



# Romige ragù bianco met rundergehakt en casarecce

met champignons en courgette

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Champignons



Italiaanse kruiden



Casarecce



Ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Kookroom



Geraspte belegen kaas



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

Ragù bianco is een Italiaanse saus met vlees of gevogelte, die je lang laat pruttelen. Bekender nog dan ragù bianco is de rode variant: ragù alla bolognese.



## 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

Waterkoker, pan, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Champignons* (g)                           | 70         | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Casarecce (g)                              | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Ui (stuk(s))                               | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)   | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Kookroom (g)                               | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Geraspte belegen kaas* (g)                 | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen                             |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Witte wijnazijn (el)                       | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                              | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g  |
|----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)    | 3544 / 847 | 744 / 178 |
| Vetten (g)           | 41         | 9         |
| Waaran verzadigd (g) | 16,6       | 3,5       |
| Koolhydraten (g)     | 74         | 16        |
| Waaran suikers (g)   | 10         | 2,1       |
| Vezels (g)           | 7          | 1         |
| Eiwit (g)            | 40         | 8         |
| Zout (g)             | 2,5        | 0,5       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de **champignons** in kwartjes. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van ½ cm dik (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 **champignons** 4 - 6 minuten (zie Tip). Voeg de **courgette** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle **groenten** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Champignons nemen in de pan eerst alle olie op, waardoor het lijkt alsof ze aanbakken. Voeg niet meer olie toe – na enkele minuten laten de champignons het weer los.



### 3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan de pan en kook 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Kook ondertussen 50 ml water per persoon in een waterkoker. Snipper de **ui**.



### 4. Saus maken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los. Schenk het kokende water en de witte wijnazijn in de pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en voeg de **kookroom** toe. Meng goed, draai het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



### 5. Pasta mengen

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan of grote koekenpan en meng goed. Meng vervolgens de **champignons**, **courgette**, ⅓ van de **gerasppte kaas** en flink wat zwarte peper door de pasta.



### 6. Serveren

Verdeel de pasta over diepe borden. Bestrooi met de overige **gerasppte kaas**.

**Eet smakelijk!**



# Crispy sesambloemkoolstukjes

met rijst en zoetzure wittekool en wortel

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sesamolie



Sojasaus



Panko paneermeel



Wittekool en wortel



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentje



Verse gember



Rode peper



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

Wist je dat onze rijst- en granenverpakking nu gemaakt is van papier? Door de verpakking bij het papier weg te gooien, kan deze eenvoudig gerecycled worden!



## 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, rasp, 2x grote kom, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Sesamolie (ml)                     | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30   |
| Sojasaus (ml)                      | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60   |
| Panko paneermeel (g)               | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150  |
| Bloemkoolroosjes* (g)              | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900  |
| Basmatirijst (g)                   | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Wittekool en wortel* (g)           | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300  |
| Bosui* (bosje(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Knoflookteent (stuk(s))            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Verge gember* (tl)                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Rode peper* (stuk(s))              | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½   |
| <b>Zelf toevoegen</b>              |            |     |     |     |     |      |
| Bruine basterdsuiker (tl)          | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Suiker (tl)                        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Olijfolie (el)                     | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾  | 4½   |
| [Zoutarme] groente bouillon (ml)   | 180        | 360 | 540 | 720 | 900 | 1080 |
| Witte wijnazijn (el)               | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾  | 4½   |
| [Plantaardige] mayonaise (el)      | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9    |
| Peper en zout                      | naar smaak |     |     |     |     |      |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3485 / 833 | 541 / 129 |
| Vetten (g)            | 38         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,2        | 0,8       |
| Koolhydraten (g)      | 104        | 16        |
| Waarvan suikers (g)   | 23,2       | 3,6       |
| Vezels (g)            | 8          | 1         |
| Eiwit (g)             | 16         | 2         |
| Zout (g)              | 3,8        | 0,6       |

## Allergenen

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



### 1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de **sesamolie**, **sojasaus** en bruine basterdsuiker. Schep 1/3 van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, 1/4 el olijfolie per persoon en een snufje zout.



### 2. Bloemkool roosteren

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met sesammayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met de saus. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).



### 3. Snijden

Bereid 180 ml bouillon per persoon (zie Tip). Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.

**Tip:** Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 90 ml bouillon per persoon en vul aan met 90 ml kokend water per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Rijst koken

Verhit 1/2 el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui**, de **gember** en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **basmatirijst** en bouillon toe. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



### 5. Zoetzuur maken

Meng in een kom per persoon: 3/4 el witte wijnazijn en 1 tl suiker. Meng de **wittekool en wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **wittekool en wortel** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over de **rijst** en serveer de overige sesammayonaise erbij. Garneer met de **zoet-pittige chilisaus** en het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**



# Lauwwarme orzosalade met salami

met cherrytomaten en citroenroomkaas

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Salami komt oorspronkelijk uit Italië en is afgeleid van het Latijnse woord *sal*, dat 'zout' betekent. Een echte smaakmaker dus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Orzo



Salami



Knoflookteentje



Ui



Courgette



Rode cherrytomaten



Vers bladselderij



Parmigiano Reggiano



Vers basilicum



Citroen



Roomkaas

## 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, rasp, pan, keukenpapier, bord, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Orzo (g)                                 | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Salami* (plakje(s))                      | 3          | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Knoflookteent (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Courgette* (stuk(s))                     | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Rode cherrytomaten (g)                   | 65         | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Verse bladselderij* (g)                  | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Parmigiano Reggiano* (stuk(s))           | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Vers basilicum* (g)                      | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Citroen* (stuk(s))                       | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Roomkaas* (g)                            | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |     |
| [Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Honing (tl)                              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Wittewijnazijn (tl)                      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Olijfolie (el)                           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Extra vierge 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)    | 3025 / 723 | 697 / 166 |
| Vetten (g)           | 36         | 8         |
| Waaran verzadigd (g) | 11,3       | 2,6       |
| Koolhydraten (g)     | 71         | 16        |
| Waaran suikers (g)   | 16,2       | 3,7       |
| Vezels (g)           | 7          | 2         |
| Eiwit (g)            | 23         | 5         |
| Zout (g)             | 2          | 0,5       |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan en kook de **orzo** 10 - 12 minuten. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd de **salami** in reepjes. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **salami** in 3 - 4 minuten krokant.
- Haal de **salami** uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier. Bewaar de pan met het bakvet.



## 3. Mengen

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, 1 tl honing en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met het **basilicum** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, peper en zout.

## 2. Bakken

- Snipper ondertussen de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwartalen en vervolgens in dunne plakjes.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **courgette** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **bladselderij** fijn. Voeg in de laatste minuut de **bladselderij** toe en bak mee.
- Blus af met ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Serveren

- Halveer de **cherrytomaten**. Voeg de **cherrytomaten**, de gebakken **groenten** en de **orzo** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verdeel de pastasalade over diepe borden. Leg de **roomkaas** op de **pasta** en garneer met de **Parmigiano Reggiano**.
- Verkruimel de krokante **salami** over de borden en serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Weetje** Wist je dat cherrytomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



# Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met cherrytomaten en komkommer

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Krieltjes



Kipfilet met  
Mediterrane kruiden



Ui



Rode cherrytomaten



Komkommer



Italiaanse kruiden



Veldsla



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



## 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, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p         |
|---|-----|-----|-----|-----|------|------------|
| Krieltjes (g)                               | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200       |
| Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6          |
| Ui (stuk(s))                                | ½   | ½   | 1   | 1   | 1½   | 1½         |
| Rode cherrytomaten (g)                      | 65  | 125 | 250 | 250 | 375  | 375        |
| Komkommer* (stuk(s))                        | ½   | 1   | 1   | 2   | 2    | 3          |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))               | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1¾   | 2          |
| Veldsla* (g)                                | 20  | 40  | 60  | 80  | 100  | 120        |
| Zelf toevoegen                              |     |     |     |     |      |            |
| Olijfolie (el)                              | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3          |
| Witte balsamicoazijn (tl)                   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6          |
| [Plantaardige] mayonaise (el)               | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9          |
| Peper en zout                               |     |     |     |     |      |            |
|   |     |     |     |     |      | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2556 /611  | 431/103  |
| Vetten (g)            | 32         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,7        | 0,8      |
| Koolhydraten (g)      | 47         | 8        |
| Waarvan suikers (g)   | 8,7        | 1,5      |
| Vezels (g)            | 10         | 2        |
| Eiwit (g)             | 30         | 5        |
| Zout (g)              | 1,8        | 0,3      |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Kipfilet bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.



## 3. Krieltjessalade maken

- Snipper de **ui** heel fijn (zie Tip en scan voor kooktips!). Halveer de **cherrytomaten** en snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon.
- Voeg de **krieltjes**, **cherrytomaten**, **komkommer**, **ui** en **veldsla** toe. Meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de ui dan een paar minuten mee in de koekenpan met de kip.



## 4. Serveren

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

**Weetje** 🍎 Wist je dat dit gerecht niet alleen weinig calorieën bevat, maar ook weinig verzadigd vet, weinig zout, extra veel groenten en veel vezels? Lekker in balans dus!

**Eet smakelijk!**

# Dahl met zoete aardappel en kokosmelk

met pompoenpittensalsa en kruidig naanbrood

Familie Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse gember



Zoete aardappel



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Verse koriander



Limoen



Naanbrood



Spinazie



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

Dahl is een geweldige bron van plantaardige eiwitten en essentiële voedingsstoffen. Dat maakt het een voedzame en smaakvolle maaltijd!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x rasp, grote hapjespan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|----------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Ui (stuk(s))                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Verse gember* (tl)               | ½          | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Zoete aardappel (g)              | 75         | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Gele currykruiden (zakje(s))     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½   | 1½   |
| Tomatenpuree (kuipje(s))         | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Kokosmelk (ml)                   | 125        | 250 | 360 | 500 | 610  | 750  |
| Rode splitlinzen (g)             | 35         | 75  | 100 | 150 | 175  | 225  |
| Pompoenpitten (g)                | 10         | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Verse koriander* (g)             | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Limoen* (stuk(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Naanbrood (stuk(s))              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Spinazie* (g)                    | 150        | 300 | 450 | 600 | 750  | 900  |
| Zelf toevoegen                   |            |     |     |     |      |      |
| Zonnebloemolie (el)              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Olijfolie (el)                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| [Zoutarme] groente bouillon (ml) | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| 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)     | 3770 / 901 | 464 / 111 |
| Vetten (g)            | 49         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 23,8       | 2,9       |
| Koolhydraten (g)      | 79         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 18,2       | 2,2       |
| Vezels (g)            | 18         | 2         |
| Eiwit (g)             | 26         | 3         |
| Zout (g)              | 2,7        | 0,3       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en rasp de **gember** fijn (scan voor kooktips!). Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1½ cm.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Smaakmakers fruiten

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 3 - 4 minuten. Voeg de **gember**, de **gele currykruiden**, de **Afrikaanse kruidenmix** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de hapjespan en breng aan de kook (zie Tip).

**Tip:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door bouillon en gebruik de helft van de pompoenpitten. Met de overige kokosmelk kun je de volgende ochtend havermout maken, met de pompoenpitten als topping.



### 3. Dahl koken

Voeg de **zoete aardappel** en de **rode linzen** toe en breng op smaak met peper en zout. Kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten, of tot de **linzen** en de **zoete aardappel** zacht zijn. Haal na 10 minuten het deksel van de pan zodat de dahl kan inkoken. Kook eventueel langer als de dahl nog erg vochtig is, of voeg een klein beetje water toe als hij te snel droogkookt.

**Weetje** Wist je dat deze maaltijd veel voedingsvezels bevat? De voornaamste bronnen zijn de linzen en de zoete aardappel.



### 4. Salsa maken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Hak de **koriander** fijn. Was de **limoen** grondig. Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de helft van de **koriander**, de **limoensap**, de **pompoenpitten**, 2 tl **limoensap** per persoon en de extra vierge olijfolie (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



### 5. Naanbrood bakken

Meng in een kleine kom de overige **koriander** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de korianderolie. Bak het **naanbrood** 5 - 7 minuten in de oven. Laat even afkoelen en snijd vervolgens door de helft.



### 6. Serveren

Roer, wanneer de **linzen** gaar zijn, de **spinazie** door de dahl. Laat de **spinazie** slinken. Proef en breng op smaak met peper, zout en het overige **limoensap**. Verdeel de dahl over de kommen, garneer met de salsa en serveer met het **naanbrood**.

**Eet smakelijk!**



# Cheese & Onion-pizza

met barbecuesaus

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Pizzadeeg



Passata



Geraspte belegen kaas



Witte kaas



Barbecuesaus



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

Voor alle Cheese & Onion-lovers, deze week een heerlijke pizza in je box met ui en 2 verschillende soorten kaas. Top hem af met de barbecuesaus, een echte guilty pleasure!



## 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  |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Knoflookteent (stuk(s))       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Pizzadeeg* (stuk(s))          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Passata (g)                   | 100        | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Geraspte belegen kaas* (g)    | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Witte kaas* (g)               | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Barbecuesaus (g)              | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 4130 /987  | 824 /197 |
| Vetten (g)            | 40         | 8        |
| Waarvan verzadigd (g) | 23,3       | 4,6      |
| Koolhydraten (g)      | 112        | 22       |
| Waarvan suikers (g)   | 18,6       | 3,7      |
| Vezels (g)            | 6          | 1        |
| Eiwit (g)             | 40         | 8        |
| Zout (g)              | 5,3        | 1,1      |

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook** en de helft van de **ui** toe en bak 4 - 5 minuten.

**Tip:** Laat het pizzadeeg in de koelkast tot je het gaat gebruiken in stap 3, zo blijft het deeg koel en heb je het beste resultaat.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Tomatensaus maken

- Voeg de **passata** toe en laat 1 minuut zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **witte kaas** en meng in een kom met de **gerasppte kaas** (zie Tip).

**Tip:** Let jij op je zoutinnname? Garneer de pizza met de helft van de witte kaas. De overige witte kaas kan lekker in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.



## 3. Pizza beleggen

- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier. Smeer de pizza in met de tomatensaus.
- Beleg de pizza met de gemengde **kaas** (zie Tip). Verdeel de overige **ui** over de pizza.
- Bak de pizza 12 - 14 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is.

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



## 4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven en snijd in stukken.
- Garneer met de **barbecuesaus**.
- Verdeel over de borden, of serveer de pizza op een grote snijplank.

**Weetje** 🍀 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.

**Eet smakelijk!**



# Risotto met geroosterde cherrymaten en kruidige venkel

met witte kaas, amandelen en peterselie

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Venkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteentje



Rode cherrymaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



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

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op het fornuis!



## 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, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Risottorijst (g)                          | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Venkel* (stuk(s))                         | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ui (stuk(s))                              | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Witte kaas* (g)                           | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Knoflookteent (stuk(s))                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Rode cherrytomaten (g)                    | 125        | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Gezouten amandelen (g)                    | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Tomatenpuree (kuipje(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Verge bladpeterselie* (g)                 | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| <b>Zelf toevoegen</b>                     |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] roomboter (el)             | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Olijfolie (el)                            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 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)     | 3171 / 758 | 679 / 162 |
| Vetten (g)            | 38         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 15         | 3,2       |
| Koolhydraten (g)      | 80         | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 17,2       | 3,7       |
| Vezels (g)            | 9          | 2         |
| Eiwit (g)             | 22         | 5         |
| Zout (g)              | 3,6        | 0,8       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes (scan voor kooktips!). Bereid een bouillon van per persoon: ½ bouillonblokje en 350 ml water (zie Tip).

**Tip:** Let jij op je zoutinnename? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Venkel bakken

Meng in een grote kom de **venkel** met per persoon: ½ el olijfolie, 1 el **tomatenpuree** en 1 tl **Afrikaanse kruiden**. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de voorverwarmde oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.

**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.



### 3. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



### 4. Cherrytomaten bakken

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met per persoon: ½ el balsamicoazijn en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 12 - 15 minuten mee in de oven.



### 5. Afwerken

Hak de **amandelen** grof. Verkruimel de **witte kaas**. Snijd de **peterselie** fijn. Haal de **risotto** van het vuur en roer de helft van de **witte kaas** en de helft van de **peterselie** erdoor. Roer ½ van de **cherrytomaten** en de overige **Afrikaanse kruiden** door de **risotto** en breng goed op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de **risotto** in diepe borden. Leg de geroosterde **venkel** en overige **cherrytomaten** erbovenop. Garneer met de **amandelen**, overige **witte kaas** en **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Midden-Oosters gekruide roerbak met witte grillkaas en rijst met champignons, paprika en frisse yoghurtsaus

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Witte langgraanrijst



Knoflookteentjes



Witte grillkaas



Champignons



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



Paprika



Verse bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Rode puntpaprika



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

Witte grillkaas is gemaakt van geiten-, koe- én schapenmelk.  
Door zijn hoge smeltpunt is deze van origine Cypriotische kaas zeer geschikt om te grillen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, vergiet, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                             | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Witte langgraanrijst (g)                 | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Knoflookteent (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Witte grillkaas* (g)                     | 65         | 130 | 200 | 260 | 330 | 390 |
| Champignons* (g)                         | 65         | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Citroen* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprika* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Verge bladpeterselie* (g)                | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Biologische volle yoghurt* (g)           | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))              | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Zelf toevoegen                           |            |     |     |     |     |     |
| [Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Extra vierge olijfolie (el)              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] roomboter (el)            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                            | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3125 /747  | 630 /151 |
| Vetten (g)            | 36         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 23,9       | 4,8      |
| Koolhydraten (g)      | 76         | 15       |
| Waarvan suikers (g)   | 11,7       | 2,4      |
| Vezels (g)            | 8          | 2        |
| Eiwit (g)             | 27         | 5        |
| Zout (g)              | 3,4        | 0,7      |

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Halveer de **ui**. Snipper de helft fijn en snijd de andere helft in ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de gesnipperde **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 minuten mee met de **ui**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de **rijst** en voeg ruim water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **champignons** in kwarten. Pers de **citroen** uit. Verwijder de zaadlijst van de **paprika** en **rode puntpaprika** en snijd in dunne reepjes (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruiden, paprika, rode puntpaprika** en **champignons** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Besprenkel met 1 tl **citroensap** per persoon en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Grillkaas bakken

- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de helft van de **bladpeterselie** met de **yoghurt** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** in 3 - 4 minuten rondom krokant (zie Tip).

**Tip:** Bak de **grillkaas** pas als de rest van het gerecht klaar is en serveer direct na het bakken, want dan is hij op zijn best: lekker mals en krokant!



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de groenten erbovenop.
- Leg de **grillkaas** op de groenten.
- Garneer met de yoghurtsaus en de overige **bladpeterselie**.

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

**Eet smakelijk!**



# Tostada's met gekruid kipgehakt en cheddar

met frisse salade van mais en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Kipgehakt met  
Mexicaanse kruiden



Passata



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Limoen



Veldsla



Ui



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

Door deze tostada's waan je je even in Latijns-Amerika! De tostada is een geroosterde of gefrituurde tortilla en vormt de basis van je gerecht.



## 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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tomaat (stuk(s))                      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Mais in blik (g)                      | 70         | 140 | 210 | 285 | 350 | 425 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))         | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1½  | 2   |
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Passata (g)                           | 100        | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Mini-tortilla's (stuk(s))             | 3          | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Geraspte cheddar* (g)                 | 40         | 75  | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Limoen* (stuk(s))                     | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Veldsla* (g)                          | 30         | 60  | 80  | 100 | 140 | 160 |
| Ui (stuk(s))                          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                        |            |     |     |     |     |     |
| Extra vierge olijfolie (el)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| 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)     | 3230 /772  | 562 /134 |
| Vetten (g)            | 38         | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 17         | 3        |
| Koolhydraten (g)      | 65         | 11       |
| Waarvan suikers (g)   | 15,9       | 2,8      |
| Vezels (g)            | 11         | 2        |
| Eiwit (g)             | 39         | 7        |
| Zout (g)              | 3,5        | 0,6      |

## 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 **tomaat** in blokjes.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Giet de **mais** af.

**Weetje** **Mais** is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **passata**, de helft van de **mais** en de helft van de gesneden **tomaat** toe en laat 4 - 5 minuten pruttelen.
- Verspreid ondertussen de **tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.



### 3. Tostada's maken

- Verdeel de tomatensaus met **kipgehakt** over de gebakken **tortilla's** en bestrooi met de **cheddar**.
- Bak nog 4 - 5 minuten in de oven zodat de **kaas** smelt.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, het sap van 1 **limoensapje**, peper en zout.
- Meng de **veldsla** en de overige **mais** en **tomaat** door de dressing.
- Serveer de tostada's met de overige **limoensapjes** en de salade.

**Eet smakelijk!**



# Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 30 min.



Rode peper



Knoflookteentje



Ui



Gele currykruiden



Champignon-roerbakmix



Kokosmelk



Verge koriander



Gezouten pinda's



Verge udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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



Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!

## 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

Soeppan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Rode peper* (stuk(s))                      | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Knoflookteentje (stuk(s))                  | 1          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Ui (stuk(s))                               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gele currykruiden (zakje(s))               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Champignon-roerbakmix* (g)                 | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Kokosmelk (ml)                             | 125        | 250 | 375 | 500 | 625  | 750  |
| Verse koriander* (g)                       | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Gezouten pinda's (g)                       | 20         | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| Verse udonnoedels (g)                      | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Sojasaus (ml)                              | 10         | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Gefrituurde uitjes (g)                     | 10         | 15  | 25  | 30  | 40   | 45   |
| Zelf toevoegen                             |            |     |     |     |      |      |
| Zonnebloemolie (el)                        | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Peper en zout                              | naar smaak |     |     |     |      |      |
| * in de koelkast bewaren                   |            |     |     |     |      |      |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2807 / 671 | 521 / 125 |
| Vetten (g)            | 41         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 23,7       | 4,4       |
| Koolhydraten (g)      | 55         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 13,9       | 2,6       |
| Vezels (g)            | 9          | 2         |
| Eiwit (g)             | 18         | 3         |
| Zout (g)              | 4,8        | 0,9       |

## Allergenen

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



### 1. Roerbakken

- Bereid een bouillon van per persoon: ½ bouillonblokje en 200 ml water (zie Tip). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur. Fruit de **rode peper**, de **ui**, de **knoflook** en de **gele currykruiden** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 4 minuten mee.

**Tip:** Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan per persoon: 1/4 bouillonblokje in 200 ml water.



Scan mij voor  
extra kooktips!



### 2. Laten pruttelen

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan.
- Laat de soep 5 - 7 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Voeg in de laatste 3 minuten de **udonnoedels** en 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de soep.



### 3. Garnering snijden

- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.
- Hak de **pinda's** grof.

**Weetje** Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje pinda's levert al 20% van de ADH van beide.

### 4. Serveren

- Breng de soep eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de **koriander**, **pinda's** en **gefrituurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



# Eenpann spaghetti met tomatensaus

met zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteentje



Roomkaas



Tomaat



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano



Passata



Verse bladpeterselie & basilicum



Rucola en veldsla



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

Je maakt deze pasta af met zelfgemaakte kruidenroomkaas.  
Deze bereid je met roomkaas en verse peterselie en basilicum.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Rasp, kleine kom, soeppan of grote pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Spaghetti (g)                             | 90         | 180 | 270 | 360 | 450  | 540  |
| Ui (stuk(s))                              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Knoflookteent (stuk(s))                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Roomkaas* (g)                             | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Tomaat (stuk(s))                          | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))         | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Parmigiano Reggiano* (stuk(s))            | 1          | 1   | 2   | 1   | 3    | 2    |
| Passata (g)                               | 100        | 200 | 300 | 390 | 500  | 590  |
| Verge bladpeterselie & basilicum* (g)     | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Rucola en veldsla* (g)                    | 30         | 60  | 90  | 120 | 150  | 180  |
| Zelf toevoegen                            |            |     |     |     |      |      |
| Olijfolie (el)                            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| [Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Water voor saus (ml)                      | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Peper en zout                             | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!

## 2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan of grote pan met deksel. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Breek de **spaghetti** doormidden en voeg toe aan de pan. Voeg de gesneden **tomaat**, **passata**, **Siciliaanse kruiden** en per persoon: 200 ml water en ¼ bouillonblokje toe en kook, afgedekt, 3 minuten.
- Kook daarna nog 7 - 9 minuten zonder deksel. Roer regelmatig door en verlaag eventueel het vuur of voeg extra water toe als de saus te snel inkookt.
- Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Kruidenroomkaas maken

- Snijd de **bladpeterselie** en het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **bladpeterselie**, de helft van het **basilicum** en de **roomkaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een grove rasp.

## 4. Serveren

- Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden.
- Schep de **spaghetti** erop.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de **Parmigiano Reggiano**, de overige **bladpeterselie** en het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Vegetarische quesadilla's met Red Leicester

met belegen kaas, salsa en chilimayonaise

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Courgette



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Volkoren tortilla



Geraspte belegen kaas



Rode puntpaprika



Geraspte Red Leicester



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

Vandaag bereid je vegetarische quesadilla's. De verse koriander en de zoet-pittige chilisaus geven dit gerecht zoveel smaak, dat je het vlees niet zult missen.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                    | 1p         | 2p | 3p | 4p  | 5p  | 6p  |
|------------------------------------|------------|----|----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                       | ½          | 1  | 1  | 2   | 2   | 3   |
| Courgette* (stuk(s))               | ½          | 1  | 2  | 2   | 3   | 3   |
| Tomaat (stuk(s))                   | 1          | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   |
| Verse koriander* (g)               | 5          | 10 | 15 | 20  | 25  | 30  |
| Limoen* (stuk(s))                  | ¼          | ½  | ¾  | 1   | 1½  | 1½  |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))      | ¼          | ½  | ¾  | 1   | 1½  | 1½  |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | ¼          | ½  | ¾  | 1   | 1½  | 1½  |
| Volkoren tortilla (stuk(s))        | 2          | 4  | 6  | 8   | 10  | 12  |
| Geraspte belegen kaas* (g)         | 25         | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))        | 1          | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   |
| Geraspte Red Leicester* (g)        | 25         | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Paprikapoeder (tl)                 | 1½         | 3  | 4½ | 6   | 7½  | 9   |
| Zelf toevoegen                     |            |    |    |     |     |     |
| Olijfolie (el)                     | ½          | 1  | 1½ | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] mayonaise (el)      | ¾          | 1½ | 2½ | 3   | 3½  | 4½  |
| Extra vierge olijfolie             | naar smaak |    |    |     |     |     |
| Peper en zout                      | naar smaak |    |    |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de **ui** fijn (zie Tip).
- Snijd de **courgette** in dunne plakjes (scan voor kooktips!). Snijd de **puntpaprika** in reepjes.
- Meng in een grote kom de **courgette** en **puntpaprika** met het **paprikapoeder** en per persoon: ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie, peper en zout.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** 4 - 5 minuten.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan straks mee met de andere groenten.

## 2. Mengen

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en hak de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken **groenten**, **geraspte belegen kaas** en **Red Leicester**. Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan. Herhaal dit met alle **tortilla's**.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.s

## 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**.
- Verdeel de quesadilla's over de borden.
- Garneer met de eventueel overige **limoenpartjes**. Serveer met de chilimayonaise en de salsa.

**Eet smakelijk!**

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2912 / 696 | 575 / 137 |
| Vetten (g)            | 40         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,3       | 2,8       |
| Koolhydraten (g)      | 51         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 13,1       | 2,6       |
| vezels (g)            | 14         | 3         |
| Eiwit (g)             | 24         | 5         |
| Zout (g)              | 2,2        | 0,4       |

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Pasta met serranoham, mozzarella en rode pesto

met geroosterde pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Trottole tricolore



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Ui



Tomaat



Serranoham



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd,  
en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor  
gebergte: *sierra*.



## 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

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                        | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Trottolo tricolore (g) | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Rode pesto* (g)        | 40         | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Mozzarella* (bol(len)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Pompoenpitten (g)      | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Vers basilicum* (g)    | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Ui (stuk(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomaat (stuk(s))       | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Serranoham* (g)        | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen         |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)         | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout          | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

- Kook ruim water met zout in een pan voor de **pasta** (zie Tip).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar een beetje kookvocht en giet daarna af.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Scheur de **ham** en **mozzarella** in kleine stukken.

**Tip:** Wil je tijd besparen? Kook dan het water voor de pasta in een waterkoker.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Roosteren en snijden

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



### 3. Mengen

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **rode pesto** en **tomaat** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **pasta** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de koekenpan met **groenten** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Verdeel de **ham** en **mozzarella** eroverheen.
- Garneer met het **basilicum** en de **pompoenpitten**.

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

**Eet smakelijk!**



# Gebakken udonnoedels met ham en ei

met gemengde Oosterse groenten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vers udonnoedels



Knoflooktegen



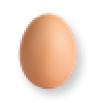
Achterham



Vissaus



Groentemix: paprika,  
prei, wortel en kool



Ei



Sesamolie



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

De ambachtelijke achterham in dit recept draagt het  
keurmerk Duurzaam Varkensvlees - dat staat voor lokaal,  
verantwoord en vooral smaakvol varkensvlees.



## 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, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Vers udonnoedels (g)                           | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Knoflookteent (stuk(s))                        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Achterham* (plakje(s))                         | 4          | 8   | 12  | 16  | 20   | 24   |
| Vissaus (ml)                                   | 10         | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g) | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Ei* (stuk(s))                                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Sesamolie (ml)                                 | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Zelf toevoegen                                 |            |     |     |     |      |      |
| [Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))       | ½          | ¼   | ⅓   | ½   | ⅓    | ⅓    |
| Zonnebloemolie (el)                            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Peper en zout                                  | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2778 /664  | 504 /120 |
| Vetten (g)            | 26         | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,7        | 0,9      |
| Koolhydraten (g)      | 76         | 14       |
| Waarvan suikers (g)   | 12,4       | 2,2      |
| Vezels (g)            | 7          | 1        |
| Eiwit (g)             | 29         | 5        |
| Zout (g)              | 5,7        | 1        |

## 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!).
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan. Voeg de **knoflook** toe en verkruimel  $\frac{1}{8}$  bouillonblokje per persoon boven de pan (zie Tip). Frukt 1 minuut.
- Voeg de **Oosterse groentemix** toe en roerbak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Snijd ondertussen 3 plakken **ham** per persoon in kleine stukjes en laat 1 plak **ham** per persoon heel. Voeg de **hamstukjes** toe aan de groenten en bak mee.

**Tip:** Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje of laat achterwege.



### 2. Bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 hele plak **ham** per persoon 1 minuut. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Bak 1 spiegelei per persoon in dezelfde koekenpan.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Bami bakken

- Voeg de **verse udonnoedels** toe aan de pan met **ham** en **groenten**.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg als laatste de **sesamolie** toe aan de noedels en meng het geheel goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de noedels over de borden.
- Leg op elk bord noedels 1 plak **ham** en 1 gebakken **ei**.

**Weetje** Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Kapsalon met kipgyros

met zelfgemaakte ovenfriet, sla en cherrymaten

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Knoflookteent



Rode cherrymaten



Komkommer



Verge bieslook



Kipgyros



Radicchio en ijsbergsla



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



Met Griekse gyros geef je een originele twist aan deze zelfgemaakte fastfoodklassieker.

## 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, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|-------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g)               | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Knoflookteent (stuk(s))       | 1          | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Rode cherrytomaten (g)        | 125        | 250 | 375 | 500  | 625  | 750  |
| Komkommer* (stuk(s))          | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Verge bieslook* (g)           | 2½         | 5   | 7½  | 10   | 12½  | 15   |
| Kipgyros* (g)                 | 100        | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Radicchio en ijsbergsla* (g)  | 50         | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |      |      |      |
| Karnemelk (el)                | 1½         | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| Olijfolie (el)                | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 2          | 4   | 6   | 8    | 10   | 12   |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Ovenfriet maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van  $\frac{1}{2}$  - 1 cm dik (scan voor kooktips!). Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven. Bak langer voor een knapperiger resultaat. Schep halverwege om.

**Weetje** Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten bijvoorbeeld boordevol vitamine B6 en B11 - deze dragen bij aan je energieniveau.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **tomaten**. Snijd de **komkommer** in plakken en snijd of knip de **bieslook** fijn.



### 3. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van de karnemelk, de **bieslook** en  $1\frac{1}{2}$  el mayonaise per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de **knoflook**. Heb je een grote **knoflookteent** ontvangen of vind je rauwe **knoflook** al gauw te scherp? Gebruik dan wat minder naar smaak.

**Tip:** Heb je geen karnemelk in huis? Vervang dit dan door yoghurt, melk of extra mayonaise. De dressing kan wat dikker of dunner worden, maar dit doet niets af aan de smaak!



### 4. Kipgyros bakken

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipgyros** in 5 - 7 minuten gaar.



### 5. Salade mengen

Meng ondertussen in de saladekom de **radicchio**, **ijsbergsla**, **komkommer** en de **tomaten** met de dressing.



### 6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop en verdeel de **kipgyros** over het gehele. Schep de knoflookmayonaise erbovenop. Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de salade en de **kipgyros** dan naast de friet (zie Tip).

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

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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

# Stamppot met Koreaanse kruiden en sticky oesterzwammen met paksoi en spiegelei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Paksoi



Oesterzwammen



Koreaanse kruidenmix



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ei



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige 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

Pan met deksel, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g)                   | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Paksoi* (stuk(s))                 | ½          | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Oesterzwammen* (g)                | 100        | 200 | 300 | 400  | 500  | 600  |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s))   | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Bosui* (bosje(s))                 | ½          | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Ei* (stuk(s))                     | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Zelf toevoegen                    |            |     |     |      |      |      |
| Olijfolie (el)                    | 1¼         | 3¼  | 5¼  | 7    | 8¾   | 10½  |
| [Zoutarme] ketjap manis (el)      | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Peper en zout                     | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Scheur de **oesterzwammen** in stukken. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten. Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en houd apart.



### 3. Sticky oesterzwammen bakken

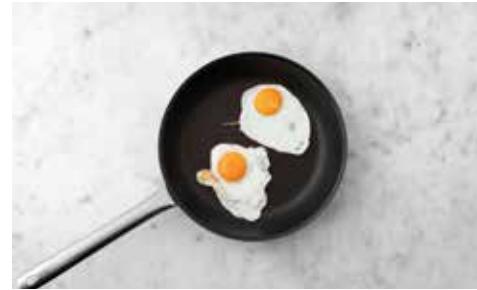
Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **oesterzwammen** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de ketjap en **zoete Aziatische saus** toe. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.



### 4. Stamppot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **Koreaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng de **paksoi** door de stamppot.

**Tip:** Gebruik je liever (plantaardige) roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



### 5. Spiegelei bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.



### 6. Serveren

Verdeel de stamppot over diepe borden. Schep de sticky **oesterzwammen** met saus eroverheen. Leg het spiegelei erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Gevulde courgettebootjes met wittekaascrème

met volkoren couscous, granaatappelpitjes en balsamicocrème

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Witte courgette



Volkoren couscous



Witte kaas



Granaatappel



Ui



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteentje



Balsamicocrème



Citroen



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

Heb je granaatappelpitjes over? Strooi ze over je  
avocadotoast. De combinatie met avocado is lekker en  
bovendien een lust voor het oog.

## 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, hoge kom, staafmixer, ovenschaal, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                       | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p   |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Witte courgette* (stuk(s))            | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    |
| Volkoren couscous (g)                 | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450  |
| Witte kaas* (g)                       | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150  |
| Granaatappel* (stuk(s))               | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½   |
| Ui (stuk(s))                          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Knoflookteent (stuk(s))               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Balsamicocrème (ml)                   | 4          | 8   | 12  | 16  | 20  | 24   |
| Citroen* (stuk(s))                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Zelf toevoegen                        |            |     |     |     |     |      |
| Extra vierge olijfolie (el)           | 1¼         | 2½  | 3¾  | 5   | 6¼  | 7½   |
| [Zoutarme] groente bouillon (ml)      | 175        | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Water (el)                            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3    |
| Peper en zout                         | naar smaak |     |     |     |     |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)    | 2573 / 615 | 379 / 91 |
| Vetten (g)           | 23         | 3        |
| Waaran verzadigd (g) | 7,2        | 1,1      |
| Koolhydraten (g)     | 78         | 12       |
| Waaran suikers (g)   | 17,3       | 2,5      |
| Vezels (g)           | 10         | 1        |
| Eiwit (g)            | 20         | 3        |
| Zout (g)             | 2,3        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **courgette** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Prik met een vork gaatjes in de **courgette**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de **Midden-Oosterse kruiden** en **knoflook**.
- Smeer de binnenkant van de **courgette** in met de helft van de kruiden-knoflookolie en breng op smaak met peper en zout. Leg de **courgette** in een ovenschaal en bak 18 - 20 minuten in de oven.

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



### 3. Granaatappel voorbereiden

- Rol de **granaatappel** met de palm van je hand over het aanrecht. Oefen hierbij lichtjes druk uit zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** vervolgens open en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Voeg het **citroensap**, de **witte kaas** en per persoon: ½ tl **citroenrasp**, ½ el water en ½ el extra vierge olijfolie toe aan een hoge kom. Pureer met een staafmixer tot een crème. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous**.
- Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan.
- Roer de **couscous** los met een vork en breng op smaak met de overige kruidenolie, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Snipper de **ui** fijn. Meng de gesnipperde **ui** en ¼ el extra vierge olijfolie per persoon door de **couscous**.
- Verdeel de **couscous** over de **courgettehelften**. Verdeel vervolgens de wittekaascrème erover.
- Verdeel de **courgettehelften** over de borden. Garneer met de **granaatappelpitjes**, de **citroenpartjes** en de **balsamicocrème**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Spaans gekruide gehaktballetjes met krieltjes

met salade met witte kaas en kruidenyoghurt

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Half-on-half  
gehaktballetjes met  
Spanse kruiden



Krieltjes



Dille, munt en  
bladpeterselie



Tomaat



Ui



Witte kaas



Komkommer



Biologische  
volle yoghurt



Paprikapoeder



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

De rundergehaktballetjes zijn alvast gekruid met Spaanse kruiden – deze kruidenmix vult je keuken met heerlijke aroma's!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Half-on-half gehaktballen met Spaanse kruiden* (stuk(s)) | 4          | 8   | 12  | 16  | 20   | 24   |
| Krieltjes (g)  | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Dille, munt en bladpeterselie* (g)                       | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Tomaat (stuk(s))   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Ui (stuk(s))   | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Witte kaas* (g)  | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Komkommer* (stuk(s))                                     | ½          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Biologische volle yoghurt* (g)                           | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Paprikapoeder (tl)                                       | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾   | 4½   |
| Zelf toevoegen   |            |     |     |     |      |      |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)                               | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Olijfolie (el)   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] roomboter (el)                            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Extra vierge olijfolie                                   | naar smaak |     |     |     |      |      |
| Peper en zout  | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2761 / 660 | 424 / 101 |
| Vetten (g)            | 37         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,4       | 2,5       |
| Koolhydraten (g)      | 49         | 8         |
| Waarvan suikers (g)   | 8,7        | 1,3       |
| Vezels (g)            | 10         | 2         |
| Eiwit (g)             | 30         | 5         |
| Zout (g)              | 2          | 0,3       |

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **krieltjes**, halveer en snij eventuele grote **krieltjes** in kwartjes. Meng in een kom met het **paprikapoeder**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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



### 2. Salade maken

Snijd de **ui** in halve ringen (zie Tip en scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng de **groenten** in een saladekom met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

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

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



### 3. Gehaktballen bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballen** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten, of tot de **gehaktballen** gaar zijn.



### 4. Kruidenyoghurt maken

Hak de **verse kruiden** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Salade afmaken

Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de **witte kaas** en de overige **verse kruiden** toe aan de saladekom en meng door de salade. Besprenkel de salade met extra vierge olijfolie naar smaak.



### 6. Serveren

Serveer de **gehaktballen** op een bord en besprenkel met wat kruidenyoghurt. Serveer de **krieltjes** en salade ernaast. Serveer de overige kruidenyoghurt ernaast.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Flammkuchen met mozzarella en courgette

met frisse salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Ui



Rode puntpaprika



Flammkuchen



Mozzarella



Tomaat



Rucola



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist jij dat de flammkuchen is ontstaan uit een trucje van broodbakkers om met een plat stukje deeg te testen of de houtoven heet genoeg was?



## 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, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteken (stuk(s))           | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Passata (g)                       | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s))     | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Courgette* (stuk(s))              | ½   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Ui (stuk(s))                      | ½   | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))       | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Flammkuchen* (stuk(s))            | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Mozzarella* (bol(len))            | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Tomaat (stuk(s))                  | ½   | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Rucola* (g)                       | 40  | 60  | 80  | 100 | 140 | 160 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |

### Zelf toevoegen

|                             | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Honing (tl)                 | ½  | 1  | 1½ | 2  | 2½ | 3  |
| Extra vierge olijfolie (el) | ¾  | 1½ | 2½ | 3  | 3¾ | 4½ |
| Olijfolie (el)              | ¾  | 1½ | 2½ | 3  | 3¾ | 4½ |
| Witte 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)     | 2849 / 681 | 476 / 114 |
| Vetten (g)            | 33         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,9       | 1,8       |
| Koolhydraten (g)      | 65         | 11        |
| Waarvan suikers (g)   | 19,5       | 3,3       |
| Vezels (g)            | 7          | 1         |
| Eiwit (g)             | 25         | 4         |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,3       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe en laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Breng de saus op smaak met peper en zout (zie Tip).

**Tip:** Proef de saus en maak hem eventueel iets zoeter of frisser door meer honing of azijn toe te voegen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in blokjes. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.



### 3. Courgette bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd ¼ van de **courgette** in dunne plakken. Bak de **courgetteplakken** 5 minuten. Snijd of scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

**Weetje** Wist je dat deze maaltijd meer dan 350 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



### 4. Dressing maken

Verdeel de saus over de **flammkuchen**, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij. Beleg met de **courgetteplakken**, de **paprikablokjes**, de **ui** en de **mozzarella**. Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** begint te kleuren. Meng in een saladekom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de overige witte balsamicoazijn tot een dressing.



### 5. Salade maken

Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de overige **courgette**. Snijd de **tomaat** doormidden en verwijder met een lepeltje het sap en de zaadjes. Snijd daarna in blokjes. Meng de **courgettelinten**, **tomaat** en **rucola** met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl **Siciliaanse kruiden** met ¼ el extra vierge olijfolie per persoon.



### 6. Serveren

Verdeel de **flammkuchen** over borden en besprenkel met de kruidenolie. Serveer de salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Sushibowl met warmgerookte zalm en gembermayonaise

met zoetzure radijsjes en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verbeterd ingrediënt in je box! De sojasaus in jouw box is verbeterd:  
het bevat minder zout, maar is minstens zo lekker.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Radijs



Komkommer



Risottorijst



Avocado



Gomasio



Warmgerookte  
zalmsnippers



Sojasaus



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

Vergiet, rasp, pan, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Radijs* (bosje(s))                         | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Komkommer* (stuk(s))                       | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Risottorijst (g)                           | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Avocado (stuk(s))                          | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gomasio (zakje(s))                         | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Warmgerookte zalmensnippers* (g)           | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Sojasaus (ml)                              | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Gemberpuree* (g)                           | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Zelf toevoegen                             |            |     |     |     |     |     |
| Wittewijnazijn (el)                        | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| [Plantaardige] mayonaise (el)              | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Suiker (tl)                                | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Peper en zout                              | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 4004 /957  | 707 /169 |
| Vetten (g)            | 58         | 10       |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,7        | 1,4      |
| Koolhydraten (g)      | 78         | 14       |
| Waarvan suikers (g)   | 14,8       | 2,6      |
| Vezels (g)            | 6          | 1        |
| Eiwit (g)             | 28         | 5        |
| Zout (g)              | 3,8        | 0,7      |

## 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 voor de **rijst** en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven.
- Verwijder ondertussen het blad van de **radijsjes**.
- Snijd de **radijsjes** in kwartjes.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.



## 2. Rijst koken

- Meng in een saladekom per persoon: 2 el wittewijnazijn, 1½ tl suiker en een snuf zout. Meng de **komkommer** en **radijs** erdoor. Zet opzij en schep regelmatig om.
- Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet, spoel met lauw water en laat uitlekken (zie Tip).

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



## 3. Gembermayonaise maken

- Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes (scan voor kooktips).
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **gemberpuree**.

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over grote kommen en garneer deze met de **gomasio**.
- Leg hiernaast de zoetzure **radijsjes** en **komkommer**, de **zalmensnippers** en de **avocadolakjes**.
- Schep een lepel gembermayonaise in het midden en serveer de **sojasaus** erbij.

**Weetje** 🍎 Wist je dat veel mensen een tekort hebben aan vitamine D? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, zit er vol mee.

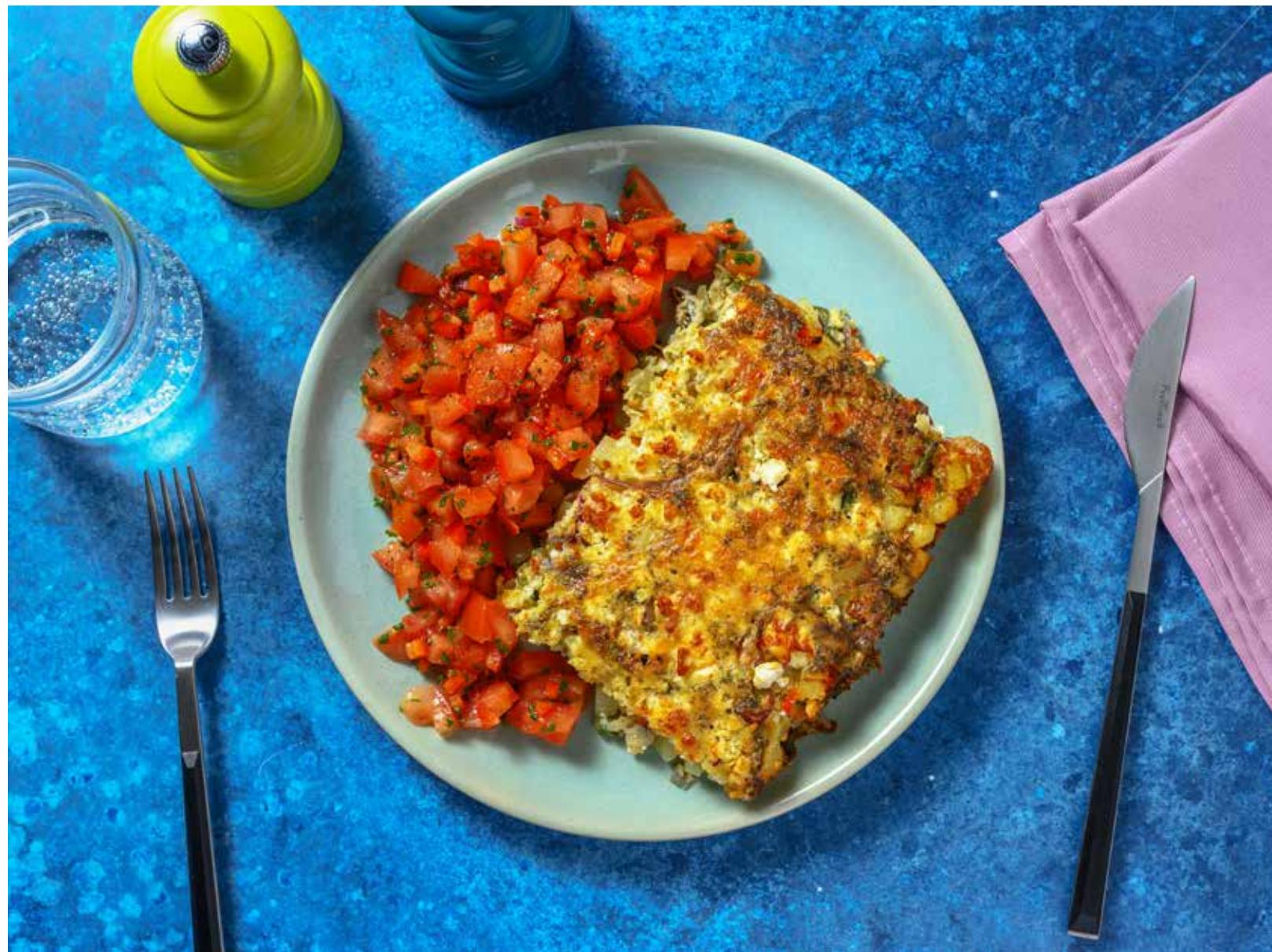


# Groentenfrittata met geitenkaas en snijbonen

met dille en frisse tomaat-paprikasalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



|  |                        |  |                         |
|--|------------------------|--|-------------------------|
|  | Ei                     |  | Snijbonen               |
|  | Ui                     |  | Knoflooktje             |
|  | Siciliaanse kruidenmix |  | Aardappelblokjes        |
|  | Verse geitenkaas       |  | Verse dille & bieslook  |
|  | Tomaat                 |  | Rode puntelijke paprika |



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

Frittata is een gerecht uit de Italiaanse keuken en zit tussen een omelet en een quiche in. Je kunt er aan toevoegen wat je wilt en hem bakken in de pan of oven.



## 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, ovenschaal, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ei* (stuk(s))                     | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Snijbonen* (g)                    | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Ui (stuk(s))                      | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Knoflookteent (stuk(s))           | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Aardappelblokjes* (g)             | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Verge geitenkaas* (g)             | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Verge dille & bieslook* (g)       | 5          | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Tomaat (stuk(s))                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Rode puntpaprika* (stuk(s))       | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Zelf toevoegen                    |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                    | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Extra vierge olijfolie (el)       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Plantaardige] melk (splash)      | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Witte balsamicoazijn (tl)         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                     | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2536 / 606 | 436 / 104 |
| Vetten (g)            | 37         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,4       | 1,8       |
| Koolhydraten (g)      | 39         | 7         |
| Waarvan suikers (g)   | 10,7       | 1,8       |
| Vezels (g)            | 8          | 1         |
| Eiwit (g)             | 26         | 4         |
| Zout (g)              | 1,1        | 0,2       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven op 200 graden. Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 1 cm. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** en **snijbonen**, afgedekt, 5 - 6 minuten (zie Tip).

**Tip:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



### 2. Bakken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in kleine blokjes. Voeg de **knoflook**, **ui** en de helft van de **paprika** toe aan de pan met **aardappelblokjes** en bak 4 - 5 minuten verder. Snijd de **dille** en **bieslook** apart van elkaar fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Eimengsel maken

Meng in een kom de **eieren**, de **dille**, de **Siciliaanse kruidenmix** en een scheutje melk. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei, is ook vette vis rijk aan vitamine D.



### 4. Frittata bakken

Vet een ovenschaal in met ½ el olijfolie per persoon (zie Tip). Schep de **aardappelblokjes** en snijbonen in de ovenschaal en giet vervolgens het **eimengsel** eroverheen. Verkruimel de **geitenkaas** erover. Bak de frittata 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **ei** gestold is.

**Tip:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan eventueel 2 ovenschalen, zodat de frittata niet te hoog wordt en daardoor sneller gaar is.



### 5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witte balsamicoazijn, de **tomaat**, de **bieslook** en de overige **rode puntpaprika**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de frittata met **snijbonen** over de borden. Serveer met de tomaat-paprikasalade.

**Eet smakelijk!**

# Harira met Afrikaanse kruiden, linzen en kikkererwten

met pita's, labne en bladpeterselie

**Veggie**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linzen



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeterselie



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteken



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

Harira is een traditionele Noord-Afrikaanse soep op basis van linzen, tomaten en kikkererwten. Wij hebben er een twist aan gegeven: de kikkererwten zijn gerosterd in de oven voor een crunchy topping op je soep!



## 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, rasp, keukenpapier, soeppan met deksel, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Linzen (pak(ken))                          | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Ui (stuk(s))                               | ½          | 1   | 1   | 2   | 2    | 3    |
| Wortel* (stuk(s))                          | ½          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| Verge gember* (tl)                         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Verge bladpeterselie* (g)                  | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| Labne* (g)                                 | 40         | 80  | 120 | 160 | 200  | 240  |
| Kikkererwten (pak(ken))                    | ½          | 1   | 2   | 2   | 3    | 3    |
| BBQ-rub (zakje(s))                         | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½   | 1½   |
| Dadelstukjes (g)                           | 20         | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| Pitabroodje (stuk(s))                      | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Tomatenblokjes (pak(ken))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Knoflootkeen (stuk(s))                     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Zelf toevoegen                             |            |     |     |     |      |      |
| Olijfolie (el)                             | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾   | 4½   |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Water (ml)                                 | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Peper en zout                              | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                      | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)    | 3431 /820  | 389 /93  |
| Vetten (g)           | 23         | 3        |
| Waaran verzadigd (g) | 3,4        | 0,4      |
| Koolhydraten (g)     | 111        | 13       |
| Waaran suikers (g)   | 28,9       | 3,3      |
| Vezels (g)           | 23         | 3        |
| Eiwit (g)            | 29         | 3        |
| Zout (g)             | 5,3        | 0,6      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Rasp de **gember** (scan voor kooktips!). Snipper de **ui** grof. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en daarna in plakjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gember**, **knoflook**, **ui**, **wortel** en **dadelstukjes** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes**, het bouillonblokje en 200 ml water per persoon toe (zie Tip). Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

**Tip:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.



### 3. Kikkererwten roosteren

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet. Dep de helft van de **kikkererwten** droog met keukenpapier. De andere helft gaat later in de soep. Voeg de droge **kikkererwten** toe aan een kom en meng met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Spreid de **kikkererwten** uit over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn.



### 4. Pita's bakken

Bak de **pita's** 6 - 8 minuten mee in de oven tot ze goudbruin kleuren, of rooster de **pita's** in een broodrooster. Hak de **verse bladpeterselie** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



### 5. Soep afwerken

Voeg de **Afrikaanse kruiden** toe en pureer de soep met een staafmixer. Roer de **linzen** en overige **kikkererwten** door de soep. Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.



### 6. Serveren

Serveer de soep in een diep bord. Garneer met de geroosterde **kikkererwten** en maak af met de **verse bladpeterselie** en **labne**. Serveer de **pita's** ernaast.

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

**Eet smakelijk!**

# Rijk gekruide auberginecurry met gele rijst

met frisse kruidenyoghurt en cashewnoten

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Bruine snelkookrijst



Knoflookteentjes



Gemberpuree



Rode peper



Aubergine



Bosui



Passata



Kokosmelk



Yoghurt Griekse stijl



Sesamolie



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Limoen



Cashewstukjes



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de vrucht: de cashewappel.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|----------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Bruine snelkookrijst (g)         | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Knoflookteent (stuk(s))          | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Gemberpuree* (g)                 | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Rode peper* (stuk(s))            | ¼          | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Aubergine* (stuk(s))             | ½          | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Bosui* (bosje(s))                | ½          | 1   | 1   | 2    | 2    | 3    |
| Passata (g)                      | 100        | 200 | 300 | 390  | 500  | 590  |
| Kokosmelk (ml)                   | 90         | 180 | 250 | 360  | 430  | 540  |
| Yoghurt Griekse stijl* (g)       | 75         | 150 | 225 | 300  | 375  | 450  |
| Sesamolie (ml)                   | 10         | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Gele currykruiden (zakje(s))     | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Verge koriander* (g)             | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Limoen* (stuk(s))                | ½          | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Cashewstukjes (g)                | 10         | 20  | 30  | 40   | 50   | 60   |
| Zelf toevoegen                   |            |     |     |      |      |      |
| [Zoutarme] groenteboillon (ml)   | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| [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)     | 3636 / 869 | 425 / 102 |
| Vetten (g)            | 48         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 26,1       | 3,1       |
| Koolhydraten (g)      | 88         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 20,7       | 2,4       |
| Vezels (g)            | 10         | 1         |
| Eiwit (g)             | 18         | 2         |
| Zout (g)              | 3,4        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **aubergine** in de lengte door de helft en daarna in halve plakken van ongeveer ½ cm dik.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Rijst koken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de helft van de **knoflook** en de helft van de **gemberpuree** 1 minuut. Voeg de **rijst** en per persoon: ½ tl **gele currykruiden** en 180 ml bouillon toe. Breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen. Haal de pan van het vuur en laat afgedeekt staan tot serveren.



### 3. Bakken

Verhit ondertussen de **sesamolie** in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de overige **gemberpuree**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **rode peper** 1 minuut in de **sesamolie**. Voeg de **Afrikaanse kruiden** en overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut verder. Voeg de **aubergineplakken** en overige **knoflook** toe en bak, afgedeckt, 3 - 4 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en bak nog 3 - 4 minuten verder, totdat de **aubergineplakken** beginnen te kleuren.



### 4. Kruidenyoghurt maken

Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes. Meng in een kleine kom de helft van de **koriander** met de **yoghurt**. Knip 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **yoghurt** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Inkoken

Voeg de **kokosmelk**, **passata**, suiker en de overige bouillon toe aan de hapjespan met **aubergine**. Breng het geheel aan de kook, verlaag vervolgens het vuur tot middelmatig en laat 8 - 10 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de gele **rijst** en curry over diepe borden. Serveer de kruidenyoghurt erover en garneer met de **cashewstukjes**, overige **koriander** en het groene gedeelte van de **bosui**. Knip de overige **limoen** naar smaak uit over de curry.

**Weetje** Wist je dat bruine rijst meer dan de dubbele hoeveelheid vezels bevat als witte rijst? Vezels zorgen ook voor een gezonde darmtransit en een langer verzadigingsgevoel.

**Eet smakelijk!**



# Gehaktbrood met mozzarella en tomatensaus

met zelfgemaakte frietjes en sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Knoflookteentje



Panko paneermeel



Ui



Sperziebonen



Mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Gemengd gekruide gehakt



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

Je geeft het gehaktbrood extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                   | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p         |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------------|
| Aardappelen (g)                   | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200       |
| Knoflookteent (stuk(s))           | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6          |
| Panko paneermeel (g)              | 25  | 50  | 75  | 100 | 125  | 150        |
| Ui (stuk(s))                      | ½   | 1   | 1   | 2   | 2    | 3          |
| Sperziebonen* (g)                 | 150 | 300 | 600 | 600 | 900  | 900        |
| Mozzarella* (bol(len))            | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3          |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3          |
| Tomatenpuree (kuipje(s))          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½   | 2          |
| Gemengd gekruid gehakt* (g)       | 100 | 200 | 300 | 400 | 500  | 600        |
| Zelf toevoegen                    |     |     |     |     |      |            |
| Suiker (tl)                       | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6          |
| Zwarte balsamicoazijn (el)        | ¾   | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾   | 4½         |
| Olijfolie (el)                    | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6          |
| [Zoutarme] runderbouillon (ml)    | 50  | 100 | 150 | 200 | 250  | 300        |
| Peper en zout                     |     |     |     |     |      |            |
|                                   |     |     |     |     |      | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3582 /856  | 514 /123 |
| Vetten (g)            | 43         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,6       | 2,4      |
| Koolhydraten (g)      | 72         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 15,8       | 2,3      |
| Vezels (g)            | 15         | 2        |
| Eiwit (g)             | 43         | 6        |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,4      |

## Allergenen

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



### 1. Frietjes maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom de frieten met per persoon: ½ el olijfolie, ¼ zakje **Siciliaanse kruiden**, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Gehakt kneden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een grote kom het **gehakt** met de **panko**, de **knoflook**, de overige **Siciliaanse kruiden** en 2 el water per persoon. Breng ruim op smaak met peper en zout. Kneed in de vorm van een brood. Leg het gehaktbrood in een ovenschaal en bak 25 minuten mee in de oven met de frietjes. Haal het gehaktbrood uit de oven en zet opzij tot stap 5.



### 3. Tomatensaus maken

Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 6 - 8 minuten. Blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn en de suiker. Voeg de **tomatenpuree** en de bouillon toe en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Sperziebonen koken

Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken. Voeg een bodempje water toe aan een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedeckt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet vervolgens af.

**Weetje** In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



### 5. Gehaktbrood afmaken

Scheur de **mozzarella** klein. Verdeel de tomatensaus en de **mozzarella** over het gehaktbrood. Zet de ovenschaal met het gehaktbrood terug in de oven en bak 2 - 3 minuten, of tot de **mozzarella** gesmolten is (zie Tip).

**Tip:** Is het gehaktbrood nog niet gaar? Gaar het gehaktbrood dan nog 5 - 10 minuten langer in de oven.



### 6. Serveren

Snijd het gehaktbrood met **mozzarella** in plakken en verdeel over de borden. Serveer de frietjes en de **sperziebonen** ernaast. Besprenkel het gerecht met de tomatensaus uit de ovenschaal.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met geroosterde paprika en witte kaas met wortel, volle yoghurt en amandelen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Knoflookteentje



Verge krulpeterselie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Wortelschijfjes



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

Deze parelcouscous heeft het allemaal: van zachte witte kaas tot frisse yoghurt en knapperige amandelen.



## 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 met deksel, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                                | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Paprika* (stuk(s))             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Knoflookteent (stuk(s))        | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Verge krulpeterselie* (g)      | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Witte kaas* (g)                | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Gezouten amandelen (g)         | 15         | 30  | 45  | 60  | 75  | 90  |
| Parelcouscous (g)              | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gemalen komijnzaad (zakje(s))  | ½          | ¾   | 1   | 1½  | 1¾  | 2   |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Wortelschijfjes* (g)           | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Zelf toevoegen                 |            |     |     |     |     |     |
| [Zoutarme] groenteboillon (ml) | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Zonnebloemolie (el)            | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Extra vierge olijfolie (el)    | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Olijfolie (el)                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Honing (tl)                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper en zout                  | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3385 / 809 | 540 / 129 |
| Vetten (g)            | 45         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,4       | 2,1       |
| Koolhydraten (g)      | 72         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 13,4       | 2,1       |
| Vezels (g)            | 8          | 1         |
| Eiwit (g)             | 26         | 4         |
| Zout (g)              | 2,6        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Paprika bereiden

- Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd in reepjes (scan voor kooktips!).
- Leg de **paprika** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met de zonnebloemolie en bak de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Schep halverwege om.

**Weetje** 🍎 Wist je dat je door de paprika in dit gerecht meer dan de ADH vitamine C binnen krijgt? Eén rode paprika per persoon levert je zelfs meer dan het dubbele!



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Bakken

- Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de wortelschijfjes en het **gemalen komijnzaad** toe en roerbak 7 - 10 minuten op middelhoog vuur, of tot de **wortels** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Smaakmakers voorbereiden

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn en verkruimel de **witte kaas**. Hak de gezouten **amandelen** grof.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur, voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe (pas op: dit kan spetteren), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous** in 13 - 15 minuten droog (zie Tip).
- Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** Voeg eventueel meer kokend water toe als de **parelcouscous** te snel droogkookt.



### 4. Serveren

- Meng ondertussen in een kom de **yoghurt**, extra vierge olijfolie en honing met peper en zout naar smaak.
- Voeg de **wortelschijfjes**, de helft van de **witte kaas**, de helft van de **paprika**, de helft van de **peterselie** en de helft van de **amandelen** toe aan de pan met deksel van de **parelcouscous** en meng goed.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprengel met de dressing.
- Garneer met de overige **witte kaas**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

# Varkensworst van Brandt & Levie met geroosterde-paprikasaus met bospeen en aardappeltjes

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprikapoeder



Aardappelen



Varkensworst met  
majoraan en knoflook



Amandelschaafsel



Verse krulpeterselie



Geroosterde-  
paprikasaus



Bospeen



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

Dit gerecht top je af met amandelschaafsel voor een perfecte  
*finishing touch*. Wist je dat amandelen behoren tot de  
steenvruchtfamilie? Net als perziken en abrikozen!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p   | 5p   | 6p   |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Paprikapoeder (tl)                     | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Aardappelen (g)                        | 250        | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Varkensworst met majoraan en knoflook* | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| (stuk(s))                              |            |     |     |      |      |      |
| Amandelschaafsel (g)                   | 5          | 10  | 15  | 20   | 25   | 30   |
| Verse krulpeterselie* (g)              | 2½         | 5   | 7½  | 10   | 12½  | 15   |
| Geroosterde-paprikasaus* (g)           | 20         | 40  | 60  | 80   | 100  | 120  |
| Bospeen* (bosje(s))                    | ½          | ¾   | 1   | 1½   | 1¾   | 2    |
| Zelf toevoegen                         |            |     |     |      |      |      |
| Olijfolie (el)                         | 2          | 3½  | 5   | 6½   | 8½   | 10   |
| [Plantaardige] mayonaise (el)          | 1          | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Peper en zout                          |            |     |     |      |      |      |
|  | naar smaak |     |     |      |      |      |

\* in de koelkast bewaren



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aardappelblokjes bakken

Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Verdeel ze over de helft van een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip:** Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de aardappelblokjes. De overige aardappelblokjes kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken.



### 3. Bospeen roosteren

Verwijder het loof van de **bospeen** en snijd in de lengte door. Snijd dikke **bospennen** in kwartjes.

Meng in een kom de **bospeen** met per persoon: 1 el olijfolie en 1 tl **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **bospeen** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven. Bestrooi de **bospeen** in de laatste 5 minuten met het **amandelschaafsel**.



### 4. Worst bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek de pan af en bak nog 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



### 5. Peterselie snijden

Snijd de **krulpeterselie** fijn.



### 6. Serveren

Serveer de **worst** met de **aardappelblokjes** en de geroosterde **bospeen**. Garneer de **bospeen** met de **krulpeterselie** en serveer met de **geroosterde-paprikasaus** en mayonaise.

Eet smakelijk!

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Runderburger met portobellosaus

met aardappel-knoflookpuree en geroosterde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflootkeen



Meatier burger



Geel mosterdzaad



Slagroom



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

Portobello is echt een *superfood* - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!

## 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, bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p   | 6p   |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g)               | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Gele wortel* (stuk(s))        | ¾          | ¾   | 1   | 1   | 1¼   | 1¼   |
| Wortel* (stuk(s))             | ½          | 1   | 1   | 1   | 2    | 2    |
| Portobello* (stuk(s))         | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Ui (stuk(s))                  | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Knoflookteentje (stuk(s))     | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Meatier burger* (stuk(s))     | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Geel mosterdzaad (zakje(s))   | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Slagroom* (ml)                | 50         | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |     |      |      |
| Rode wijnazijn (tl)           | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Zonnebloemolie (el)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Olijfolie (el)                | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Bloem (tl)                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| [Plantaardige] melk (splash)  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3113 /744  | 516 /123 |
| Vetten (g)            | 47         | 8        |
| Waarvan verzadigd (g) | 21,8       | 3,6      |
| Koolhydraten (g)      | 48         | 8        |
| Waarvan suikers (g)   | 6,7        | 1,1      |
| Vezels (g)            | 12         | 2        |
| Eiwit (g)             | 27         | 5        |
| Zout (g)              | 1,8        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Wortel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** en **gele wortel** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de wortelfrietjes met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.



### 2. Snijden

Snijd de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten in de pan met deksel. Voeg de laatste 5 minuten de **knoflookteentje** toe aan de **aardappelen**. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Puree maken

Stamp de **aardappelen** samen met de **knoflookteentje** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



### 4. Burgers bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Haal de **burger** uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



### 5. Saus maken

Zet de koekenpan weer op het vuur en voeg 1 el roomboter per persoon toe. Voeg de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** toe. Laat 3 - 4 minuten bakken op middelhoog vuur, blus af met 1 tl rode wijnazijn per persoon en voeg ½ tl bloem per persoon toe. Kook ongeveer 1 minuut, of tot de rode wijnazijn is verdampd, en voeg de **slagroom**, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten opwarmen tot de saus indikt.



### 6. Serveren

Verdeel de **burger** over de borden en schep de aardappel-knoflookpuree erbij. Serveer met de portobello-roomsaus en de geroosterde wortelfrietjes.

Weetje 🍎 Paddenstoelen, zoals portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.

Eet smakelijk!



# Gepaneerde kabeljauw met geroosterde groenten met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteentje



Ui



Rode puntpaprika



Wortel



Panko paneermeel



Kabeljaufilet



Sojasaus



Furikake



Paprikapoeder



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

Je paneert de kabeljauw met panko. Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en dat zorgt voor een lekker knapperig korstje.



## 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, 3x diep bord, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                             | 1p | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Basmatirijst (g)            | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gemberpuree* (g)            | 5  | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Knoflookteentje (stuk(s))   | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Ui (stuk(s))                | ½  | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Wortel* (stuk(s))           | ¾  | 1½  | 2   | 2½  | 3½  | 4   |
| Panko paneermeel (g)        | 15 | 25  | 40  | 50  | 65  | 75  |
| Kabeljauwfilet* (stuk(s))   | 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Sojasaus (ml)               | 10 | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Furikake (zakje(s))         | ½  | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprikapoeder (tl)          | 1½ | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |

### Zelf toevoegen

|   |            |    |    |   |    |    |
|---|------------|----|----|---|----|----|
| [Zoutarm]<br>groentebouillonblokje<br>(stuk(s)) | ½          | ¼  | ⅓  | ½ | ⅓  | ¾  |
| Bloem (el)                                      | 1          | 2  | 3  | 4 | 5  | 6  |
| Honing (tl)                                     | 1          | 2  | 3  | 4 | 5  | 6  |
| Sambal (tl)                                     | 1          | 2  | 3  | 4 | 5  | 6  |
| Olijfolie (el)                                  | 1¼         | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| Peper en zout                                   | naar smaak |    |    |   |    |    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2895 / 692 | 554 / 132 |
| Vetten (g)            | 18         | 3         |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,6        | 0,5       |
| Koolhydraten (g)      | 97         | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 17,6       | 3,4       |
| Vezels (g)            | 9          | 2         |
| Eiwit (g)             | 31         | 6         |
| Zout (g)              | 3,3        | 0,6       |

## Allergenen

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



## 1. Groenten bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in partjes, de **puntpaprika** in reepjes en **wortel** in dunne schijfjes. Meng in een kom de **groenten** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en zet apart.



## 2. Rijst koken

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Dressing maken

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



## 5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant, of tot de **vis** goudbruin is.



## 3. Vis paneren

Bak de **groenten** 15 - 20 minuten in de voorverwarmde oven. Dep de **vis** met keukenpapier droog. Pak 3 diepe borden. Voeg het **paprikapoeder** en 1 el bloem per persoon toe aan het eerste bord. Meng in het tweede bord per persoon: 1 el bloem en 2 el koud water tot een glad beslag. Meng in het derde diepe bord de **panko** met peper en zout naar smaak. Haal de **vis** eerst door de bloem en zorg dat hij rondom helemaal bedekt is. Haal de **vis** vervolgens door het beslag van bloem en water en tot slot door de **panko**. Leg de gepaneerde **vis** op een bord.



## 6. Serveren

Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden. Serveer de **vis** op de **rijst**. Garneer met de **furikake**.

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

**Eet smakelijk!**



# Worstenbroodjes op z'n Vlaams

met wortelsalade en appelmoes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Panko paneermeel



Bladerdeeg



Appel



Paarse wortel



Wortel



Gemengd gekruid gehakt



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s))                  | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Verset krulpeterselie* (g)    | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Panko paneermeel (g)          | 10  | 15  | 20  | 25  | 35  | 40  |
| Bladerdeeg* (rol(s))          | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Appel* (stuk(s))              | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Paarse wortel* (stuk(s))      | ½   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Wortel* (stuk(s))             | ½   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Gemengd gekruid gehakt* (g)   | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zelf toevoegen                |     |     |     |     |     |     |
| Extra vierge olijfolie (tl)   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Witte wijnazijn (tl)          | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Mosterd (tl)                  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Honing (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)    | 3745 / 895 | 678 / 162 |
| Vetten (g)           | 57         | 10        |
| Waaran verzadigd (g) | 19,4       | 3,5       |
| Koolhydraten (g)     | 64         | 12        |
| Waaran suikers (g)   | 31,8       | 5,8       |
| Vezels (g)           | 10         | 2         |
| Eiwit (g)            | 25         | 5         |
| Zout (g)             | 2,3        | 0,4       |

## Allergenen

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



### 1. Worstenbroodje maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Snipper de **ui**. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Meng in een grote kom het **gehakt**, de **ui**, de **panko**, de helft van de **krulpeterselie** en 1 tl mosterd per persoon. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door. Vorm 1 **worst** per persoon die even lang is als de **bladerdeegstrook** en leg de **worst** er in het midden op.



### 2. Worstenbroodje bakken

Vouw het **bladerdeeg** om de **worst** heen. Bestrijk het laatste randje met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg deworstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).

**Tip:** Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



### 3. Appelmoes maken

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Raspen

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



### 5. Salade mengen

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



### 6. Serveren

Serveer deworstenbroodjes met de wortelsalade en de appelmoes.

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

**Eet smakelijk!**



**HELLO  
FRESH**

# Geitenkaassalade met rode biet en volkoren knoflookbrood met aardbei-balsamicodressing

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



Komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Volkoren ciabatta



Aardbeiensaus



Knoflooteen



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten en hersenen.



## 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 saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|                               | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Vers geitenkaas* (g)          | 75         | 125 | 200 | 250 | 325 | 375 |
| Gekookte rode bieten* (g)     | 125        | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Walnootstukjes (g)            | 10         | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Appel* (stuk(s))              | ½          | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Komkommer* (stuk(s))          | ½          | 1   | ¾   | 1   | 1¼  | 2   |
| Ui (stuk(s))                  | ½          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Radicchio en ijsbergsla* (g)  | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Volkoren ciabatta (stuk(s))   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Aardbeienaus (ml)             | 15         | 30  | 45  | 60  | 75  | 90  |
| Knoflookteent (stuk(s))       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Zelf toevoegen                |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Zwarte balsamicoazijn (el)    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Extra vierge olijfolie (el)   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Olijfolie (el)                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Peper en zout                 | naar smaak |     |     |     |     |     |

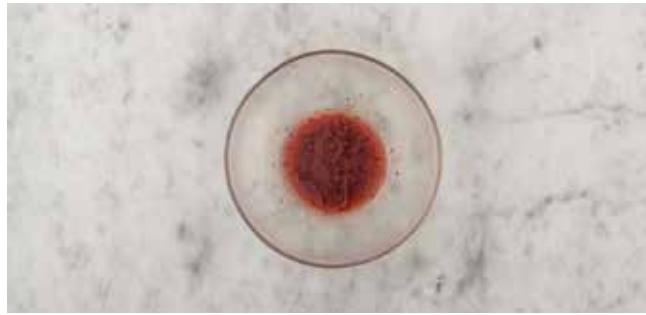
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3749 /896  | 662 /158 |
| Vetten (g)            | 60         | 11       |
| Waarvan verzadigd (g) | 23,3       | 4,1      |
| Koolhydraten (g)      | 57         | 10       |
| Waarvan suikers (g)   | 23,7       | 4,2      |
| Vezels (g)            | 13         | 2        |
| Eiwit (g)             | 25         | 4        |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,3      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote saladekom de **aardbeienaus** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Weeg 125 g **rode biet** per persoon af en snijd in blokjes (zie Tip).

**Tip:** Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat snijden.



### 2. Bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met 1 el olijfolie per persoon. Snijd het **broodje** open, besprengel met de knoflookolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Walnootstukjes roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.
- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de **ui** samen met de **appelblokjes** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

**Tip:** Houd de pan goed in de gaten. Gebruik eventueel wat extra roomboter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.



### 4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **slamix** en de **komkommer** toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden.
- Garneer met de **bietblokjes**, gebakken **appel**, **ui** en gerosterde **walnootstukjes**. Verkruimel de **verse geitenkaas** erover en server met het **knoflookbroodje**.

**Weetje** 🍎 Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!



# Verse spaghetti met kipgehakt in mascarpone-tomatensaus

met Grana Padano en vers basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse spaghetti



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Grana Padanovlokken



Ui



Passata

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familierecept.

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

Hapjespan met deksel, pan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p  | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Verse spaghetti* (g)                     | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)    | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mascarpone* (g)                          | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Vers basilicum* (g)                      | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Knoflookteent (stuk(s))                  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 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   |
| Passata (g)                              | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Zelf toevoegen                           |     |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                           | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s)) | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Peper en zout                            |     |     |     |     |     |     |
| naar smaak                               |     |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3376 /807  | 621/148  |
| Vetten (g)            | 30         | 6        |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,6       | 2,7      |
| Koolhydraten (g)      | 90         | 17       |
| Waarvan suikers (g)   | 14,2       | 2,6      |
| Vezels (g)            | 8          | 2        |
| Eiwit (g)             | 41         | 8        |
| Zout (g)              | 2,2        | 0,4      |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **verse pasta** (zie Tip).
- Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Snijd het **basilicum** grof.

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



Scan mij voor  
extra kooktips!



### 3. Saus afmaken

- Haal de saus van het vuur en meng de **mascarpone** erdoorheen.
- Voeg de **verse pasta** toe aan de saus.
- Meng er nog 1 el kookvocht per persoon doorheen. Breng op smaak met flink wat peper en zout.

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Romige orzo met gebakken knolselderij

met Franse gruyère en geroosterde hazelnoten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knolselderijblokjes



Orzo



Gesneden ui



Geraspte gruyère



Kookroom



Knoflookteentje



Hazelnoten



Bospaddenstoelenpesto



Verse bladpeterselie



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een gerstkorrel.



## 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

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

|  | 1p         | 2p  | 3p  | 4p  | 5p  | 6p  |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knolselderijblokjes* (g)                   | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Orzo (g)                                   | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gesneden ui* (g)                           | 50         | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Geraspte gruyère* (g)                      | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Kookroom (g)                               | 75         | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Knoflookteentje (stuk(s))                  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Hazelnoten (g)                             | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Bospaddenstoelenpesto* (g)                 | 20         | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Verge bladpeterselie* (g)                  | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Zelf toevoegen                             |            |     |     |     |     |     |
| [Plantaardige] roomboter (el)              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| [Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Water (ml)                                 | 150        | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Peper en zout                              | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3782 /904  | 652 /156 |
| Vetten (g)            | 52         | 9        |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,3       | 3,5      |
| Koolhydraten (g)      | 75         | 13       |
| Waarvan suikers (g)   | 9,9        | 1,7      |
| Vezels (g)            | 11         | 2        |
| 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. Orzo koken

- Voeg de **kookroom**, **orzo** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een pan.
- Verkruimel  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en kook de **orzo** in 10 - 12 minuten droog op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



### 2. Knolselderij bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knolselderij** en **ui**, afgedekt, 7 - 9 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Hak de **hazelnoten** grof. Snijd de **peterselie** fijn.

**Weetje** Wist je dat knolselderij meer vezels bevat dan de meeste andere groenten? Namelijk maar liefst 4,9 gram vezels per 100 gram! Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel na de maaltijd.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Hazelnoten roosteren

- Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan met **knolselderij** en **ui** en bak nog 2 - 3 minuten zonder deksel, of tot de **knolselderij** gaar en goudbruin is. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **hazelnoten** goudbruin.



### 4. Serveren

- Meng de **knolselderij**, de **bospaddenstoelenpesto** en de **gruyère** door de **orzo** (zie Tip).
- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de **hazelnoten** en **bladpeterselie**.

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

**Eet smakelijk!**