



Kip met sesamkorst en geroosterde groenten met knoflook-gemberrijst

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Courgette



Paprika



Wortel



Knoflookteentje



Gemberpuree



Basmatirijst



Sesamzaad



Panko paneermeel



Kipfilethaasjes



Sojasaus



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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, diep bord, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	668 /160
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,4
Koolhydraten (g)	101	19
Waarvan suikers (g)	13,2	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Groenten bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **courgette** in plakken van 1 cm dik en de **paprika** en **wortel** in reepjes (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **groenten** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **groenten** 18 - 20 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **basmatirijst** en 180 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal vervolgens de pan van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



4. Kip bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is. Haal de **kip** uit de pan, leg op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.



5. Saus maken

Meng in een kleine kom de **sojasaus**, honing en sambal. Haal de bakplaat met **groenten** uit de oven, giet het honing-sojamengsel erover en meng goed. Zet weer terug in de oven en bak verder tot de **groenten** klaar zijn.



3. Kip paneren

Meng in een diep bord per persoon: 25 g bloem met 30 ml water tot een glad beslag. Meng in een ander diep bord het **sesamzaad** met de **panko**, peper en zout. Dep de **kip** droog met keukenpapier. Haal de **kip** door het beslag van bloem en water en vervolgens door het panko-sesammengsel. Leg de gepaneerde **kip** op een bord.



6. Serveren

Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden. Serveer de **kip** op de **rijst**.

Weetje **Groenten eten heeft veel voordelen**, waaronder het verlagen van het risico op chronische ziekten. Minder dan 4 op de 10 Belgen en Nederlanders eet dagelijks 200 gram groente, waardoor je al 4/5 van de ADH binnenkrijgt.

Eet smakelijk!



Champignonrisotto van orzo

met olijfolie met truffelaroma, courgette, walnoten en pecorino

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Pecorino is een Italiaanse schapenkaas, die lijkt op Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een zachtere smaak heeft.



Ui



Bosui



Knoflookteentje



Champignons



Courgette



Orzo



Walnootstukjes



Geraspte pecorino



Olijfolie met
truffelaroma

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	436 / 104
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,4
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	11,9	1,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snipper de **ui** en snijd de **bosui** in fijne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Maak de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in kwartalen. Snijd de **courgette** in kleine blokjes van 1 - 2 cm.

Weetje 🍎 Dit gerecht bevat ongeveer 350 gram groente per persoon en is door de champignons, courgette en kaas rijk aan vitamine B2 - goed voor een energiek gevoel!



Scan mij voor extra kooktips!



2. Orzo bereiden

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut mee. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur gaar. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



3. Walnootstukjes bereiden

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** en de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg de **bosui** toe en bak nog 1 minuut (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je niet van de scherpe smaak van bosui? Bak deze dan direct mee met de andere groenten.



5. Mengen

Voeg vervolgens alle **groenten** uit de koekenpan en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de **orzo** en verwarm al roerend 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de champignonrisotto over de borden. Garneer met de geroosterde **walnootstukjes** en de overige **geraspte pecorino**. Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!

Parelcouscous met garnalen en courgette

met verse tijm, rode peper en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Citroen



Verse tijm



Courgette



Paprika



Tomaat



Parelcouscous



Gemarineerde garnalen



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parel Couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Parelcouscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **parelcouscous** en verkruimel $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon erboven.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook in 12 - 14 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.

2. Garnalen roerbakken

- Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.
- Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd de **courgette**, **paprika** en **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **garnalen** 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar ook het bakvocht van de **garnalen**.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **courgette**, **paprika**, **tijm** en **citroensap** toe en bak 6 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

4. Mengen en serveren

- Voeg de **garnalen** met bakvocht en de **tomaat** toe aan de **groenten**. Breng op smaak met $\frac{1}{2}$ el **citroensap** per persoon, peper en zout en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en meng het geheel goed.
- Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel met extra **citroensap** naar smaak.

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Pittige stamppot van paksoi met spekjes

met rode peper, zoetzure komkommer en sesamzaadjes

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Komkommer



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Verge gember



Knoflookteen



Bosui



Paksoi



Limoen



Spekreepjes



Sojasaus



Sesamzaad



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en zorgt voor energie!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom, schuimspaan, 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)	225	450	675	900	1125	1350
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	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
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 /691	346 /83
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	95	11
Waarvan suikers (g)	23,1	2,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

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



2. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn (scan voor kooktips!). 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.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Paksoi bakken

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit 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.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** en de **zoete aardappelen** met de 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 tot slot de gebakken **paksoi** met de smaakmakers erdoor.

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



3. 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.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Orzo met geroosterde groenten en topping van witte kaas en basilicum met volkoren knoflookbrood

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verge basilicum
en oregano



Paprika



Courgette



Aubergine



Orzo



Volkoren ciabatta



Ui



Knoflookteenten



Passata



Gerookt paprikapoeder



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

Je serveert dit gerecht met knoflookbrood van ciabatta
en een zelfgemaakte knoflook-kruidenolie. De reepjes zijn
perfect om in de tomatensaus te dippen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geroosterd paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (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)	2761 / 660	464 / 111
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,3
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	20,6	3,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan. Verwarm de oven voor op 200 graden. Pluk de **oreganoblaadjes** en hak grof. Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **courgette** en **aubergine** in blokjes van ongeveer 2 cm. Meng in een grote kom de **groenten** en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten op laag vuur beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over aan een kant voor de **ciabatta** (zie Tip). Bak de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze zacht zijn.

Tip: Kook je voor 3 personen of meer? Gebruik dan 2 bakplaten.



3. Tomatensaus maken

Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en fruit 3 minuten. Blus af met de **passata** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg per persoon: 1 tl **geroosterd paprikapoeder** en ½ tl suiker toe en laat alles nog 5 - 7 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Broodje bakken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met de **Italiaanse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon. Snijd de **ciabatta** open, besprenkel met de knoflook-kruidenolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het knoflookbrood in 8 minuten krokant in de oven bij de **groenten**.



5. Kruiden-kaastopping maken

Hak het **basilicum** grof. Verkruimel de **witte kaas** boven de kleine kom die je hebt gebruikt voor de kruidenolie. Meng de **witte kaas** met het **basilicum** en breng op smaak met peper.



6. Serveren

Snijd de **ciabattahelften** in repen. Verdeel de tomatensaus over de borden. Meng de **groenten** met de **orzo** en verdeel over de tomatensaus. Garneer met de kaas-basilicumtopping en leg het knoflookbrood ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pittige roerbak met noedels en gemarineerde eieren

met sperziebonen, honingpinda's en komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse gember



Rode peper



Ei



Pikante honingpinda's



Gele currykruiden



Mie noedels



Sperziebonen



Komkommer



Pindakaas



Sojasaus



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

In dit recept marinier je gekookte eieren in een kruidig sausje van kerrie en honingpinda's. Houd je van extra pittig? Voeg dan nog een scheep sambal toe!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, steelpan met deksel, pan, vershoudfolie, saladekom, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3728 / 891	685 / 164
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,5
Koolhydraten (g)	98	18
Waarvan suikers (g)	17,9	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



1. Snijden

Breng ruim water aan de kook in een steelpan met deksel voor de **eieren**. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Kook de **eieren** 6 - 8 minuten in de steelpan. Laat de **eieren** goed schrikken onder koud water en pel ze.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Eieren marinieren

Hak $\frac{1}{4}$ van de **pikante honingpinda's** fijn. Meng in een kom $\frac{1}{3}$ van de aangegeven hoeveelheid **gele currykruiden**, de fijngehakte **pinda's** en $\frac{1}{2}$ el water per persoon. Voeg de **eieren** toe aan de kom met het pindamengsel en meng voorzichtig. Dek de kom af met vershoudfolie en bewaar apart. Schep af en toe om.



3. Komkommersalade maken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in drie gelijke stukken. Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn. Roer de **komkommer** door de dressing, breng op smaak met peper en zout en zet apart.



4. Smaakmakers bakken

Kook de **sperziebonen** en **mie noedels** 4 - 5 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gember**, **rode peper** en overige **currykruiden** 1 - 2 minuten.



5. Roerbakken

Voeg de **pindakaas**, **sojasaus**, ketjap en 3 el water per persoon toe aan de pan (zie Tip 1). Zet het vuur hoog en roer goed door elkaar. Voeg dan de **sperziebonen** en de **noedels** toe. Roerbak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur (zie Tip 2).



6. Serveren

Verdeel de **noedels** met **sperziebonen** over de borden. Bestrooi met de overige **honingpinda's** en serveer met de curryeieren en de komkommersalade.

Eet smakelijk!

Tip 1: Let jij op je zoutinnname? Voeg dan de helft van de sojasaus en/of ketjap toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.

Tip 2: Voeg eventueel nog wat water toe als het geheel te droog lijkt.



Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en zelfgemaakte muhammara met bulgur en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse
kruidenmix



Knoflookteens



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazzara



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

Het eerste wat opvalt wat betreft groenten in dit recept is natuurlijk de aubergine op je bord. Maar ook de pittige muhammara zit vol veggies en draagt flink bij tot je dagelijkse groente-inname.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, hoge kom, pan met deksel, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 / 836	771 / 184
Vetten (g)	39	9
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,2
Koolhydraten (g)	94	21
Waarvan suikers (g)	18,5	4,1
Vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **aubergine** in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne repen.

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



2. Roosteren

Meng in een kleine kom per persoon:
1 tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie. Haal de **aubergine** uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Leg ook de **puntpaprika** en ½ **knoflookteken** per persoon op de bakplaat. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 12 - 15 minuten in de oven. Bak het **naanbrood** de laatste 2 - 3 minuten mee.



3. Bulgur koken

Breng 175 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan. Voeg de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig.



4. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ½ **rode peper** per persoon fijn. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **bladpeterselie** grof. Haal, wanneer de **aubergine** gaar is, de **paprika** en **knoflook** van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de **aubergine** en het **naanbrood** warm in de oven. Knip de **knoflook** uit het velletje.



5. Muhammara maken

Voeg aan een hoge kom de **walnootstukjes**, **knoflook**, **rode peper**, de helft van de **paprika** en per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **komijn**, 1 tl bruine suiker en ½ tl **Midden-Oosterse kruiden** toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Pers er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Meng goed.



6. Serveren

Meng de overige **paprika**, de **bladpeterselie** en 1 tl **citroenrasp** per persoon door de **bulgur**. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en leg de **aubergine** erbovenop. Serveer de muhammara en **yazzara** ernaast. Garneer met de overige **citroenpartjes** en het **naanbrood**.

Eet smakelijk!



Rigatoni alla norma

met aubergine, tomaatjes en twee kazen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.



Aubergine



Knoflookteentje



Ui



Vers basilicum



Rigatoni



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino



Parmigiano Reggiano

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groenteboillonblokje (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)	3000 / 717	634 / 152
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,1
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	16,9	3,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Halveer de **tomaten**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Snijd het **basilicum** grof.
- Kook de **pasta** 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar een kopje kookvocht en laat uitstomen.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aubergine bakken

- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **aubergineblokjes** toe en roerbak in 8 - 10 minuten goudbruin.
- Voeg in de laatste 2 minuten de **Italiaanse kruiden** toe.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **tomaten** toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de **passata** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten sudderen.



4. Serveren

- Voeg de **pasta**, de **aubergineblokjes**, de helft van de **pecorino**, de helft van het **basilicum** en 2 - 3 el kookvocht per persoon toe aan de **tomatensaus**. Roer goed door.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de geraspte **Parmigiano Reggiano**, de overige **pecorino** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel en prei

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Italiaans gemarineerde kipfiletstukjes



Verse bladpeterselie



Prei

Knoflooktje



Ui

Orecchiette



Wortel

Kookroom



Surinaamse kruiden



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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Italiaans gemarineerde kipfiletstukjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	10	20	20	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	60	120	180	270	300	390
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	1½	2
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Kook ruim water in een pan voor de **pasta**.
- Voeg de **pasta** toe en kook 11 - 13 minuten.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in ringen.



Scan mij voor extra kooktips!

2. Bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **prei** 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **wortel** in halve maantjes.
- Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.

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.



3. Soep koken

- Voeg 300 ml water per persoon toe aan de pan met **ui**, **knoflook** en **prei**. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg vervolgens de **wortel**, **kip**, **Surinaamse kruiden** en mosterd toe aan de soeppan. Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.

4. Serveren

- Giet de **pasta** af en meng door de soep. Voeg de **kookroom** toe en roer goed door. Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over kommen en garneer met de **verse bladpeterselie**.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2640 /631	539 /129
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,9
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	16,3	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



Stirfry met vegetarische shoarma

met volkoren noedels en gomasio

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Vegetarische shoarma



Volkoren noedels



Knoflookteentje



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Limoen



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Sesamolie



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

Deze vegetarische shoarma heeft niet alleen de bite van vlees,
maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen zoals eiwitten,
ijzer en vitamine B12!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2870 / 686	670 / 160
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	3	0,7
Koolhydraten (g)	80	19
Waarvan suikers (g)	34,1	8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	3,7	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in pan met deksel voor de **noedels**.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische shoarma** 5 - 6 minuten.
- Voeg de laatste minuut 1 el honing per persoon toe en bak mee.
- Haal de **shoarma** uit de pan en bewaar apart.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **limoen** in 8 partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit opnieuw ½ el zonnebloemolie per persoon in de wok of grote hapjespan op hoog vuur. Voeg de **knoflook** en **groenten** toe en bak 6 - 8 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht en giet de **noedels** af. Spoel de **noedels** af met koud water zodat ze niet verder garen en niet aan elkaar blijven plakken.

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



3. Mengen

- Voeg de **noedels**, **shoarma**, **sesamolie**, **zoete Aziatische saus**, sambal en ½ el **sojasaus** per persoon toe aan de **groenten**. Meng alles goed en bak nog 1 minuut. Voeg eventueel een klein beetje kookvocht toe.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen.
- Bestrooi met de **gomasio**.
- Serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met krokante chorizokorst

met Mediterrane groenten en krieltjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Krieltjes



Pangasiusfilet



Chorizoblokjes



Panko paneermeel



Ui



Tomaat



Courgette



Kappertjes



Siciliaanse kruidenmix



Gedroogde oregano



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

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloempotjes zijn van de kappertjesplant? Ze worden voornamelijk geoogst in landen met een Mediterraans klimaat.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pangasiusfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3540 /846	526 /126
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,3
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	8,5	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartjes.
- Voeg de **krieltjes** en 50 ml water per persoon toe aan een hapjespan met deksel op middellaag vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet eventueel af als het water nog niet volledig verdampst is.
- Haal het deksel van de pan, voeg de **oregano** en ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **krieltjes** in 5 - 7 minuten krokant.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

- Snijd de **ui** en **tomaat** in partjes.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik (scan voor kooktips!).
- Meng in een grote kom de **groenten** met de **kappertjes**, de **Siciliaanse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.

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



3. Chorizo-panko maken

- Snijd de **chorizo** fijn en meng in een kom met de **panko**.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en besmeer de bovenzijde met ½ el mayonaise (zie Tip). Bestrooi de **vis** met de helft van de chorizo-panko. Leg de **vis** in het midden van de bakplaat op de **groenten** en bak de laatste 13 - 15 minuten mee in de oven.
- Meng ondertussen in een kleine kom per persoon: 1 el mayonaise en 1 tl zwarte balsamicoazijn.

Tip: Heb je geen mayonaise in huis? Gebruik dan yoghurt of leg de vis in een ovenschaal en bestrooi met de chorizo-panko.



4. Serveren

- Bak de overige chorizo-panko de laatste 1 - 2 minuten mee met de **krieltjes**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over borden. Leg de **groenten** met **vis** ernaast.
- Besprenkel met de balsamico-mayonaise.

Eet smakelijk!



Gevulde varkenshaas met mozzarella

met spaghetti in tomaten-roomsaus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tomaat



Knoflookteentje



Ui



Mozzarella



Basilicumcrème



Italiaanse kruiden



Courgette



Spaghetti



Roomkaas



Varkenshaas



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

Al dente tip! Kook ruim water en zorg dat het goed aan de kook is - dan blijft het koken wanneer je de pasta toevoegt en kun je nauwkeuriger timen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cocktailprikkers, ovenschaal, pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Snijden

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd 2 **tomatenplakjes** per persoon en houd apart. Snijd de overige **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in kleine blokjes. Snijd de **mozzarella** in plakjes van 1 cm dik.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Varkenshaas voorbereiden

Dep de **varkenshaas** droog met keukenpapier en snijd bijna helemaal doormidden, zodat je de **varkenshaas** kunt openvouwen. Breng de binnen- en buitenkant goed op smaak met peper en zout. Beleg elk stuk **varkenshaas** met 2 **mozzarellaplakjes** en 2 **tomatenplakjes**. Besprenkel de **tomaat** en **mozzarella** met 1½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Gebruik cocktailprikkers of tandenstokers om het geheel dicht te prikken en vast te houden.



3. Bakken

Meng in een kleine kom de **knoflook** met ½ el olijfolie en ½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en smeer de kruidenolie eroverheen. Bak de **varkenshaas** 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Varkenshaas mag nog rosé zijn. Houd je hier niet van? Bak de varkenshaas dan wat langer in de oven.



4. Pasta koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **spaghetti** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uistomen in de pan.



5. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **tomatenblokjes** en ½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en stoof het geheel nog 2 minuten. Blus af met ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Verlaag het vuur, voeg de **roomkaas** en 2 el pastakookvocht per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Laat op laag vuur pruttelen tot de **pasta** gaar is.



6. Serveren

Haal de **varkenshaas** uit de oven. Giet de overgebleven saus van de **varkenshaas** bij de tomatensaus. Meng ook de **pasta** door de saus. Verdeel de pasta over de borden. Leg de **varkenshaas** erbij. Besprenkel het geheel met de **basilicumcrème** en serveer met de overige **mozzarella**.

Weetje Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol vitamine B1, B6 en B12 - zeer geschikt om balans te geven aan je maaltijd.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Ciabatta met gekruide kip en mozzarella

met wortel, ui en frisse salade

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Tomatenpuree



Tomaat



Mozzarella



BBQ-rub



Knoflookteentje



Mix van gesneden wortel en ui



Veldsla



Witte ciabatta



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

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuijpe(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 /947	744 /178
Vetten (g)	57	11
Waaran verzadigd (g)	17,1	3,2
Koolhydraten (g)	62	12
Waaran suikers (g)	18	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden **wortel**, **ui** en **knoflook** toe aan de koekenpan en fruit 1 minuut.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak het **kipgehakt** in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de **tomatenpuree**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en per persoon: 30 ml water en ½ tl suiker toe aan de koekenpan. Laat het geheel 2 - 3 minuten op middelhoog vuur pruttelen, of tot het water is verdampst.

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.



3. Salade maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Scheur de **mozzarella** in stukken (zie Tip).
- Meng de **sla** en **tomatenblokjes** door de dressing.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. De overige mozzarella kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee beleggen.



4. Serveren

- Snijd het **broodje** in de lengte open, maar niet helemaal doormidden.
- Verdeel het **kipgehakt** erover. Beleg het **broodje** met de **mozzarella** (zie Tip).
- Leg het **broodje** op het bord. Serveer de salade ernaast.

Tip: Heb je tijd over? Plaats het broodje, eventueel in een ovenschaal, 2 - 3 minuten terug in de oven zodat de mozzarella smelt.

Eet smakelijk!



Romige pasta met kippendijreepjes

met courgette, paprika en zongedroogde tomaten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Courgette



Casarecce



Ui



Italiaanse kruiden



Kookroom



Geraspte belegen kaas



Paprikareepjes



Kippendijreepjes met Zongedroogde tomaten mediterrane kruiden



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



Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip. In dit recept is het alvast voorgesneden en op smaak gebracht met oregano, peterselie en paprika.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **casarecce**.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 1 - 2 cm, de **ui** in halve ringen en snijd de **zongedroogde tomaten** klein (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **casarecce** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uistomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en de **kippendijreepjes** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes**, **zongedroogde tomaten** en **Italiaanse kruiden** toe aan de hapjespan en bak 3 - 4 minuten.



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom** toe aan de hapjespan en verkuirmel er ¼ bouillonblokje per persoon boven. Laat de saus 2 minuten al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **casarecce** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de saus heel waterig? Zet het vuur dan hoog en laat de saus wat langer inkoken.

4. Serveren

- Verdeel de **casarecce** met groenten over diepe borden.
- Garneer met de **gerasppte kaas**.

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

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	627 /150
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,6
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	16,4	3,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Romig vispannetje met koolvis, prei en wortel

met aardappelpuree

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Prei



Paprikapoeder



Kookroom



Koolvis



Geraspte belegen kaas



Aardappelen



Tomaat



Wortel



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

Wist je dat onze koolvis in de koude wateren rond IJsland wordt gevangen met hengel en lijn? Minimale bijvangst gegarandeerd!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 / 642	382 / 91
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	20,4	2,9
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	15,4	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **prei** in dunne ringen. Snijd de **wortel** in fijne halve maantjes. Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** en **wortel** 4 - 6 minuten, haal uit de koekenpan en leg in een ovenschaal. Snijd ondertussen de **ui** in fijne halve ringen (scan voor kooktips!).

Weetje 🍎 De meeste vitamines en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Stoven

Verhit opnieuw $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelmataig vuur en fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg het **paprikapoeder** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Blus de **ui** af met de **kookroom** en $\frac{1}{2}$ el witte balsamicoazijn per persoon. Roer goed en laat 4 - 5 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Vispannetje maken

Dep ondertussen de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaten** in partjes. Leg de **vis** in de ovenschaal en voeg de **tomaten** toe. Giet de roomsaus eroverheen en bestrooi het geheel met de **belegen kaas**. Bak het vispannetje 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **vis** gaar is.



4. Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** en snijd ze in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smerig te maken. Voeg 1 tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het vispannetje over de borden en serveer met de aardappelpuree.

Eet smakelijk!



Spaghetti met tomaat-mascarponesaus en vegetarisch gehakt met pecorino en basilicum

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Spaghetti



Rode puntpaprika



Ui



Knoflooktje



Tomatenblokjes
met basilicum



Vers basilicum



Geraspte pecorino



Mascarpone



Vegan gehakt



Italiaanse kruiden



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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas en lijkt op Parmigiano Reggiano, maar wordt korter gerijpt en heeft daardoor een zachtere smaak.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino* (g)	20	40	60	80	100	120
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vegan gehakt* (g)	80	160	240	320	400	480
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het **vegan gehakt** en 1½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **vegan gehakt** uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **paprika** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus afmaken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Voeg de **mascarpone** en het **gehakt** toe aan de pan en meng goed door. Laat 2 - 3 minuten sudderen.
- Voeg de **spaghetti** en 1 el kookvocht per persoon toe en meng door.

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

2. Bakken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uistomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw met ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprika** toe en bak nog 1 - 2 minuten mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en voeg de **tomatenblokjes**, de overige **Italiaanse kruiden** en ½ tl suiker per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedeckt, 6 - 8 minuten sudderen.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met saus over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte pecorino** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Veggie mini-worstenbroodjes met cheddar

met wortelsalade en zelfgemaakte appelmoes

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bladerdeeg



Geraspte cheddar



Appel



Wortel



Paarse wortel



Rozijnen



Little Willies van De Vegetarische Slager

Vaker veggie eten? Proef de malse en kruidige vegan **Little Willies** van **De Vegetarische Slager**. Geniet van deze maaltijd met deze 100% plantaardige smaakmakers. Verrijk dit gerecht met deze worstjes die niet alleen een onweerstaanbare smaak hebben, maar ook nog eens vriendelijk zijn voor de planeet.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, steelpan met deksel, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (rol(len))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	¾	1¼	1½
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Little Willies van De Vegetarische Slager*	3	6	9	12	15	18
(stuk(s))						
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3812 / 911	824 / 197
Vetten (g)	61	13
Waarvan verzadigd (g)	18,5	4
Koolhydraten (g)	60	13
Waarvan suikers (g)	31	6,7
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



1. Worstenbroodjes maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd het **bladerdeeg** in 3 driehoeken per persoon. Verdeel ½ el mosterd per persoon over het **bladerdeeg**, maar laat steeds het uiterste puntje leeg (zie Tip). Verdeel vervolgens de **geraspte cheddar** over de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Eet je dit gerecht met kinderen? Halver dan de mosterd.



2. Broodjes bakken

Leg de **Little Willies** van **De Vegetarische Slager** op de korte kant van de driehoek en rol op. Bestrijk het laatste puntje met water zodat je het **bladerdeeg** goed dicht kunt plakken. Leg deworstenbroodjes op een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).

Tip: Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Draai de bakplaat dan halverwege om.



3. Appelmoes maken

Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes (scan voor kooktips!). Voeg de **appel** en per persoon: 1 tl honing en 30 ml water toe aan een steelpan met deksel. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op middelhoog vuur koken. Haal de pan van het vuur en prak de **appel** met een aardappelstamper grof.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Raspen

Rasp de **wortel** en de **paarse wortel** met een grove rasp.



5. Salade mengen

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Voeg naar smaak peper en zout toe en meng de geraspte **wortel** en de **rozijnen** door de dressing.



6. Serveren

Serveer de vegetarischeworstenbroodjes met de **wortelsalade** en de **appelmoes**.

Weetje Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes in honing-mosterdsaus

met rozemarijn krieltjes en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Wortel



Gele wortel



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan met deksel, grote hapjespan met deksel, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verset rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Honing (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)	2791 /667	407 /97
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,2
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	11,1	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snij de **krieltjes** doormidden en eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Snij 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 ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kom de **ui** met ¼ el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 35 - 40 minuten gaar. Schep de **krieltjes** halverwege om.
- Bak de **ui** de laatste 10 - 15 minuten mee op de bakplaat.



2. Worstjes bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en laat, afgedeckt, nog 5 minuten bakken. Schep regelmatig om.
- Voeg de honing en mosterd toe aan de kom van de **krieltjes**. Klop met een garde tot een glad mengsel.
- Leg de **worstjes** in een ovenschaal en giet de helft van het honing-mosterdmengsel over de **worstjes**. Zet de **worstjes** de laatste 5 minuten bij de **krieltjes** in de oven.



3. Wortels bakken

- Halveer de **wortels** in de lengte en snij schuin in stukjes van 2 cm dik. Voeg de **wortels** en de groentebouillon toe aan een hapjespan met deksel. Breng aan de kook en kook de **wortels**, afgedeckt, 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 na het koken nog kookvocht over? Giet de wortels dan af in een vergiet en voeg ze daarna terug toe aan de hapjespan.

Tip 2: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



4. Serveren

- Serveer de **krieltjes**, **ui** en **wortel** in diepe borden.
- Verdeel de **varkensworstjes** over de borden.
- Besprenkel met de overige honing-mosterdsaus.

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!



Krokante kipschnitzel met bruschettadip

met gegrilde groenten en gebakken aardappelblokjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Bruschettadip



Paprika



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelblokjes



Maanzaadbroodje



Ui



Tomaat



Oranjehoen krokante kipschnitzel



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

Paprika is een befaamde bron van vitamine C. Wist je dat dit recept maar liefst 200% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bevat?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Paprika* (stuk(s))	½	1½	2	2½	3½	4
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelblokjes (g)	150	300	450	600	750	900
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **tomaat** in 8 partjes. Snijd de **paprika** in smalle repen (scan voor kooktips!).
- Meng in een ovenschaal de **paprika**, de **tomaat** en de **ui** met per persoon: 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix**, 1 el olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn en flink peper en zout. Bak 18 - 20 minuten in de oven.



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Aardappelen bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** in 15 minuten krokant. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Bak het **broodje** 4 - 6 minuten in de oven.

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



3. Schnitzels bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** in 6 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.



4. Serveren

- Snijd de broodjes open en smeer de **bruschettadip** erop.
- Leg op elk broodje 1 **kipschnitzel**.
- Verdeel de **burgers** over de borden.
- Serveer met de **ovengroenten** en de **aardappelblokjes**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Taco's met chili sin carne en paprikasalsa

met linzen en avocadodip

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Linzen



Tacoschelpen



Passata



Mais in blik



Ui



Mexicaanse kruiden



Groene paprika



Biologische zure room



Avocadodip



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

Speciaal ingrediënt in je box! De 'rescued avocadodip' -
gemaakt van avocado's die net iets te rijp zijn, maar veel te lekker om weg te gooien!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Chili sin carne maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt ⅓ van de ui en de helft van de paprika 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Spoel de linzen af in een vergiet.
- Voeg de linzen en Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan en bak 3 - 4 minuten op hoog vuur. Blus af met de passata.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat 1 - 2 minuten zachtjes sudderen.

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



3. Salsa maken

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

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Kalfsburger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Kalfsburger



Kookroom



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitamines en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	469 / 112
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	25,8	3,7
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	10,4	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng in 2 pannen ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de groenten. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Snijd de **wortel** in plakjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.



2. Puree maken

Kook de **aardappelen** met ¼ bouillonblokje per persoon in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje melk toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten koken

Kook in de andere pan de **sperziebonen** en **wortelplakjes** in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

Weetje ⓘ Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Ze zijn ook rijk aan ijzer en foliumzuur, belangrijke voedingsstoffen voor een energiek gevoel.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalfsburger** 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** mee. Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** en per persoon: 2 el water, ½ el rodewijnazijn en 1 tl mosterd toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten op smaak brengen

Voeg vlak voor serveren de overige **ui**, de overige **knoflook** en ½ el roomboter per persoon toe aan de pan met **sperziebonen** en **wortel**. Verhit nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree en de **burger** over de borden. Schep de **wortel** en **sperziebonen** erbij en servere met de mosterdroomsaus.

Eet smakelijk!

Kikkererwtencurry met zoete aardappel

met rijst, mangochutney, verse munt en koriander

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Vers gember



Kikkererwten



Kokosmelk



Basmatirijst



Vers koriander
en munt



Spinazie



Mangochutney



Gele currykruiden



Tomatenblokjes



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

Wist je dat kikkererwten een uitstekende bron zijn van plantaardige eiwitten en vezels? Dit maakt ze een fantastische toevoeging aan een evenwichtig dieet.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Verse gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de rijst, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van maximaal 1 cm.
- Rasp de verse gember.
- Laat de kikkererwten uitlekken.

Weetje 🍎 Kikkererwten zijn voedzaam door de vele vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen - zoals vitamine E voor een sterke weerstand.

2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur.
- Roerbak de gember en gele currykruiden 1 - 2 minuten.
- Voeg de zoete-aardappelblokjes toe en bak nog 2 - 3 minuten mee.
- Ris ondertussen de blaadjes van de munttakjes.
- Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Koken

- Blus af met de bouillon, de tomatenblokjes, de kokosmelk en ½ el wittewijnazijn per persoon (zie Tip).
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten op laag vuur koken, of tot de zoete aardappel zacht is.

Tip: Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan per persoon: 50 ml kokosmelk door 50 ml bouillon. Serveer eventueel ook minder rijst. Met de overige gekookte rijst kun je een kokos-rijstpudding maken als dessert of ontbijt.

4. Serveren

- Haal het deksel van de soeppan en voeg de laatste 5 minuten de kikkererwten toe aan de curry (zie Tip).
- Voeg ook de spinazie hand voor hand toe en laat al roerend slinken. Breng ruim op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst en curry over diepe borden.
- Garneer met de muntblaadjes en koriander. Serveer met de mangochutney.

Tip: Is de curry nog niet dik genoeg? Laat dan nog 5 minuten zonder deksel koken zodat het vocht verdampft.



Bulgurbowl met kipfilet, sinaasappeldressing en witte kaas met geroosterde wortel, spinazie en rozijnen

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Bulgur



Kipfiletblokjes



Witte kaas



Handsinaasappel



Rozijnen



Midden-Oosterse kruidenmix



Spinazie



Ui



Wortel



Komkommer



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?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfiletblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	537 / 128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,5
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	24,2	4,6
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in schijfjes.
- Meng in een kom de **wortelschijfjes** met de **Midden-Oosterse kruiden** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **wortelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin en zacht zijn.

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



2. Bulgur bereiden

- Voeg de **bulgur** en ruim water toe aan een pan met deksel zodat de **bulgur** goed onder water staat. Voeg ¼ bouillonblokje per persoon toe.
- Breng het water aan de kook en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** (scan voor kooktips!).
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.

 Scan mij voor extra kooktips!



3. Kip bakken

- Verhit 1 tl roomboter per persoon in een koekenpan. Bak de **kipfiletblokjes** in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal na het bakken uit de pan en bewaar apart.
- Bak vervolgens de **ui** 2 - 3 minuten in dezelfde koekenpan en voeg de helft van de **spinazie** toe. Roerbak tot de **spinazie** is geslonken en breng op smaak met peper en zout.
- Zet het vuur uit.
- Snijd ondertussen de **sinaasappel** doormidden. Bewaar de helft apart en snijd bij de andere helft voorzichtig de schil van het vruchtvlees en snijd het vruchtvlees in blokjes.



4. Serveren

- Pers in een kleine kom de andere helft van de **sinaasappel** uit. Voeg hier per persoon: ½ el rodewijnazijn, ½ tl mosterd, ¼ el extra vierge olijfolie, peper en zout aan toe.
- Meng in een grote kom de **bulgur** met de overige **spinazie** en de helft van de sinaasappeldressing. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden of kommen.
- Leg de **kipfiletblokjes**, **wortelschijfjes**, **rozijnen**, gebakken **spinazie** en **ui**, **komkommer** en **sinaasappelblokjes** op de **bulgur**.
- Verkruimel de **witte kaas** erover en besprenkel met de overige dressing.



Falafel en geroosterde groenten met tahinsaus

met witte kaas, couscous en amandelen

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Volkoren couscous



Falafel



Ui



Wortel



Aubergine



Citroen



Verse bladpeterselie
en munt



Witte kaas



Tahinsaus



Midden-Oosterse
kruidenmix



Za'atar



Gezouten amandelen



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

Za'atar is niet alleen de naam van een vers kruid, maar ook van een kruidenmix. Deze mix bevat naast za'atar ook geroosterd sesamzaad en sumak.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, steelpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tahinsaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (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)	3770 /901	720 /172
Vetten (g)	42	8
Waaranvan verzadigd (g)	8	1,5
Koolhydraten (g)	95	18
Waaranvan suikers (g)	12,5	2,4
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in partjes.
- Halveer de **wortel** en snijd halve maantjes van 1 cm dik.
- Snijd de **aubergine** in plakken van ongeveer ½ cm dik (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Couscous wellen

- Snijd de **verse kruiden** grof. Snijd de **citroen** in 6 partjes. Meng de **tahinsaus** met ½ el water per persoon. Voeg, wanneer de **groenten** nog 10 minuten moeten bakken, de **falafel** toe aan de bakplaat en bak mee.
- Breng in een steelpan met deksel 175 ml water per persoon aan de kook voor de **couscous** (zie Tip). Zet het vuur uit, voeg de **couscous** toe, roer goed en laat afgedekt wellen.

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

2. Roosteren

- Meng in een grote kom de **groenten** met de **Midden-Oosterse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon.
- Verspreid de **groenten** over een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Bak de **groenten** 20 - 25 minuten in de oven.

Tip: Kook je voor 3 of meer personen? Gebruik dan eventueel 2 bakplatten.



4. Serveren

- Meng vlak voor het serveren de **za'atar** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon door de **couscous**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **couscous** over diepe borden.
- Leg de groenten en **falafel** erop. Besprenkel met de **tahinsaus** en verkruimel de **witte kaas** erboven.
- Garneer met de **verse kruiden**, de **gezouten amandelen** en eventueel de overige **citroenpartjes**.



Orzo met köfte-stijl rundergehakt

met mascarpone, paprika en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Paprika



Prei



Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Geraspte Italiaanse kaas



Mascarpone



Rundergehakt met köftekruiden



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

Het rundergehakt in dit gerecht is alvast gekruid met köftekruiden – deze Turkse kruidenmix met komijn, kardemom en munt vult je keuken met heerlijke aroma's!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 /807	494 /118
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3,1
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	19,2	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijf fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Kook de **orzo** in de pan met deksel, afgedekt, in 8 - 10 minuten op laag vuur droog (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Fruit de **ui**, **knoflook** en **Midden-Oosterse kruidenmix** 2 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **prei** in halve ringen.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.



3. Op smaak brengen

- Voeg de **prei** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de balsamicoazijn en de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de **mascarpone** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden en schep de overige **mascarpone** erbovenop.
- Garneer met de **geraspte Italiaanse kaas**.

Eet smakelijk!



Teriyaki-gehaktballetjes met rijst

met geroerbakte groenten en pinda's

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Geef je vertrouwde rijstgerecht een twist met **Lassie Tover Zilver Rijst**. Dit pak bevat voorgekookte zilverbrijst gecombineerd met het gemak van Toverrijst, zodat jij in een mum aan tafel zit. Geniet van een maaltijd zonder in te leveren op smaak. Verrijk je gerecht met **Lassie Tover Zilver Rijst** - goed voor jou en de wereld!



Knoflookteentje



Bosui



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Sesamolie



Sojasaus



Half-on-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



Lassie Tover Zilver Rijst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Half-on-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Tover/Zilvervliess rijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3431 /820	725/173
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	9,4	2
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	23,2	4,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	4,2	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Bewaar het groene en het witte gedeelte apart van elkaar.
- Kook de **Lassie Tover Zilver Rijst**, afgedeekt, in 8 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Roerbakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de helft van de **sesamolie** en de helft van de **sojasaus** toe aan de **groenten** en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg ½ el bruine suiker per persoon toe en schep om tot de suiker gesmolten is.
- Blus af met de **teriyaki**, de overige **sojasaus**, de overige **sesamolie** en 2 el water per persoon. Verwarm het geheel nog 2 minuten.



4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en de geroerbakte **groenten** over diepe borden.
- Schep de teriyaki-gehaktballetjes erop en schenk de **teriyaki** uit de pan over de **groenten** en de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en het groene gedeelte van de **bosui**.

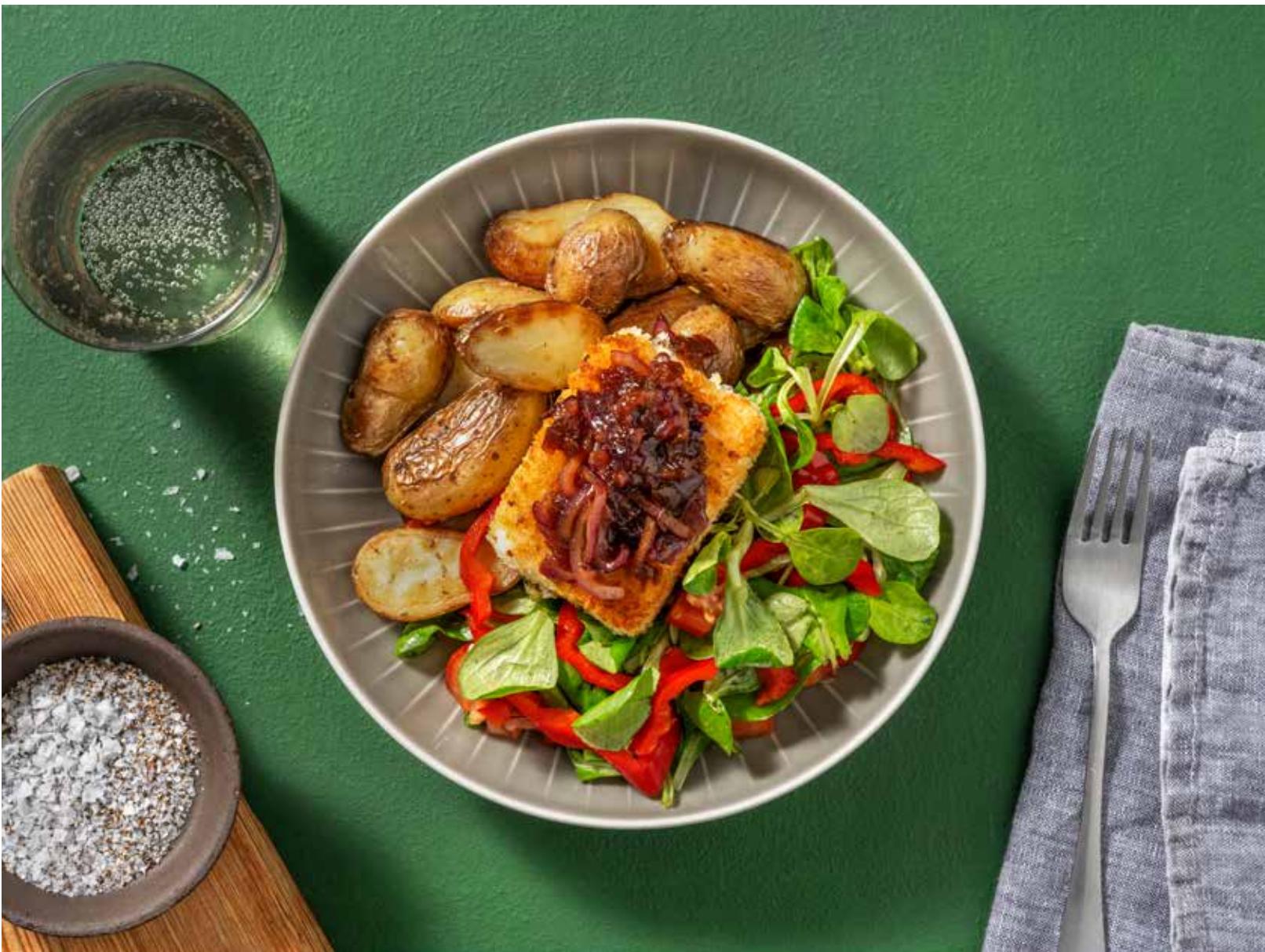
Eet smakelijk!



Gepaneerde witte kaas met krieltjes met salade van puntpaprika

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Witte kaas



Panko paneermeel



Krieltjes



Rode puntpaprika



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteentje



Tomaat



Pikante uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje aan de 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.

Benodigdheden

Diep bord, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode puntaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4171 /997	642 /154
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	21,9	3,4
Koolhydraten (g)	98	15
Waarvan suikers (g)	32,3	5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar. Giet af.
- Verhit een steelpan met ½ el roomboter per persoon op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Voeg daarna de **pikante uienschutney** toe en meng goed. Verwarm de **chutney** 2 - 3 minuten.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1/4 el roomboter per persoon om de **ui** in te bakken.



3. Witte kaas paneren

- Meng in een diep bord per persoon: 25 g bloem met 30 ml water tot een glad beslag. Meng in een ander diep bord ½ tl **rozemarijn** per persoon met de **panko**. Dep de **witte kaas** droog met keukenpapier. Haal de **witte kaas** door het beslag van bloem en water en vervolgens door de **panko**.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **witte kaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot deze goudbruin is. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan. Fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de gekookte **krieltjes** en 1 tl **rozemarijn** per persoon toe en bak 3 minuten.

2. Salade maken

- Snijd de **puntaprika** in reepjes en de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ el honing en ½ el extra vierge olijfolie.
- Voeg de **puntaprika**, **tomaat** en **sla** toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Rode puntaprika zit bomvol vitamine C. Wist je dat dit de opname van ijzer stimuleert?



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Leg de salade op het bord met de **krieltjes** ernaast.
- Serveer de gebakken **witte kaas** op de salade.
- Schep de **uienschutney** op de **witte kaas**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Noedelbowl met heekfilet

met courgette, wortel en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Heekfilet



Brede rijstnoedels



Ui



Courgette



Wortel



Sojasaus



Javaanse wokpasta



Gomasio



Koreaanse kruidenmix



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, grote wok of hapjespan, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Brede rijstnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	668 /160
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	103	20
Waarvan suikers (g)	20,2	4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	5,8	1,2

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water met ½ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Kook de **noedels** in 6 - 7 minuten beetgaar. Giet de **noedels** af in een vergiet wanneer ze gaar zijn en spoel goed met koud water.
- Voeg opnieuw toe aan de pan en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon zodat ze niet aan elkaar gaan plakken.



2. Groenten bakken

- Snij de **ui** in dunne halve ringen.
- Halver de **courgette** en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Halver de **wortel** en snijd in dunne plakjes.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **groenten** en de **Koreaanse kruiden** toe en roerbak 6 - 8 minuten.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier. Smeer de kant zonder huid in met 1 tl **Javaanse wokpasta** en besprenkel met **gomasio** (de overige **gomasio** kun je als topping gebruiken bij het serveren).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid en 1 - 2 minuten aan de andere kant. Breng op smaak met peper.
- Voeg de **noedels** toe aan de groenten en bak al roerend nog 1 - 2 minuten. Meng ondertussen de overige **Javaanse wokpasta** met de **sojasaus**, ketjap, honing en wittewijnazijn. Haal de pan van het vuur en meng de saus erdoor.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met **groenten** over kommen of diepe borden.
- Leg de gebakken **vis** erop en garneer eventueel met de overige **gomasio**.

Eet smakelijk!



Romige volkoren fusilli met bloemkool

met spinazie en geraspte kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Spinazie



Ui



Knoflookteentjes



Geraspte belegen kaas



Bloemkool



Kookroom



Belgische kruidenmix voor gehakt



Geraspte gruyère



Volkoren fusilli



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan met deksel, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (zakje(s))	¼	¼	¾	½	¾	¾
Geraspte gruyère* (g)	15	25	40	50	65	75
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 /800	550 /131
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3,4
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	10,6	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snij de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bloemkool bakken

Meng de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster 14 - 16 minuten in de oven.

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



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon en laat uitstomen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog (zie Tip).

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



4. Roux maken

Voeg ½ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.



5. Saus afmaken

Voeg ½ tl **Belgische kruidenmix** per persoon en de **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg vervolgens de **kookroom**, **geraspte belegen kaas**, **gruyère** en het kookvocht van de **pasta** toe. Meng goed en laat 2 - 3 minuten inkoken. Schep als laatste de **pasta** en de helft van de **bloemkool** door de saus.



6. Serveren

Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de overige **bloemkool**.

Eet smakelijk!

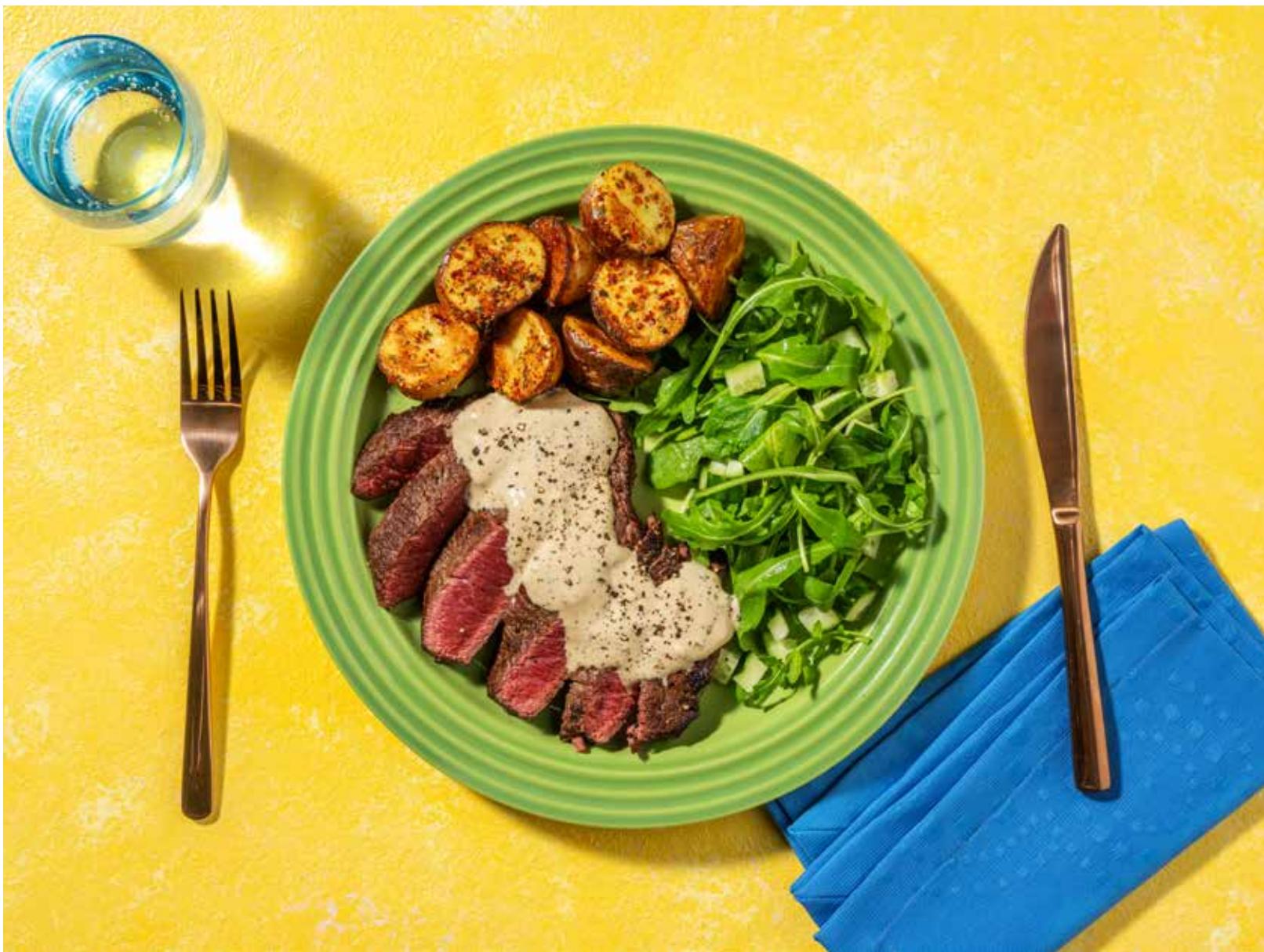


Biefstuk met zwarte-pepersaus

met krieltjes en groene salade

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zwarte-pepersaus



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Gemarineerde biefstuk



Rucola en veldsla



Ui



Mexicaanse kruiden



Komkommer



Pompoenpitten



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwarte-pepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve krieltjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	453 /108
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,9
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	6,1	1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Salade maken

- Snij de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 - 3 minuten op één helft van de pan (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte wijnazijn, 1 tl extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **rucola**, **veldsla** en **komkommer** toe aan de kom en meng goed.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Verdeel de ui dan over de hele pan. Bak in de volgende stap de biefstuk in een tweede koekenpan.

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. Biefstuk bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **ui** op middelhoog vuur.
- Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **biefstuk** voorzichtig in de pan naast de **ui**. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin.
- Bestrooi met wat peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit de **zwarte-pepersaus** in dezelfde pan 1 minuut op middelhoog vuur.



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pokébowl met gemarineerde tofu en rijst

met sojabonen, zoetzure radijs en avocado

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gekruide tofublokjes



Zoete Aziatische saus



Basmatirijst



Sojasaus



Avocado



Radijs



Sojabonen



Gomasio



Honing-gemberdressing Mix van ui en knoflook



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

De blaadjes van de radijsjes kun je ook eten en zijn zelfs supergezond - spoel goed af, snijd fijn en gebruik als extra garnering.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radix* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (tl)	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)	3176 /759	681 /163
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,5	1
Koolhydraten (g)	85	18
Waarvan suikers (g)	18,4	3,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	3,1	0,7

Allergenen

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



1. Radix zoetzuur maken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de rijst.
- Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verwijder het radixloof en snijd de radix in dunne plakken.
- Meng in een kom de radix met per persoon: ½ tl suiker en 1 tl wittewijnnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



2. Tofublokjes bakken

- Meng in een kleine kom de mix van knoflook en ui, de sojasaus en de zoete Aziatische saus.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de tofublokjes 3 - 4 minuten.
- Voeg de marinade toe en bak nog 2 - 3 minuten.



3. Avocado snijden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakken.

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden.
- Leg de zoetzure radix, avocadoplakken en sojabonen op de rijst. Verdeel de gemarineerde tofublokjes over de borden.
- Garneer met de gomasio en de honing-gemberdressing naar smaak.

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes met rijst en paksoi

met sperziebonen en Thais basilicum

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Biefstukreepjes



Gebroken sperziebonen



Paksoi



Sojasaus



Thais basilicum



Ui



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

Tip voor malse biefstuk: haal het vlees een halfuur voordat je begint met koken uit de koelkast en dep het droog met keukenpapier.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gebroken sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren



1. Koken en snijden

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en dep droog met keukenpapier.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Voeg de **rijst** toe en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Snijd de **paksoi** in reepjes. Bewaar het groene gedeelte apart.
- Meng de **biefstukkreefjes** in een kom met de helft van de **knoflook**, de ketjap, ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!

2. Groenten bereiden

- Verwarm ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, de overige **knoflook** en de **sperziebonen** 1 minuut.
- Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg 2 el water per persoon, de **sojasaus** en de honing en toe aan de hapjespan (zie Tip).
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat de groenten, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes stoven.

Tip: Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje en de helft van de sojasaus. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer sojasaus toevoegen.



3. Saus afmaken

- Snijd ondertussen de blaadjes van het **Thaise basilicum** in reepjes.
- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstukkreefjes** met marinade in 1 - 2 minuten rondom bruin. De **biefstukkreefjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.
- Voeg net voor serveren het groene gedeelte van de **paksoi** en de helft van het **Thaise basilicum** toe aan de pan en roer goed door.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **groenten** en de **biefstukkreefjes** erop.
- Garneer met het overige **Thaise basilicum**.

Weetje Paksoi bevat veel foliumzuur. Foliumzuur, ofwel vitamine B11, helpt tegen bloedarmoede en vermoeidheid. Ook spinazie, quinoa, broccoli en zonnebloempitten zijn rijk aan foliumzuur.

Eet smakelijk!