Pie maken

- Voeg de uienschutney, de kurkuma, het kerriepoeder en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het bladerdeeg en prik er met een vork een paar gaatjes in. Bak de pie 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg mooi goudbruin is.



3 Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steealaanzet van de sperziebonen.
- Schenk een bodempje water in een pan. Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Verdeel de pie over de borden.
- Serveer met de sperziebonen.

Eet smakelijk!



Sticky piri-pirizalm met wortellinten

met parelcouscous en korianderdressing

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

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

Scheur mij af!



Zalmfilet



Piri-pirikruiden



Courgette



Courgette
Wortel



Rode ui



Koreaanse kruidenmix



Verse koriander

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, pan met deksel, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Parel Couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte wijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 / 881	576 / 138
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	27,5	4,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de wortel.
- Meng in een kom de suiker met de witte wijnazijn. Voeg de wortellinten toe en meng goed. Zet apart.



Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes en de ui in halve ringen.
- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette en ui 5 - 7 minuten.
- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Dep de zalm droog met keukenpapier en bestrooi met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).



Zalm bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalmfilet 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de zalm om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog.
- Voeg in de laatste minuut de honing toe.
- Roer de Koreaanse kruiden en de gebakken groenten door de parelcouscous. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de parelcouscous op diepe borden en leg de wortellinten en de zalm erbovenop.
- Voeg de mayonaise en de helft van de koriander toe aan het overige azijnmengsel. Meng goed.
- Besprengel de dressing over het gerecht en garneer met de overige koriander.

Eet smakelijk!



Steak met romige venkelrisotto

met geroosterde tomaat, citroen en Italiaanse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Gemarineerde steak



Knoflookteentje



Rode ui



Venkel



Tomaat



Citroen



Roomkaas



Italiaanse kruiden



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

Hoewel het niet gebruikelijk is, kan venkel wel 2 meter hoog worden.
Gelukkig is de venkel in je box een stuk kleiner dan dat, en daarmee veel
gemakkelijker te bereiden!

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, bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	336 / 80
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,5
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	15	1,8
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de tomaat in kwarten, leg op een bakplaat met bakpapier en besprengel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven. Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes. Houd het venkeloof apart om later als garnering te gebruiken.



Venkel bakken

Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de ui en ¼ van de venkel 4 - 5 minuten. Voeg daarna de knoflook en de risottorijst toe en bak nog 2 minuten op laag vuur. Meng in een kom de overige venkel met de suiker en ⅓ van de witewijnazijn. Breng op smaak met een snufje zout en houd apart. Schep regelmatig om.



Risotto maken

Blus af met de overige witewijnazijn. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Risotto afmaken

Rasp ondertussen de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes. Voeg, wanneer de risotto klaar is, de roomkaas, Italiaanse kruiden en ½ tl citroenrasp per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Controleer ondertussen de tomaat in de oven (zie Tip).



Steak bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, als de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat onder aluminiumfolie rusten. Snijd de steak vlak voor serveren, tegen de draad in, in plakjes.



Serveren

Serveer de risotto op diepe borden. Leg de steak en de geroosterde tomaat erbovenop. Knijp 1 citroenpartje uit over elk bord en garneer met het venkeloof. Serveer de venkelsalade en de overige citroenpartjes ernaast.

Tip: Zet de oven uit als de tomaat al gaar is en houd warm tot serveren.

Eet smakelijk!



Heekfilet met Scandinavische salade

met aardappelen, dille en botersla

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Radijs



Mini-komkommer



Verse dille



Ui



Heekfilet



Botersla



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

Deze Scandinavische stijl salade heeft alle frisse, levendige smaken die zo populair zijn in de Scandinavische keuken! Met knapperige groenten, een frisse dressing en een vleugje zoetheid is hij heerlijk licht en verfrissend.

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, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500	
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3	
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15	
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½	
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3	
Zelf toevoegen							
Water (ml)	25	50	75	100	125	150	
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6	
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6	
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2201 /526	346 /83
Vetten (g)	23	4
Waaran verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	51	8
Waaran suikers (g)	7,3	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1 Aardappelen bakken

Was de aardappelen en snijd in partjes. Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan. Stoom de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet indien nodig af en laat uitstomen. Voeg een scheutje olijfolie toe en bak de aardappelpartjes 5 - 7 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



2 Groenten snijden

Snijd de radijs en de komkommer in plakken. Snipper de ui. Hak de dille grof.

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



3 Salade maken

Snijd de sla fijn. Meng in een saladekom de witewijnazijn, honing, extra vierge olijfolie en de helft van de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de radijs, komkommer, sla, de dille en ui door de dressing (zie Tip).

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



4 Heek insmeren

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



5 heekfilet bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de heekfilet 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de heekfilet nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



6 Serveren

Meng de salade met de gebakken aardappelen en verdeel over de borden. Leg de heekfilet erbovenop.

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

Eet smakelijk!



Stickey fusion taco's met tempeh, avocadodip en knoflooksau

met puntpaprika, botersla en Peruaanse kruiden

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tempehblokjes



Peruaanse kruidenmix



Rode ui



Botersla



Avocadodip



Mini-tortilla's



Knoflookteent



Tomaat



Rode puntpaprika



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

Tempeh zit niet alleen boordevol probiotica en voedingsstoffen, maar het absorbeert ook goed marinades, waardoor het ideaal is voor roerbakken, salades en grillen!

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, diep bord, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3992 / 954	810 / 194
Vetten (g)	62	13
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,6
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	25,7	5,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de honing met de Peruaanse kruidenmix en de helft van de knoflook en de helft van de zonnebloemolie.
- Verdeel het maiszetmeel over een diep bord. Dep de tempeh droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Haal de tempeh door het maiszetmeel.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in op te warmen, maar je kunt er ook voor kiezen om hiervoor de magnetron te gebruiken.



Tempeh bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in repen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 4 - 5 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en roomboter naar smaak toe en bak nog 3 minuten.
- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de tempeh 3 - 4 minuten.
- Voeg de saus toe, verlaag het vuur en bak 1 minuut verder.



Groenten snijden

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige knoflook (zie Tip).
- Scheur de bladen van de sla grof. Snijd de tomaat in blokjes.



Serveren

- Beleg de tortilla's met de knoflooksauw, de sla, de tempeh en de groenten.
- Verdeel de tomaat en de avocadodip erover.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip Dit recept is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.



Pangasiusfilet met kruidige groene curry

met rijst, cashewnoten, verse kruiden en limoen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Groentemix
met wittekool



Verse bladpeterselie
en koriander



Geroosterde
cashewnoten



Limoen



Groene currykruiden



Pangasiusfilet



Gele currykruiden



Knoflookteentje



Gemberpuree



Oestersaus



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

De groene currykruiden die je gebruikt om dit gerecht op smaak te brengen zitten vol kruidige specerijen zoals gember, steranijs en citroengras - de perfecte mix van smaken voor een heerlijke groene curry!

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, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540	
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200	
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30	
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60	
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30	
Oestersaus (g)	15	25	40	50	65	75	
Zelf toevoegen							
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3364 /804	556 /133
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,8
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en kook de rijst 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de cashewstukjes goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Knoflook persen

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en gemberpuree 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten verder.
- Voeg de groene currykruiden toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten koken.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier. Strooi de gele currykruiden erover, zodat de vis rondom bedekt is.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten per kant, of tot de vis gaar is.
- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Voeg de oestersaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe aan de curry. Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Verdeel de rijst over de borden. Schep de curry en de vis erbovenop.
- Garneer met de verse kruiden en cashewstukjes.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Naanpizza met kip en puntpaprika

met rucolasalade met basilicum-balsamicodressing

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Passata



Tomaat



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rode puntpaprika



Italiaanse kruiden



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



Rucola



Basilicumcrème



Naanbrood met kruiden



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

Eigenlijk kun je bij "naanbrood" het woord "brood" weglaten - "naan"
betekent namelijk al "brood" in het Perzisch!

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, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	598 /143
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,9
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	18,3	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,8	0,5

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 ui in halve ringen en de puntpaprika in reepjes.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 5 - 7 minuten, of tot de kip gaar is.



Saus maken

- Leg het naanbrood op een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.
- Verhit de overige olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de passata, Italiaanse kruidenmix en suiker toe en laat 1 - 2 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



Pizza's afmaken

- Verdeel het passatamengsel over het naanbrood.
- Beleg met de kip en strooi de geraspte kaas erover.
- Bak de naanbroodpizza's 4 - 5 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.



Serveren

- Meng in een saladekom de zwarte balsamicoazijn met de basilicumcrème.
- Snijd de tomaat in partjes en voeg toe aan de saladekom. Voeg de rucola toe en meng goed met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de naanpizza met de salade ernaast.

Eet smakelijk!