

# Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli

met aardappelsalade met sambal-sojadressing

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Kipfilethaasjes		Roseval aardappelen
	Broccoli		Knoflookteent
	Ui		Gemalen korianderzaad
	Sojasaus		Sesamzaad
	Panko paneermeel		Koreaanse kruidenmix



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

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x diep bord, 2x pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	165	300	500	615	800	915
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 / 862	567 / 136
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	7,3	1,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snij in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Broccoli bereiden

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

**Weetje** 🍎 **Broccoli** wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



### 3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Maak in een kom een dressing van het **gemalen korianderzaad**, de **sojasaus**, de sambal en de wittewijnazijn. Voeg de **knoflook** en de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Kip paneren

Voeg een snuf zout en 1 el olijfolie per persoon toe aan een diep bord. Meng in een tweede diep bord de **sesamzaadjes** en de **Koreaanse kruiden** met de **panko**. Haal de **kip** door de olijfolie en daarna door het sesam-pankomengsel.



### 5. Kip bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven. Maak de koekenpan schoon en verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten.



### 6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de gepaneerde sesamkip.

**Eet smakelijk!**



# Bulgursalade met gegrilde groenten en geitenkaas

met pompoenpitten en munt

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bloemkool



Wortel



Ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Verse munt



Rucola en veldsla



Verse geitenkaas



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



## 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 met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool* (g)	200	400	600	750	1000	1150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	½	½	¾	%	1
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen-of groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2205 / 527	330 / 79
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	11,3	1,7
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Zoete aardappel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **zoete aardappel** met per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden**, ¼ el olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bereiden

Snijd vervolgens de **bloemkool** in roosjes. Snijd de **wortel** in halve plakken van maximaal ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom alle **groenten** met per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden**, ¼ el olijfolie, peper en zout.



### 3. Bulgur koken

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de baktijd om en voeg de **bloemkool**, **wortel** en **ui** toe aan de bakplaat (zie Tip). Bak nog 20 - 25 minuten verder in de oven. Schep halverwege om. Meng in een pan met deksel de **bulgur** met het **gemalen komijnzaad** en bak al roerend 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af. Roer de **bulgur** daarna los met een vork.

**Tip:** Is er te weinig ruimte op de bakplaat? Gebruik dan eventueel een tweede bakplaat.



### 4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verkruimel de **verge geitenkaas** en houd apart. Snijd de **verge munt** fijn. Meng in een saladekom de **verge munt** met de **slamix**.



### 5. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon: ½ el extra verge olijfolie, ½ el zwarte balsamicoazijn en ½ tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **ovengroenten**, **bulgur** en dressing toe aan de saladekom en meng goed. Breng de salade verder op smaak met peper, zout en eventueel extra verge olijfolie.



### 6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

**Weetje** 🍎 De **bulgur** in deze maaltijd is een volkoren graan. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen, zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

**Eet smakelijk!**



# Gerookte-paprikarisotto met gegratineerde geitenkaas met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padano vlokken



Ui



Knoflookteentje



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Tomaat



Geroosterd paprikapoeder



Vers basilicum



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

Een bijzonder lekkere toevoeging aan dit recept is de gegratineerde geitenkaas. Deze bereid je in de oven met honing en stukjes walnoot.



## 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, hoge kom, pan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroukt paprikapoeder (tl)	½	¾	1¼	1½	2	2½
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	495 /118
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,2
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	22	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	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. Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en snijd in grote stukken. Leg de **puntpaprikastukjes** en 1/2 knoflookteent per persoon op een bakplaat met bakpapier. Voeg 1/2 el olijfolie per persoon toe en meng door elkaar. Breng ruim op smaak met zout. Bak de **puntpaprikastukjes** en de **knoflook** 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze donker beginnen te worden. Schep halverwege om.



### 2. Groente snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Snipper de **ui** en pers de overige **knoflook** of snij fijn. Bereid de bouillon.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Risotto maken

Verhit 1/2 el roomboter per persoon in een pan met deksel. Frukt de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten op laag vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg 1/3 van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **rijstkorrels** is opgenomen, weer 1/3 van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



### 4. Saus maken

Verwijder de schil van de gebakken **knoflook**. Voeg de gebakken **paprika** en **knoflook**, de **Grana Padano** en per persoon: 1/2 el olijfolie en 1 mespuntje **gerookt paprikapoeder** toe aan een hoge kom (zie Tip). Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Voeg het **paprikamengsel** toe aan de **risotto** en meng goed door elkaar. Laat de **risotto** eventueel inkoken als hij te waterig is.

**Tip:** Geroukt paprikapoeder kan snel overheersend zijn. Voeg daarom steeds een klein beetje toe en proef tussendoor.



### 5. Geitenkaas bakken

Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot de **geitenkaas** gebraden is. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snij grof. Meng in een kom de **tomatenblokjes** met de helft van het **basilicum**. Voeg 1/2 el extra vierge olijfolie per persoon toe en breng flink op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop. Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.

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

**Eet smakelijk!**



# Siciliaanse stijl orzo met kip en pecorino

met rozijnen, pompoenpitten en broccoli

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Broccoli



Orzo



Rozijnen



Pompoenpitten



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte pecorino



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

Pecorino en rozijnen zijn typerend voor Siciliaanse gerechten  
en laten de Arabische invloeden op deze keuken zien.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	400	720	800	1120	1200
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino* (g)	10	20	30	40	50	60
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (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)	2703 / 646	572 / 137
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,4
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	13,4	2,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli** en de **orzo**.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met kokend water. Kook de **orzo**, afgedekt, 4 minuten in de pan met deksel.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Orzo koken

- Voeg de **broccoli** toe aan de pan met de **orzo** en kook 4 minuten verder.
- Voeg de **rozijnen** toe en kook 2 - 4 minuten verder. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Kipgehakt bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan op laag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **pompoenpitten** 2 minuten.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 - 5 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg de **broccoli**, **orzo**, **rozijnen**, **Siciliaanse kruiden** en het grootste deel van de **pecorino** toe aan de hapjespan.
- Verhit 2 - 3 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de overige **pecorino**.

**Weetje** 🍎 Dit recept bevat meer dan 250 g groente én meer vitamine C dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid!

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons en belegen kaas

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Ui



Champignons



Pesto genovese



Biologische crème fraîche



Geraspte belegen kaas



Pizzadeeg



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

Pesto komt oorspronkelijk uit de Italiaanse stad Genua, de hoofdstad van de regio Ligurië. De pesto die we nu kennen werd voor het eerst beschreven in een kookboek in 1863, maar het gaat terug tot in de tijd van de Romeinen!



## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 /935	777/186
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,9
Koolhydraten (g)	100	20
Waarvan suikers (g)	10,2	2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
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.
- Snijde de **courgette** in dunne plakken en de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!). Snijde de **champignons** in plakjes.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de **champignons** uit de pan en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Pizza beleggen

- Meng ondertussen in een kom de helft van de **groene pesto** met de **crème fraîche** en  $\frac{3}{4}$  van de **gerasppte kaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met het pestomengsel.
- Verdeel de **courgette**, **ui**, **champignons** en overige **gerasppte kaas** over de pizzabodem. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.

## 2. Bakken

- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 4 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

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



## 4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven. Besprenkel met de overige **pesto** (zie Tip).
- Snij de pizza in stukken en verdeel over de borden.

**Gezondheidstip** Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat het besprenkelen met de overige pesto dan achterwege. De overige pesto kun je de volgende dag gebruiken in een salade of op een broodje.

**Eet smakelijk!**



# Aziatische fusionsalade met vegetarische runderstukjes met udonnoedels, pinda's en rode peper

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



	Knoflookteentje		Gemberpuree
	Limoen		Zoete Aziatische saus
	Sojasaus		Tomaat
	Ui		Verse udonnoedels
	Gezouten pinda's		Rode peper
	Komkommer		Vegetarische runderstukjes



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?  
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.



## 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, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verset udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2226 /532	428 /102
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	20,9	4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,9	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus**, **sojasaus**, **gemberpuree** en **knoflook** (zie Tip). Voeg per persoon: ½ tl suiker en het sap van 1 **limoenpartje** toe. Meng de marinade goed.
- Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met ⅓ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.

**Gezondheidstip** ● Let jij op je zoutinnname? Laat de sojasaus dan achterwege en spoel de noedels voor gebruik goed af in een vergiet. Voeg eventueel na het serveren een beetje sojasaus naar smaak toe.



## 2. Salade maken

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat** en **ui**.



## 3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



## 4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en **vegetarische runderstukjes** toe aan de saladekom.
- Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de overige **limoenpartjes** en de **pinda's**.
- Voeg de overige marinade en de **rode peper** toe.

**Eet smakelijk!**



# Aubergine en courgette uit de oven met casarecce

met tomatensaus en oude kaas

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomatenblokjes



Knoflookteentje



Geraspte oude Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.



## 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, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 / 647	526 / 126
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	20,7	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.



### 3. Saus maken

Meng ondertussen in een kom de **tomatenblokjes** en de **knoflook** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn, 1 tl **Siciliaanse kruiden** en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Aubergineschotel samenstellen

Schenk een laagje saus in een ovenschaal. Bedek de saus met **aubergineplakken**. Leg vervolgens een laag **courgette** eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **geraspte oude kaas** en bak de aubergineschotel 20 - 25 minuten in de oven.



### 5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **casarecce**, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.

### 6. Serveren

Verdeel de **casarecce** over de borden en schep de aubergineschotel erop. Garneer met het **verse basilicum**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat groenteconserveren ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.

**Eet smakelijk!**

# Spinazie-kokoscurry met spiegelei

met gele rijst en cashew-kokostopping

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomatenblokjes



Witte langgraanrijst



Cashewstukjes



Kokosrasp



Kokosmelk



Ei



Spinazie



Rode peper



Verse koriander



Gele currykruiden



Gemalen kurkuma



Limoen



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 /870	496 /118
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,3
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	10,3	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



## 2. Curry maken

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Spinazie toevoegen

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



## 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en curry over de borden. Leg het gebakken **ei** erbovenop.
- Garneer met de cashew-kokostopping en de **verge koriander**.
- Server met de eventuele overige **limoenpartjes**.

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

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met chorizo en courgette

met cranberrychutney, zongedroogde tomaten en gemengde sla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Parelcouscous



Ui



Courgette



Knoflookteentje



Chorizoblokjes



Cranberrychutney



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parel Couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten* (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groente bouillon (ml)	130	260	390	520	650	780
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 / 644	460 / 110
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,7
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	20,5	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,6	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 voor de **parelcouscous** (zie Tip).
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook zachtjes, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **ui** in fijne halve ringen (scan voor kooktips!). Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Gezondheidstip** 🍃 Let jij op je zoutinnname? Bereid dan de helft van de bouillon en vul de rest aan met kokend water.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Salade maken

- Voeg de **radicchio en ijsbergsla** toe aan een saladekom.
- Breng de salade op smaak met de witte wijnazijn, peper en zout.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.



## 2. Bakken

- Verwarm ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **chorizoblokjes, ui** en **knoflook** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **courgette** gaar is.
- Voeg de **cranberrychutney** en de **parelcouscous** toe aan de hapjespan en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** en **chorizoblokjes** over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten**.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven.

**Weetje** 🍃 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!

**Eet smakelijk!**



# Naanpizza met aubergine en mozzarella

met champignons en basilicumcrème

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aubergine



Champignons



Knoflookteentje



Mozzarella



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



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

Zin om twee keer zoveel pizza's te serveren? Snijd het naanbrood dan langs de zijkant open en beleg beide helften. Je hoeft de pizza's dan zelfs iets minder lang te bakken.



## 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, vergiet, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	592 /141
Vetten (g)	30	7
Waaran verzadigd (g)	10,1	2,3
Koolhydraten (g)	61	14
Waaran suikers (g)	10,3	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,8	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 **aubergine** en **champignons** in dunne plakken (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**.
- Haal de **naanbroden** uit de oven. Laat ze op de bakplaat met bakpapier liggen en bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg de **naanbroden** met de **aubergineplakken**, de **champignonplakjes** en de **mozzarella** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

**Tip:** Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.

### 4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rucola** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel de naanpizza met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

**Weetje** 🍎 Wist je dat 20 gram rucola al meer ijzer, calcium en vitamine A bevat dan 100 gram van de meeste andere groenten?

**Eet smakelijk!**

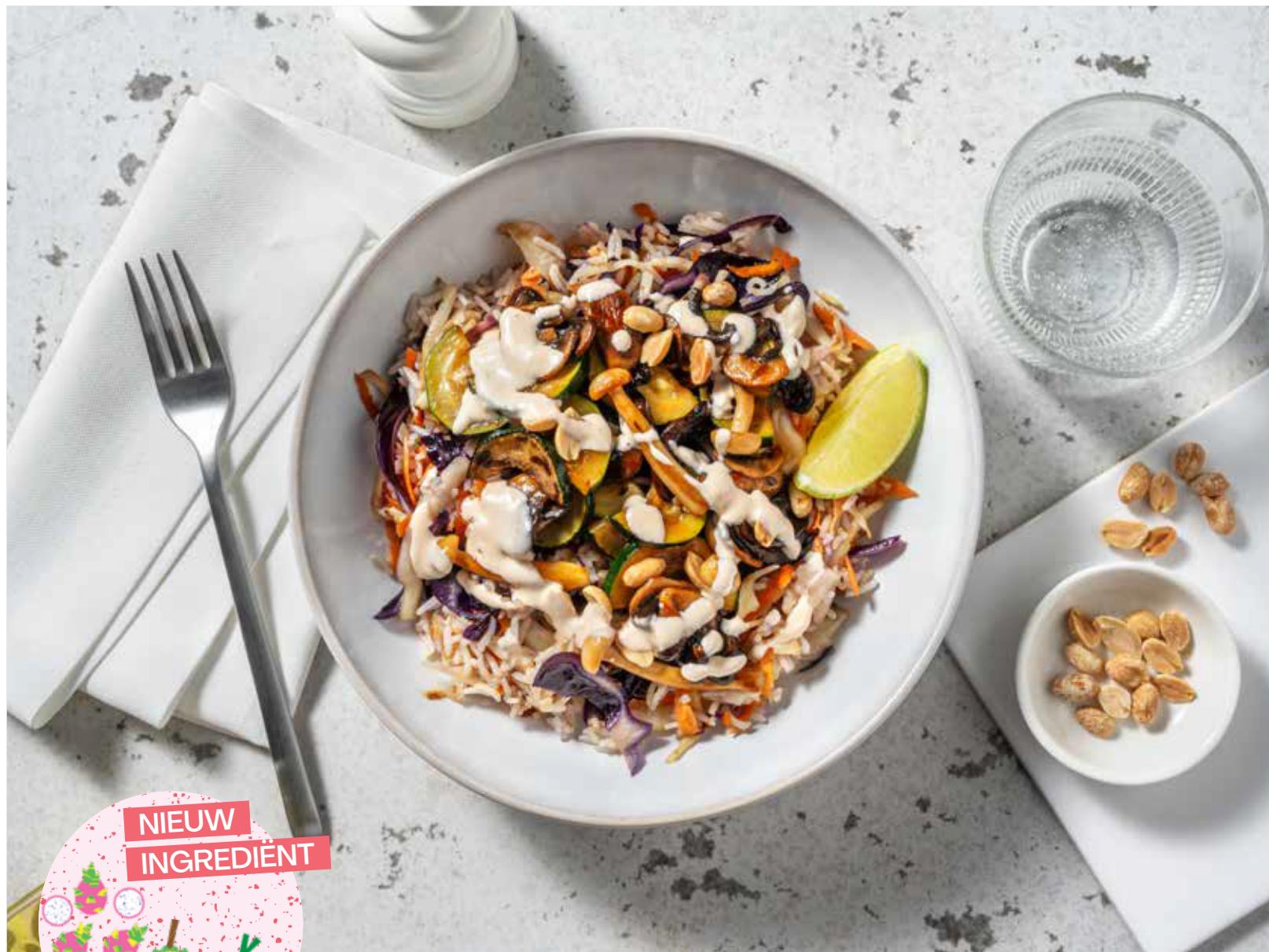


# Stir-fry met sticky paddenstoelen en sriracha-mayo

met rijst, courgette en gezouten pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



NIEUW  
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Sriracha-mayo is een mix van pittige sriracha en zachte mayo. Simpel, lekker en het geeft een kick aan je gerechten. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Witte langgraanrijst



Sriracha-mayo



Gemengde gesneden paddenstoelen



Vietnamese saus



Koreaanse kruidenmix



Courgette



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Limoen



Knoflookteentjes



Gemberpuree

## 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, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **limoen** in kwartjes.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Sticky paddenstoelen maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **paddenstoelen** en **courgette** toe en bak in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Bak de laatste 2 minuten de **Vietnamese saus** mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Rijst bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg **knoflook**, **gemberpuree**, **kool**, **wortel** en **Koreaanse kruiden** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 - 4 minuten mee.
- Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Verdeel de **paddenstoelen** en **courgette** over de **rijst**.
- Garneer met de **gezouten pinda's** en de **sriracha-mayo** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.

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

Eet smakelijk!

# Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

met komkommersalade en gomasio

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Knobloktje		Ui
	Kikkererwten		Koreaanse kruidenmix
	Tomatenpuree		Kokosmelk
	Komkommer		Rucola en veldsla
	Volkoren mini-tortilla		Biologische volle yoghurt
	Verse munt		Gomasio



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

Je werkt dit kleurrijke gerecht af met gomasio - deze Japanse smaakmaker op basis van sesamzaad zorgt voor de finishing touch!



## 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 kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	485 / 116
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,5
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	16,8	2,9
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet. Pluk de blaadjes van de **munt** en snijd in dunne reepjes.

**Weetje** 🍎 Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitamines en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - kikkererwten bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de helft van de fijngesneden **munt** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Kikkererwten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Voeg de **Koreaanse kruiden**, **tomatenpuree** en **kikkererwten** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

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



### 4. Inkoken

Voeg de **kokosmelk** en het water toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan en laat de saus met **kikkererwten** 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur. Roer af en toe om en plet eventueel de **kikkererwten** lichtjes met de achterkant van lepel. Breng op smaak met peper en zout.

### 5. Salade maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes. Meng in een grote kom per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ tl honing en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de salademix en **komkommer** toe aan de kom en meng goed. Bak de **mini-tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).



### 6. Serveren

Vul de **tortilla's** met een beetje komkommersalade en de kruidige **kikkererwten**. Besprenkel met de yoghurtsaus. Garneer met de **gomasio** en overige **munt**. Serveer de **tortilla's** met de overige komkommersalade.

**Eet smakelijk!**



# Penne met romige geitenkaassaus

met prei, champignons en amandelen

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Knoflookteentjes



Champignon-roerbakmix



Kookroom



Verse geitenkaas



Gezouten amandelen



Geraspte belegen geitenkaas



Verse tijm en oregano



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

Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarmer alternatief voor harde kazen zoals Goudse of Parmezaanse 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

Hapjespan, pan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vergelegen kaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vergelegen tijm en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm paddenstoelen- of groentebloillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	767 /183
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	4,7
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	12,3	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met water.
- Kook de **penne** 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Ris de blaadjes van de **tijm** en **oregano** en snijd de **oreganoblaadjes** fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, de **vergelegen kruiden** en de **groentemix** 3 - 5 minuten.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof.

**Weetje** 🌱 Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Voeg de **kookroom**, de **vergelegen kaas**, honing, wittewijnazijn en mosterd toe aan de hapjespan met groenten.
- Meng alles goed en voeg eventueel wat kookvocht van de **pasta** toe aan de saus.
- Verhit de saus nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng goed.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte geitenkaas** en de **amandelen**.

**Eet smakelijk!**

# Bulgurbowl met kipgehakt en bieten-tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met  
Mexicaanse kruiden



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesneden rode ui



Bieten-tortillachips

**VERBETERD  
INGREDIËNT**



Verbeterd ingrediënt in je box! Het kipgehakt bevat minder zout en is net zo smaakvol.

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

## 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, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 /883	612 /146
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,8
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	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. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog (zie Tip). Roer regelmatig door.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

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

**Weetje** ● Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.



### 2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



### 3. Dressing maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kom per persoon: 1 el mayonaise, ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl water.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Garneer de bowl met het **kipgehakt**, de **tomaat**, de **avocado**, de **bieten-tortillachips** en de overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** ● Bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

**Eet smakelijk!**



# Heek met Mediterrane paprikastoof

met leccino olijven en gebakken aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Paprika



Knoflookteentjes



Krieltjes



Heekfilet



Leccino olijven



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

Vandaag maak je zelf een stoof waarin je zoetzure paprika combineert met de zilte smaken van heekfilet en leccino olijven.



## 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 hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Leccino oliven* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groenteboullonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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)	2339 /559	390 /93
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,2
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	14	2,3
vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartjes.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten op middelhoog vuur.
- Schep regelmatig om en haal na 20 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Dankzij de krieltjes en paprika bevat dit recept drie keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C per portie!



### 2. Paprika bakken

- Snijd de **paprika** in dunne repen (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **paprika** en **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Bak de groenten, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Vis bakken

- Haal het deksel van de pan, blus af met 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon en verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon erboven.
- Voeg de suiker toe en bak nog 5 minuten op middelmatig vuur.
- Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **leccino oliven** door de **paprikastoof**.
- Verdeel de **paprikastoof** en de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg de gebakken **heekfilet** erbij.
- Besprenkel de **heekfilet** met zwarte balsamicoazijn naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Teriyaki-boekoeloekeburger

met pittige koolsla, zoetzure komkommer en gebakken aardappeltjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Boekoeloekeburgermix



Ei



Ui



Geraspte belegen kaas



Teriyakisaus



Wittekool en wortel



Komkommer



Aardappelen



Witte ciabatta



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

Hoewel het er ouderwets uitziet, is ciabatta moderner dan je zou denken. Het broodje werd voor het eerst ontwikkeld in 1982 door Arnaldo Cavallari. De naam betekent pantoffel in het Italiaans omdat het de vorm heeft van een pantoffel!



## 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, 3x kom, grote kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boekoeloe-koe-burgersmix (g)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 /854	536 /128
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	104	16
Waarvan suikers (g)	24,2	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	4,2	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. Kluts de **eieren** met een vork in een kom. Snipper de **ui** zeer fijn. Meng in een grote kom de benodigde hoeveelheid **boekoeloe-koe-mix** met de **gerasppte kaas**, de **ui**, ½ van de **teriyakisaus** en 1 el van het geklutsde **ei** per persoon. Voeg eventueel een scheutje melk toe als het mengsel te droog is. Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.



### 2. Aardappelen bereiden

Schil of was ondertussen de **aardappelen** en snij in blokjes (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Zoetzuur maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witewijnazijn, 1 tl suiker en een snufje zout. Voeg de **komkommer** toe en meng goed.

**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!



### 4. Burger bakken

Bak de **ciabatta** in 5 - 7 minuten af in de oven. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **teriyakisaus** met 1 tl honing per persoon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Maak van het **boekoeloe-koe-mengsel** 1 burger per persoon. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoeloe-koeburger toe en bak 3 minuten per kant. Giet de honing-teriyakisaus over de burger en bak nog 1 - 2 minuten per kant.



### 5. Koolsla maken

Meng in een kom per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl sambal en ½ tl witewijnazijn (zie Tip). Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Houd je niet van pittig? Laat dan de sambal achterwege.



### 6. Serveren

Snijd de **ciabatta** open en beleg met de pittige koolsla, de boekoeloe-koeburger en wat van de zoetzure **komkommer** (zie Tip). Serveer de overige zoetzure **komkommer** en de **aardappelen** naast de burger.

**Tip:** Heb je teveel koolsla voor op de burger? Serveer het dan naast de burger als extra bijgerecht.

**Eet smakelijk!**



# Traybake met vegan vissticks

met broccoli, zoete aardappel en zoet-pittige chilimayo

Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Broccoli



Bosui



Vegan vissticks



Zoet-pittige chilisaus



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Koreaanse kruidenmix



Cashewstukjes



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	200	360	620	720	980	1080
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 /689	486 /116
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,7
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	20,1	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,7	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.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in partjes.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd van 1 **bosui** per persoon het groene gedeelte in dunne ringen en bewaar apart ter garnering. Snijd de overige **bosui** in stukken van 3 cm.



### 2. Traybake maken

- Meng in een grote kom de **zoete aardappel**, **broccoli** en **bosui** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **zoete aardappel** en **groenten** met de **vegan vissticks** over een bakplaat met bakpapier. Bewaar de kom voor stap 3.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 3. Toppings bereiden

- Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** met 1 el mayonaise per persoon.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in dezelfde grote kom de **zoete aardappel** en **groenten** met de **Koreaanse kruiden**.

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



### 4. Serveren

- Verdeel de **zoete aardappel** en **groenten** over de borden en serveer de **vegan vissticks** ernaast.
- Garneer het gerecht met de **cashewstukjes**, de **verse kruiden** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de zoet-pittige chilimayo.

**Eet smakelijk!**



# Salade met peer, pittige blauwe kaas en walnoot

met aardappelen en courgettelineiten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Ui



Walnootstukjes



Slamix van veldsla,  
rucola en babyspinazie



Blauwekaasblokjes



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immunsysteem en bloeddruk.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Slamix van veldsla, rucola en babyspinazie* (g)	30	60	90	120	150	180
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 / 632	447 / 107
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**. Halveer de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in partjes. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Courgette bereiden

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **courgette** gaar is. Haal de **courgette** uit de oven en meng in een saladekom met de **ui**, wittewijnnazijn, peper en zout (zie Tip).

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



### 3. Aardappelblokjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes**. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de **aardappelblokjes** 15 - 20 minuten op middelhoog vuur.



### 4. Peer bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** 8 - 16 minuten, of tot de buitenkant begint te kleuren. Als de **peer** nog hard is zal het wat langer duren voor hij zacht gebakken is. Blus af met de zwarte balsamicoazijn, haal uit de pan en bewaar apart.

**Weetje** Peer bevat bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een lekkere en gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of voor tussendoor.



### 5. Salade mengen

Voeg de **gemengde sla** toe aan de saladekom en meng met de **courgette** en **ui**. Voeg eventueel een scheutje extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de gebakken **aardappelen** over de borden. Schep de salade ernaast en garneer met de **peer**, **blauwekaasblokjes** en geroosterde **walnootstukjes**.

**Eet smakelijk!**



# Schelvis met spekreepjes

met spinazie-pastinaakstamppot met gekaramelliseerde ui

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Ui



Spekreepjes



Schelvisfilet



Knoflookteentje



Spinazie



Pastinaak



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

Pastinaken zijn eigenlijk een van de oudste groenten die we kennen. Ze werden al in de oudheid gekweekt en werden vaak gebruikt als zoetstof voor gerechten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, keukenpapier, bord, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Schelvisfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Pastinaak* (g)	100	200	200	400	400	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2264 /541	358 /85
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	13,1	2,1
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

- Breng ruim water met het bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel.
- Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **pastinaak** in grote blokjes.
- Kook de **aardappelen** en **pastinaak** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.
- Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Spekreepjes bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **spekreepjes** in 2 - 4 minuten goudbruin en krokant. Haal uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.
- Bak de **ui** 9 - 12 minuten in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg eventueel wat honing toe naar smaak. Roer goed door en zet het vuur uit.



### 3. Vis bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bestrooi beide kanten van de **vis** met peper en zout. Voeg, wanneer de roomboter bruist, de **vis** toe en bak 1 - 2 minuten per kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak 1 minuut. Voeg de **spinazie** toe en laat slinken.
- Stamp de **aardappelen** en **pastinaak** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de **knoflook**, **spinazie** en een scheutje melk toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de stampot over de borden.
- Schep de **ui** over de stampot.
- Leg de **vis** ernaast en garneer met de **spekreepjes**.

**Weetje** 🍎 De vis in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en groei van kinderen.

**Eet smakelijk!**

# Beef teriyaki met volkoren noedels

met wortel, prei en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukkreepjes



Prei



Wortel



Knoflookteentje



Verse gember



Teriyakisaus



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Komkommer



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaier en bevat niet veel 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

2x kom, rasp, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Verset gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 / 543	488 / 117
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,5
Koolhydraten (g)	67	14
Waarvan suikers (g)	26	5,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**,  $\frac{1}{4}$  el wittewijnazijn per persoon, peper en zout. Voeg de **biefstukkreefjes** toe, schep goed om en zet apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Zoetzure komkommer maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Meng in een kom per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker met een snuf zout. Meng de **komkommer** erdoor en zet apart.



### 4. Biefstukkreefjes bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de **biefstukkreefjes** met de teriyaki-marinade toe en bak in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukkreefjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.

**Tip:** Bak de biefstukkreefjes eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



### 5. Afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en voeg de **noedels** en de **zoete Aziatische saus** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Weetje** 🍎 Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.



### 3. Groenten bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snijd de **wortel** in de lengte in kwartalen en daarna in dunne blokjes. Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **wortel** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden en leg de **biefstukkreefjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

**Weetje** 🍎 Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.

**Eet smakelijk!**



# Aziatische koolrolletjes met vegetarisch gehakt met gebakken rijst

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Met het vegan Rul Gehakt van De Vegetarische Slager geef je een malse structuur aan je gerecht. Makkelijk en minstens zo veelzijdig als de dierlijke variant!  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Jasmijnrijst



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Knoflookteentjes



Bosui



Chinese kool



Wortel



Nasi-bamikruidenmix



Zoete Aziatische saus



Sojasaus

## 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 wok of hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, bord, vergiet, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Chinese kool* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Azatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Houd 3 hele **Chinese-koolbladeren** per persoon apart. Snijd de overige **Chinese kool** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **wortel** in de lengte in kwartalen en vervolgens in dunne plakjes.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Koken

Kook de achtergehouden bladeren van de **Chinese kool** 1 minuut in de pan met deksel. Haal de bladeren uit de pan, spoel onder koud water en laat uitlekken in een vergiet. Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar in dezelfde pan. Giet daarna af en laat uitstomen.

**Weetje** 🍎 Wist je dat Chinese kool rijk is aan calcium, foliumzuur en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten en gezonde spieren door de calciumboost.



## 3. Groenten bakken

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de gesneden **Chinese kool** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de **zoete Aziatische saus**.



## 4. Vegan gehakt bakken

Voeg het **vegan gehakt** toe aan de wok of hapjespan en bak 2 - 3 minuten mee. Voeg ⅔ van de saus toe, roer goed en bak 1 minuut mee (zie Tip). Breng op smaak met peper.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinname? Voeg dan 1/3 van de saus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.

## 5. Rolletjes maken

Leg een heel **koolblad** op een bord, schep 1 - 2 el van de vulling in het midden van het blad en rol het blad op. Duw met een vinger de zijkanten van de rol naar binnen zodat er niets uit kan vallen. Herhaal dit met elk blad. Dep de koolrolletjes goed droog met keukenpapier. Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de rolletjes 1 - 2 minuten per kant. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

## Allergenen

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

## 6. Serveren

Voeg de **rijst** en de **nasi-bamikruidenmix** toe aan de wok of hapjespan met de overige vulling, roer goed en bak nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de koolrolletjes over de borden. Besprenkel met de overige saus en het groene gedeelte van de **bosui**. Serveer met de gebakken **rijst**.

Eet smakelijk!



# Vegetarische lasagne met mascarpone en basilicum

met gegrilde courgette, wortel en geraspte kaas

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



	Verse lasagnebladen		Ui
	Courgette		Wortel
	Italiaanse kruiden		Passata
	Knoflookteentje		Vers basilicum
	Geraspte belegen kaas		Mascarpone



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

Vandaag bereid je een Italiaanse lasagne met verse lasagnebladen en veel groenten. Dit gerecht zal bij iedereen in de smaak vallen.



## 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, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verske lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	501 / 120
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	19,2	3,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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

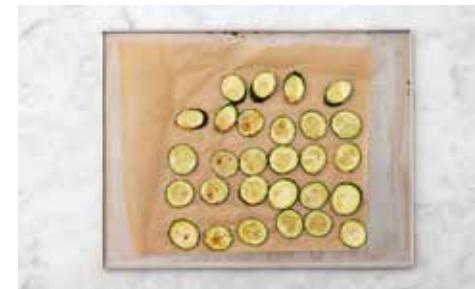


### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in dunne plakjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Courgette roosteren

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snijd ondertussen de **wortel** in kleine blokjes.



### 3. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **wortel** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **passata**, 50 ml water per persoon en de **Italiaanse kruiden** toe en laat nog 3 - 4 minuten sudderen (zie Tip). Meng de **mascarpone** door het geheel.

**Tip:** Nadat je de passata uit het pak hebt geschenken, kun je het lege pak vullen met wat water. Schud goed en voeg daarvan 50 ml per persoon toe aan de hapjespan: zo neem je de passatarestjes ook mee.



### 4. Lasagne maken

Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar **lasagnebladen**. Smeer wat saus over de **lasagnebladen** en bedek met wat **courgetteplakjes**. Herhaal deze stappen tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi de **lasagne** met de **geraspte kaas**.



### 5. Basilicum snijden

Bak de **lasagne** 25 - 35 minuten in de oven. Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



### 6. Serveren

Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten, zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden. Garneer met het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Courgettesoep met bospaddenstoelenpesto

met gegratineerd paashaasbrood

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Bospaddenstoelenpesto Geraspte kaas



Olijfolie met truffelaroma



Seizoensbroodje



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Staafmixer, dunschiller of kaasschaaf, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Bospaddenstoelenpesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kokend water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 / 849	432 / 103
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	13,9	1,7
Koolhydraten (g)	57	7
Waarvan suikers (g)	10	1,2
vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 300 ml water per persoon. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Was of schil de **aardappelen** en snij in kleine blokjes. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf 3 dunne linten per persoon van de **courgette**. Snijd de overige **courgette** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Roosteren en bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op laag vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **courgettelinten** toe, draai het vuur middellaag en bak 3 minuten mee.

**Weetje** 🍎 Wist je dat pompoenpitten veel zink bevatten? Zink is een belangrijk mineraal voor de groei en het afweersysteem, en zit vooral in dierlijke producten. Voor vegetariërs is het dus extra belangrijk om op de inname van zink te letten.



### 3. Koken en bakken

Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan (zie Tip). Kook het geheel, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.

**Gezondheidstip** 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan 1/3 of 1/2 bouillonblokje per persoon.



### 4. Broodje bakken

Snijd het **broodje** open. Besmeer met de helft van de **bospaddenstoelenpesto** en bestrooi met de helft van de **belegen kaas**. Bak 5 - 7 minuten in de oven.



### 5. Op smaak brengen

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra kokend water toe als je de soep te dik vindt. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma** naar smaak. Serveer met het gegratineerde **broodje**.

Eet smakelijk!



HELLO  
FRESH

# Varkenshaaspuntjes in zoete sojasaus

met gember, limoenrijst en komkommersalade

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bosui



Knoflookteentje



Limoen



Basmatirijst



Komkommer



Verse koriander  
en munt



Verse gember



Biologische  
volle yoghurt



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Veldsla



Gomasio



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is  
een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je  
hem in de potgrond zet.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, saladekom, 2x kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 / 640	520 / 124
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	73	14
Waarvan suikers (g)	9,4	1,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Verhit in een hapjespan met deksel ½ el zonnebloemolie per persoon op middelmatig vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten. Rasp de **gember** met een fijne rasp en bewaar apart (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Rijst bereiden

Voeg de **rijst** toe aan de hapjespan met deksel en bak 2 - 3 minuten. Voeg een snuf zout en per persoon: 200 ml water en ½ tl **limoenrasp** toe en breng afgedekt aan de kook. Verlaag het vuur en kook in 12 - 15 minuten gaar. Schep tussendoor om en voeg extra water toe als de **rijst** droogkookt.



### 3. Yoghurt mengen

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakken. Ris de blaadjes van de **munttakjes** en snijd fijn. Meng de **yoghurt** in een kleine kom met de overige **knoflook**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon en ¼ van het **limoensap**, peper en zout tot een dressing.

**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!



### 4. Varkenshaaspuntjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Halveer de **varkenshaaspuntjes**. Voeg de **varkenshaaspuntjes** en **gember** toe en bak in 1 - 2 minuten rondom bruin. Voeg daarna de **sojasaus** en per persoon: ½ tl suiker en 2 el water toe. Meng goed, verlaag het vuur en laat 3 - 4 minuten sudderen tot het vocht verdampst is en stroperig is geworden.



### 5. Afwerken

Snijd de **koriander** fijn. Voeg het overige **limoensap** en de **koriander** toe aan de hapjespan en meng met de **rijst**. Houd afgedekt warm tot serveren. Meng de **komkommer**, **veldsla** en **munt** in een saladekom en voeg de yoghurtdressing toe.



### 6. Serveren

Verdeel de **limoenrijst** over de borden en schep de **varkenshaaspuntjes** erop. Serveer met de frisse komkommersalade en garneer met de **gomasio**, de **koriander** en het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Kleine half-om-half hamburgers met tapenade-roomsaus met aardappelen en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kleine half-  
om-half burger



Kookroom



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Wortel



Verse bladpeterselie &  
basilicum



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

Deze hamburger is gemaakt van rund- en varkensvlees.  
Doordat het varkensvlees van nature wat vetter is, blijft de  
burger lekker sappig vanbinnen!



## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kleine half-on-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	⅓
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 /935	577 /138
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	18	2,7
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	14,6	2,2
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	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 kwarten en daarna in stafjes van 5 cm lang. Was de **aardappelen**, snijd doormidden en daarna in stukken van 1 cm dik.

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



### 2. In de oven

Meng in een grote kom de **aardappel** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 25 - 35 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



### 3. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn en bewaar apart. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Rooster de **paprika** de laatste 15 minuten mee in de oven met de **wortel** en **aardappelen**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Burgers bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers**, **ui**, **knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten.

### 5. Roomsaus maken

Draai de **burgers** om en voeg 1½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 2 minuten mee, of tot de **burgers** gaar zijn. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **kookroom** en per persoon: ½ groentebouillonblokje en 50 ml water toe en kook nog 5 - 7 minuten op laag vuur (zie Tip).



### 6. Serveren

Verdeel de **wortel**, **aardappel** en **paprika** over borden. Serveer de **burgers** met de saus ernaast en garneer met de **verse kruiden**. Serveer met de mayonaise.

**Eet smakelijk!**

**Gezondheidstip** 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml room per persoon door een gelijke hoeveelheid melk of bouillon. De overige room is lekker in bijvoorbeeld soep.



# Spinaziestamppot met gehakt en vleesjus

met champignons, hazelnoten en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Champignons



Ui



Knoflookteentje



Hazelnoten



Spinazie



Vers basilicum



Varkensboerengehakt



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

Hazelnoten bevatten veel vitamines, waaronder vitamine B en een hoge hoeveelheid aan vitamine E. Hazelnoten zijn dus erg gezonde noten!



## 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, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Gehakt bakken

Snijd ondertussen de **champignons** in dunne plakken. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en het **gehakt** in 2 - 3 minuten los.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Jus maken

Voeg vervolgens de **champignons** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Voeg per persoon: ½ el mosterd, 1 el roomboter, ½ el ketjap en ¼ runderbouillonblokje toe aan de pan. Roer goed door en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



### 4. Koken en roosteren

Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Haal ze uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en fruit de **knoflook** 1 minuut. Scheur de **spinazie** boven de pan in grove stukken en bak nog 1 minuut, of tot alles geslonken is. Zet het vuur uit.



### 5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en 1 tl mosterd per persoon toe. Voeg eventueel roomboter toe naar smaak. Voeg vervolgens de **knoflook**, **spinazie** en flink wat peper en zout toe. Meng alles goed door elkaar en houd warm tot serveren. Snijd het verse **basilicum** in fijne reepjes.



### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Schep het **gehakt** met de **champignons** en de jus over de stampot. Garneer met de geroosterde **hazelnoten** en het **verse basilicum**.

Eet smakelijk!

## Allergenen

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

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



HELLO  
FRESH

# Bulgur met avocado, komkommer en cranberry's

met verse kruiden en geschaafde amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Ui		Tomaat
	Komkommer		Bulgur
	Gemalen korianderzaad		Verse bladpeterselie en munt
	Amandelschaafsel		Avocado
	Witte kaas		Gedroogde cranberry's
	Rode peper		Paprika



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

Wist je dat bulgur gemaakt is van hele tarwekorrels? Het is dus volkoren en zit vol vezels, ijzer en B-vitaminen.



## 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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Breng per persoon: 175 ml water met ¼ groente bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Snij ondertussen de **ui** in dunne ringen. Snij de **komkommer**, **paprika** en **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij de **rode peper** fijn.



## 2. Koken en mengen

Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat**, de **komkommer**, de witte wijnazijn en ½ tl **gemalen korianderzaad** per persoon. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



## 3. Amandelen roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Voeg de **ui** en **paprika** toe aan de pan zonder olie en bak met een flinke snuf zout 3 - 4 minuten. Roer regelmatig zodat de **ui** en **paprika** niet aanbrandt. Voeg vervolgens de olijfolie toe, verlaag het vuur en bak de **ui** en **paprika** 6 - 8 minuten.



## 4. Garnering voorbereiden

Haal de **muntblaadjes** van de takjes en snij in reepjes. Hak de **peterselie** grof. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil en snij het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!). Verkruimel de **witte kaas**.



Scan mij voor extra kooktips!

## 5. Salade maken

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

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

## 6. Serveren

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

Eet smakelijk!

## Allergenen

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



# Linguine met knoflookgarnalen en venkel-tomatensaus met puntpaprika en basilicum

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Gemarineerde garnalen		Passata
	Linguine		Knoflookteentjes
	Vinkel		Siciliaanse kruidenmix
	Vers basilicum		Ui
	Rode puntpaprika		Citroen



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

Citroenen voegen niet alleen een frisse toets en kleur aan je gerecht toe, maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je spijsvertering!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2377 /568	470 /112
Vetten (g)	13	3
Waarvan verzadigd (g)	5	1
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	16,2	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern (scan voor kooktips!). Snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **ui** en **puntaprika** in halve ringen. Snijd het **basilicum** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje Wist je dat 200 gram venkel bijna 1/4 van de ADH kalium bevat?

Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe en bak 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de pan en bewaar apart.



### 3. Saus maken

- Verhit dezelfde hapjespan zonder olie op middelhoog vuur.
- Voeg de **venkel**, **ui** en **puntaprika** toe en bak in 5 - 7 minuten gaar.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Blus af met per persoon: 1 el zwarte balsamicoazijn en 1 el kookvocht. Voeg de **passata** toe en breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes koken.

### 4. Serveren

- Voeg de **garnalen** en de **pasta** toe aan de venkel-tomatensaus en meng goed door (zie Tip). Verdeel de **pasta** over de borden.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes.
- Garneer de **pasta** met **citroenrasp** naar smaak en het **basilicum**. Serveer met 1 **citroenpartje** per persoon.

Tip: Is de saus te droog? Voeg dan nog een beetje kookvocht toe.

Eet smakelijk!



# Bulgur met spinazie en harissa

met feta, geroosterde wortel en amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflookteentjes



Ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord *harasa*, wat pletten of pureren 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, kom, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme groente bouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	480 / 115
Vetten (g)	32	5
Waaran verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	69	11
Waaran suikers (g)	15,7	2,6
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in dunne stafjes van maximaal ½ cm dik. Meng in een kom de **wortel** met per persoon: 1½ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie.



### 2. Wortel bakken

Verspreid de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortel** is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



### 3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan (zie Tip). Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook in 10 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door.

**Gezondheidstip** Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 100 ml bouillon per persoon en dat vul aan met 75 ml kokend water per persoon.



### 4. Saus maken en mengen

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 - 3 minuten. Voeg de honing en **harissa** toe. Verhit 30 seconden, of tot het begint te geuren. Meng de saus meteen door de **bulgur**.

**Weetje** De harissa in jouw box is een verbeterd product. Deze bevat nu maar liefst 90% minder zout. Het resultaat is even lekker, maar beter voor jou.



### 5. Afmaken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de pan met **bulgur**. Roer steeds goed door. Hak ondertussen de **gezouten amandelen** grof.

**Weetje** Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de feta en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!



### 6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden. Leg de geroosterde **wortel** erop. Verkruimel de **feta** erboven en garneer met de gehakte **amandelen**.

**Eet smakelijk!**



Scan mij voor extra kooktips!



# Romige farfalle met varkenshaaspuntjes

met aubergine en tomatentapenade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tomatentapenade



Aubergine



Farfalle



Varkenshaaspuntjes



Kookroom



Gedroogde tijm



Geraspte belegen kaas



Paprikareepjes



Gesneden ui



Knoflookteentje



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

Vandaag serveer je al binnen 15 minuten een heerlijk romige pasta. Dit gerecht zal bij jong en oud in de smaak vallen!



## 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, 2x hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikareepjes* (g)	50	100	200	200	300	300
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (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)	4054 /969	732 /175
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,8
Koolhydraten (g)	90	16
Waarvan suikers (g)	14,9	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bakken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 10 - 12 minuten rondom bruin.

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



### 2. Pasta koken

- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui**, **knoflook** en **paprika** 1 minuut. Voeg de **varkenshaaspuntjes** toe en bak 2 - 3 minuten.

**Gezondheidstip** Let jij op je calorie-inname? Weeg dan 60 gram pasta per persoon af en gebruik de helft van de kookroom.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Blus de **varkenshaaspuntjes** af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de **kookroom**.
- Voeg de **tijm**, **tomatentapenade** en de **pasta** toe en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven.
- Verhit het geheel, afgedekt, 3 - 4 minuten op laag vuur.



### 4. Serveren

- Roer de **aubergine** en de helft van de **geraspte kaas** door de **pasta**.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Romige pindakaasnoedels met crispy tempeh

met champignons en spinazie

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tempehblokjes



Kokosmelk



Champignon-roerbakmix



Spinazie



Pindakaas



Knoflookteentje



Volkoren noedels



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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water gemengd en vervolgens uitgeknepen.



## 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, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	577 / 138
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	17,1	3,5
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	13,2	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en spoel de **noedels** af onder koud water.



### 2. Tempeh bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op hoog vuur en bak de **knoflook** met de **champignon-roerbakmix** 4 - 6 minuten.
- Verhit ondertussen ¼ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg zodra de olie goed heet is de **tempehblokjes** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met ½ el water per persoon en bak nog 1 minuut.



### 3. Saus maken

- Voeg de **kokosmelk**, **pindakaas**, sojasaus en sambal naar smaak toe aan de wok of hapjespan met groenten en meng goed. Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken op middelhoog vuur (scan voor kooktips!).
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan.
- Voeg de **noedels** toe en meng goed door. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe als het te droog wordt. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen of diepe borden.
- Serveer de crispy **tempeh** erbovenop.

**Weetje** 🍎 Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!



Scan mij voor  
extra kooktips!



HELLO  
FRESH

# Jalfrezi-stijl kipcurry

met gele rijst en komkommer-tomaatsalsa

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipfiletblokjes



Ui



Tomaat



Tomatenpuree



Basmatirijst



Munt, koriander en Thais basilicum



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Komkommer



Gele currykruiden



Kerriepoeder



Biologische volle  
yoghurt



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

Jalfrezi is een droge curry. Dat betekent dat hij in minder vloeistof wordt gekookt dan andere curry's. Het resultaat is een dikke, smakelijke saus die de groenten en proteïne omhult. Vandaag maak je een curry in Jalfrezi-stijl met gouden 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

Kom, koekenpan met deksel, rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfiletblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	502 /120
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	16	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,6	0,1

## 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. Voeg de **rijst** en 1 tl **kerriepoeder** per persoon toe en kook 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Rasp de helft van de **tomaat** en bewaar apart.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op hoog vuur.
- Bak de **ui**, de **gele currykruiden**, de mix van **gember**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het overige **kerriepoeder** 1 - 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Curry maken

- Voeg de **kip** en de **tomatenpuree** toe aan de koekenpan en meng goed. Bak 2 minuten.
- Voeg de geraspte **tomaat**, suiker en de aangegeven hoeveelheid water voor saus toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Verlaag het vuur en laat de curry, afgedeekt, zachtjes koken.



## 3. Salsa maken

- Snijd de **komkommer** en de overige **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de **komkommer** en **tomaat** met de helft van de **verse kruiden**, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Verdeel de gele **rijst** over diepe borden en schep de kipcurry erbovenop.
  - Besprengel met de **yoghurt** en garneer met de overige **verse kruiden**.
  - Serveer de tomaat-komkommersalsa ernaast.
- 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!

**Eet smakelijk!**