



Pangasiusfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geschaafde amandelen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Pangasiusfilet



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwervers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode splitlinzen (g)	40	60	90	100	150	160
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarre peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2297 / 549	377 / 90
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	33	5
Waarvan suikers (g)	11,2	1,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Halver de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en **knoflook** toe. Bak 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper. Voeg de **linzen** en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn.



3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verdeel de bloem over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper. Haal de **vis** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar de **vis** apart tot gebruik.



4. Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg het **paprikapoeder** en de helft van de roomboter toe. Breng op smaak met peper en houd de puree warm op laag vuur met het deksel op de pan.

Weetje 🍎 Linzen bevatten meer ijzer dan alle andere peulvruchten. Net als spinazie zijn ze rijk aan vezels en kalium, wat helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



5. Vis bakken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant en haal uit de pan. Dek af met aluminiumfolie om warm te houden. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.



6. Serveren

Serveer de wortel-linzenpuree op de borden en leg de **spinazie** en **vis** erbovenop. Knijp 1 **citroenpartje** uit over elk bord en garneer met de geroosterde **amandelen**. Serveer de overige **citroenpartjes** erbij.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes in sticky saus met noedels

met sperziebonen en taugé

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mie noedels



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Ketjap manis



Bosui



Taugé



Gomasio



Sperziebonen



Zoete Aziatische saus



Knoflookteent



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% 'goma', ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Half-om-half gehaktbaljetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Taugé* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	589 /141
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,8
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	27,1	6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3,9	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen** en **noedels**.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Noedels en sperziebonen koken

- Kook de **sperziebonen** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **noedels** toe en kook 3 - 4 minuten mee.
- Voeg de **taugé** toe in de laatste minuut.
- Giet daarna af en spoel kort met water.

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.



3. Gehaktbaljetjes bakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 minuut.
- Voeg de **gehaktbaljetjes** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin.
- Voeg de **ketjap** en **zoete Aziatische saus** toe aan de **gehaktbaljetjes**. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg daarna de **gomasio** toe.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met **sperziebonen** en **taugé** over diepe borden.
- Schep de **gehaktbaljetjes** met saus eroverheen.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelstampot met witte kaas

met veldsla, rucola en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Ui



Rode cherrymaten



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3075 / 735	465 / 111
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,9
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	20,6	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Schil ze en snij in grote stukken (scan voor kooktips!). Zet beide **aardappelen** onder water in een pan, verkuimel het bouillonblokje erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje  Door de aardappelen in bouillon te koken en ook weer af te gieten voeg je extra smaak toe, maar blijf het zoutgehalte laag. Lekker én in balans!



Scan mij voor extra kooktips!



2. Roosteren

Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten**, de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **ui** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** en **ui** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om. Hak ondertussen de **pecanstukjes** eventueel iets kleiner. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Ui bakken

Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de **Italiaanse kruiden**. Snijd de **witte kaas** in blokjes van 1 cm en meng door de kruidenolie. Zet opzij tot serveren. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de overige **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of een beetje van het kookvocht toe om het smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mengen

Meng de **ui** en de helft van de **witte kaas** door de stampot. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de **cherrytomaten** en de **rucola en veldsla** doorheen.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met de **pecanstukjes** en de overige **witte kaas**.

Weetje  **Ui** is een onderschatte supergroente! Wist je dat ui niet alleen rijk is aan vezels en B-vitaminen, maar ook bomvol antioxidanten en vitamine C zit?

Eet smakelijk!



Wortel-preistamppot met spekjes en gehaktballetjes met zelfgemaakte jus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Prei



Spekreepjes



Gehaktballetjes
van varken en rund



Ketjap manis



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

Wist je dat aardappelen meer vitamines behouden als je ze
met schil en al kookt?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, aardappelstamper, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 / 868	510 / 122
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	26	3,6
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	17,3	2,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen en wortels koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in stukken van 3 cm. Kook de **wortel** en **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen voor de wortel en aardappelen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Spekreepjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Haal de **spekjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Prei stoven

Snijd ondertussen de **prei** in dunne ringen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan. Laat de **prei** 5 - 7 minuten aanstoven. Breng op smaak met peper en zout.



4. Gehaktballen bakken

Verhit de koekenpan van de **spekjes** opnieuw op middelhoog vuur en voeg ½ el roomboter per persoon toe. Bak de **gehaktballetjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal ze uit de pan en bewaar apart (zie Tip). Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd, 10 ml ketjap en ¼ bouillonblokje toe. Roer goed door met een garde en blus af met 50 ml water per persoon. Voeg de **gehaktballetjes** weer toe en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.



5. Stamppot maken

Voeg de **prei** toe aan de pan met **aardappelen** en **wortel**. Stamp de **aardappelen**, **wortel** en **prei** grof met een aardappelstamper. Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk toe. Roer de **spekreepjes** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de jus.



6. Serveren

Verdeel de wortel-preistamppot over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de jus ernaover.

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

Eet smakelijk!



Penne met zelfgemaakte basilicumroomsaus

met courgette, balsamicocrème en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Penne



Geraspte pecorino DOP



Aubergine



Courgette



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Balsamicocrème



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, hoge kom, pan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm (scan voor kooktips!).
- Meng de **aubergineblokjes** in een kom met 1 el bloem per persoon, peper en zout.
- Halver de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Basilicumroomsaus maken

- Pluk de **basilicumblaadjes**. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn. Mix in een hoge kom de **room**, de **ongesneden basilicumblaadjes**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout met een staafmixer tot het **basilicum** goed fijn is.
- Blus de **groenten** in de hapjespan af met ½ el witewijnazijn per persoon. Verlaag het vuur. Voeg de **knoflook** en de basilicumroom toe aan de hapjespan. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten inkoken. Voeg een beetje kookvocht toe als je de saus te dik vindt.

4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de hapjespan en verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur, zodat de **penne** en de saus goed met elkaar mengen.
- Verdeel de **penne** over de borden en garneer met het **fijngesneden basilicum**.
- Garneer met de overige **geraspte pecorino** en de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Mafaldine met garnalen en roomsaus

met prei, tomaat en verse dille

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Mafaldine is een pasta van koninklijke Napolitaanse oorsprong. Het wordt ook wel Reginette genoemd, wat verwijst naar regina ofwel 'koningin' in het Italiaans.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Prei



Verse dille



Garnalen



Kookroom



Mafaldine



Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	489 /117
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,7
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	14,1	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim gezouten water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **prei** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Pluk de **dilleblaadjes** van de takjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **garnalen** toe en roerbak 2 - 3 minuten.
- Blus af met ½ el wittewijnazijn per persoon (zie Tip).

Tip: Heb je witte wijn in huis? Vervang de wittewijnazijn dan door witte wijn voor meer smaak!



3. Saus koken

- Kook de **pasta** 7 - 9 minuten, giet af en bewaar apart.
- Voeg de bouillon toe aan de pan met **garnalen** samen met de **tomaten**, **prei**, **kookroom**, **Italiaanse kruiden** en de helft van de **dille**.
- Laat de saus zachtjes koken tot de **pasta** klaar is. Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de pan met **garnalen** en saus. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **pasta** over diepe borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de overige **dille**.

Eet smakelijk!



Hertenbiefstuk met aardbei-balsamicosaus

met regenboogwortelgroenten, hazelnoten en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"In dit recept heb ik gekozen voor een balsamico-aardbeien saus: een zoete, maar frisse saus dankzij de combinatie van aardbeienjam en balsamicoazijn. Deze keer hem ik hem gecombineerd met hertenbiefstuk, een hoogwaardig stukje vlees."

Scheur mij af!



	Hertenbiefstuk		Aardbeiensaus
	Aardappelen		Biologische crème fraîche
	Ui		Paarse wortel
	Pastinaak		Handsinaasappel
	Verse bladpeterselie, koriander en oregano		Verse rozemarijn
	Hazelnoten		

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	2	3	4	6	7	9
Extra vierge olifolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4443 / 1062	591 / 141
Vetten (g)	62	8
Waaranvan verzedigd (g)	20	2,7
Koolhydraten (g)	82	11
Waaranvan suikers (g)	27,5	3,7
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verhit de oven voor op 200 graden. Breng een pan met ruim water aan de kook. Snijd de **wortels** door de lengte en vervolgens in kwartalen. Verdeel de **wortels** aan één zijde van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster 10 - 15 minuten in de oven. Ris de **rozemarijnblaadjes** van de stelen en snijd de blaadjes fijn. Hak de **hazelnoten** grof en rooster 2 - 3 minuten in een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



2. Pastinaak roosteren

Snijd ondertussen de **pastinaak** in de lengte in 6 stukken en kook 3 - 4 minuten in de pan. Verdeel de **pastinaak** over de andere zijde van de bakplaat met bakpapier. Bewaar de pan met water apart voor later. Besprenkel de **pastinaak** met per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl honing. Verdeel de helft van de **rozemarijn** over de **pastinaak**. Breng op smaak met peper en zout. Plaats de bakplaat terug in de oven en rooster nog 15 minuten.



3. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in stukken. Voeg de **aardappelen** toe aan de pan met water van de **pastinaak** (scan voor kooktips!). Voeg wat zout toe aan het water en kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **aardappelen** af en bewaar apart. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan van de **hazelnoten** op hoog vuur. Voeg, zodra de boter goed heet is, de **hertenbiefstuk** toe aan de koekenpan en bak 2 minuten per kant.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Jus maken

Snipper de **ui**. Rasp de **sinaasappel** met een fijne rasp en pers het sap uit de **sinaasappel**. Haal de **steak** uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie. Bak de **ui** met de overige **rozemarijn** in dezelfde koekenpan 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur laag en voeg de **aardbeienaus** en per persoon: 1½ tl witte balsamicoazijn en 30 ml **sinaasappelsap** toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en laat zachtjes pruttelen.



5. Afmaken

Snijd de **verse kruiden** fijn en voeg toe aan een kleine kom. Voeg de overige witewijnazijn en per persoon: 1 el extra vierge olifolie en ½ tl **sinaasappelrasp** toe aan de kom. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **crème fraîche** en ½ tl mosterd per persoon toe. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe om het smeuig te maken. Stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Voeg ½ el roomboter per persoon toe aan de jus, roer goed door en haal van het vuur. Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken. Serveer de aardappelpuree over de borden. Serveer de **hertenbiefstuk** ernaast, samen met de geroosterde **groenten**. Schenk de aardbeienjus over de **hertenbiefstuk** en garneer de **groenten** met de kruidendressing en de **hazelnoten**.



Garnalen in knoflookmarinade met zachte geitenkaas

met parelcouscous, leccino-olijven en noten-kruidentopping

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

De in knoflook gemarineerde garnalen en zoute olijven vormen een goede combinatie. Het resultaat is een feestelijk gerecht vol smaak!

Scheur mij af!



Olijfolie met citroen



Knoflookteentje



Garnalen



Verse dragon en kervel



Parelcouscous



Courgette



Vinkel



Kalamata-olijven



Walnootstukjes



Verse geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Kook de **parelcouscous**, afgedeckt, 12 - 14 minuten. Giet af en spoel de **parelcouscous** kort af onder warm water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg toe aan een kom samen met de **garnalen**. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Meng goed door en laat marineren tot je ze gaat bakken in stap 3.



2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Houd eventueel **venkelooft** apart. Snijd de **venkel** in kleine blokjes (scan voor kooktips!).
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5 minuten (zie Tip).
- Voeg de **courgette** toe en bak samen nog 10 - 12 minuten, of tot ze gaar zijn.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Topping maken

- Hak de **walnoten** grof. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **walnoten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en hak grof. Snijd de **kervel** fijn. Meng in een kleine kom de **walnoten** met de helft van de **kervel** en de helft van de **dragon**.
- Verkruimel ondertussen de **geitenkaas** en snijd de **olijven** in plakjes.
- Verhit dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 3 minuten in hun marinade, of tot ze roze kleuren.

Allergenen

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



4. Serveren

- Voeg aan een saladekom de **parelcouscous**, de **olijven**, **courgette**, **venkel**, de overige **kervel** en de overige **dragon** toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **parelcouscous** op de borden, verdeel de **geitenkaas** erover en schep de **garnalen** ernaast.
- Besprenkel de **garnalen** met de **olijfolie met citroen**.
- Garneer met de walnotentopping en het eventuele **venkelooft**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kabeljauwfilet in beurre blanc met serranoham

met kruidenpuree, broccolini, amandelen en sperziebonen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Serranoham



Beurre blanc



Aardappelen



Verge dragon
en bieslook



Verge bladpeterselie



Knoflookteentjes



Biologische
crème fraîche



Sperziebonen



Broccolini



Amandelschaafsel



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

Wist je dat onze kabeljauw in de koude wateren rond IJsland
gevangen wordt en behoort tot de magere vissoorten? Deze
filet is laag in vet en hoog in eiwit!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, hapjespan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers dragon en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Vers bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Sperziebonen* (g)	100	200	400	400	600	600
Broccolini* (g)	100	200	200	400	400	600
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd						
Peper en zout						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	461 /110
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	21,5	3
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	5,1	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2	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. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes (scan voor kooktips!). Zet de **aardappelen** ruim onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten koken

Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en voeg toe aan een hapjespan. Voeg de **broccolini** toe aan dezelfde pan en zet ruim onder water. Voeg een snuf zout toe aan het water en kook, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet het water af en laat de **sperziebonen** en **broccolini** in de pan liggen.



3. Saus maken

Scheur de **serranoham** in kleine stukken en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 6 - 8 minuten in de oven. Voeg ondertussen de **crème fraîche** toe aan een hoge kom samen met de **knoflook**, **dragon**, **bieslook** en de helft van de **peterselie**. Gebruik een blender of staafmixer om er een glad geheel van te maken. Bewaar apart. Snijd de overige **peterselie** fijn.



4. Vis bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **amandelen** tot ze goudbruin beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Verlaag het vuur naar middellaag, voeg dan de **beurre blanc** toe en verwarm 2 minuten.



5. Aardappelen stampen

Voeg ½ el roomboter per persoon toe aan de pan met **groenten** en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de groene saus, ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe. Stamp goed door. Breng op smaak met mosterd, peper en zout.



6. Serveren

Serveer de aardappelpuree over borden en verdeel de groenten eroverheen. Leg de **vis** bovenop de **groenten** en verdeel de **serranoham** eroverheen. Besprenkel met de **beurre blanc**. Garneer met de **amandelen** en de overige **peterselie**.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, ijzer en foliumzuur. Kalium houdt je bloeddruk gezond en ijzer en foliumzuur geven je een energiek gevoel.



HELLO
FRESH

Teriyakizalm met sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en furikake

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



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



Knoflookteentje



Witte langgraanrijst



Wortel



Broccolini



Zalmfilet



Teriyakisaus



Furikake



Sojabonen



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

Broccolini, ook wel bimi genoemd, is een combinatie van broccoli en Chinese broccoli. vergeleken met de licht bittere smaak van gewone broccoli is broccolini milder, met een zoeter, aardse smaak.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3678 /879	513 /123
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,9
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	19	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe aan de pan. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat de **rijst**, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet af indien nodig.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Snijd de **broccolini** in stukken van 4 cm.



Scan mij voor
extra kooktips!



2. Broccolini bakken

- Meng in een kom per persoon: 2 el wittewijnazijn en 1 tl suiker per persoon. Voeg de **wortel** toe aan de kom.
- Breng op smaak met zout, roer goed door en bewaar apart tot serveren.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **broccolini** 2 minuten. Voeg vervolgens 30 ml water per persoon toe en stoom, afgedekt, nog 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Zalm bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 3 - 4 minuten op de huid.
- Verdeel de **teriyakisaus** over de **zalmfilet** en verlaag het vuur.
- Draai de **zalm** om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog.
- Breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.



4. Serveren

- Voeg 1 el water per persoon toe aan de koekenpan van de **zalm**. Meng goed door om zo een saus te maken.
- Verdeel de **knoflookrijst** over de borden. Leg de **broccolini**, zoetzure **wortel**, **sojabonen** en **zalm** erbovenop.
- Besprenkel met de **teriyakisaus** uit de koekenpan. Garneer het gerecht met de **furikake**.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl kalfsburger met mozzarella

met bruschettadip, Parmigiano Reggiano en frieten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kalfsburger



Bruschettadip



Witte ciabatta



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Dunne frieten



Parmigiano
Reggiano DOP



Courgette



Tomaat



Ui



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

Door deze kalfsburger te beleggen met mozzarella en tomaat wordt hij "alla caprese"! Heb je basilicum in huis? Voeg het toe en breng je burger er mee op smaak!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, fijne rasp, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5720 /1367	678 /162
Vetten (g)	77	9
Waarvan verzadigd (g)	27,9	3,3
Koolhydraten (g)	112	13
Waarvan suikers (g)	16,3	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	52	6
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Snijd de **ui** in halve ringen en de **courgette** in dunne plakken. Snijd de helft van de **tomaat** en **mozzarella** in plakken en snijd de andere helften in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **kalfsburger** toe aan de **ui** en bak 5 minuten. Draai de **burger** om, beleg met de plakken **mozzarella** en bestrooi met peper en zout. Dek af en bak nog 5 minuten. Haal de **burger** uit de pan en leg apart.



3. Kruidenolie maken

Voeg per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ½ tl suiker toe aan de pan met **uien** en roer nog 1 minuut goed door. Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el balsamicoazijn, peper en zout. Zet apart tot verder gebruik.

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



4. Courgette bereiden

Meng in een kleine kom 1 el olijfolie per persoon met de **Italiaanse kruiden**. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met de helft van de kruidenolie, peper en zout. Snijd de **ciabatta's** open en bestrijk met de overige kruidenolie. Bak de **courgette** en het **broodje** 5 - 6 minuten mee in de oven.



5. Beleggen

Beleg het **broodje** met een deel van de **courgette**, de **tomatenplakken**, de **kalfsburger** met **mozzarella**, de gebakken **ui** en de **bruschettadip**. Voeg de overige **courgette** toe aan de saladekom. Voeg de **tomaten-** en **mozarellablokjes** toe en schep goed om.



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden en rasp de **Parmigiano Reggiano** erover met een fijne rasp (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Serveer de burger met de salade, de frieten en mayonaise naar smaak.

Tip: Heb je parmezaanse kaas over? Rasp dan ook wat kaas over de burger.

Eet smakelijk!



Rigatoni met blauwe kaas en paddenstoelen met truffelaroma

met mascarpone, broccolini en walnootstukjes

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rigatoni



Broccolini



Walnootstukjes



Mascarpone



Gemengde gesneden paddenstoelen



Olijfolie met truffelaroma



Knoflookteentje



Sjalot



Blauwkaasblokjes



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

Rigatoni, met hun opvallende geribbelde vorm, zijn als kleine smaakmagneten in de wereld van pasta. Door hun ribbels houden rigatoni sauzen perfect vast, waardoor elke hap een smaakexplosie wordt.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	3071 /734	706 /169
Vetten (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	14,6	3,4
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	6,3	1,4
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en de **broccolini**.
- Snijd ondertussen de **broccolini** in stukken van ongeveer 5 cm. Halveer eventuele dikke stukken in de lengte.
- Kook de **rigatoni** 10 minuten in de pan. Voeg de **broccolini** toe en kook 3 - 5 minuten mee.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



2. Snijden en bakken

- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd eventuele grote **paddenstoelen** in kleinere stukken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **sjalot**, **knoflook** en **paddenstoelen** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Verlaag het vuur en voeg de **mascarpone** en per persoon: 1 tl mosterd, ¼ bouillonblokje en 60 ml kookvocht toe. Breng aan de kook en laat de saus 1 minuut sudderen (scan voor kooktips!).
- Voeg de **blauwe kaas** toe en meng goed door tot de **kaas** volledig gesmolten is. Voeg de **pasta** en **broccolini** toe en meng met de saus. Breng op smaak met peper en zout



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **paddenstoelen** en **broccolini** over de borden.
- Garneer met de **walnootstukjes** en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!



Koreaans geïnspireerde bao buns met kip

met kimchi, koolsla en koriander

Street food

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

Nieuw ingrediënt in je box! Kimchi is een pikante smaakversterker uit de Koreaanse keuken. Het bestaat uit gfermenteerde groente (meestal kool) en verschillende specerijen.



Bao broodje



Kipfilet



Koreaanse kruidenmix



[Mini-]komkommer



Verse koriander



Knoflookteent



Sojasaus



Sesamolie



Witte kool en wortel



Ui



Kimchi

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, 2x keukenpapier, bord, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verset koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[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)	4364 /1043	657 /157
Vetten (g)	39	6
Waaran verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	128	19
Waaran suikers (g)	39,5	5,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng in een kom per persoon: ½ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Snijd de **komkommer** in schijfjes en snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Voeg beide toe aan de kom. Breng op smaak met zout en meng goed door. Bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Koolsla maken

Voeg aan een saladekom de **wittekool** en **wortel** en 1 el mayonaise per persoon toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

Weetje ☀ Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



3. Kip bereiden

Doe de **kipfilet** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van per persoon: 30 ml water, 25 g bloem en ½ tl **Koreaanse kruiden**. Verhit 2 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Controleer of de pan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruinen is het heet genoeg om de **kip** te bakken.



4. Kip bakken

Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (zie Tip). Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin, draai halverwege voorzichtig om.

Tip: Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



5. Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwarm een steelpan op middelhoog vuur en meng daarin de **knoflook**, **sesamolie**, **sojasaus** en 1 el honing per persoon. Verwarm 1 - 2 minuten, of tot er een stroperige saus ontstaat. Zet het vuur daarna uit. Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Hak de **koriander** grof.



6. Serveren

Smeer een beetje van de zelfgemaakte saus in de **bao-broodjes**. Vul de **bao-broodjes** met de zoetzure **ui** en **komkommer**, de koolsla, **kimchi** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de **kip**. Besprenkel met eventuele overige zelfgemaakte saus en garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!