



Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in water



Pruimtomaat



Verse dille & bieslook



Rode ui



Kappertjes



Witte kaas



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

Romatomaten worden ook wel pomodoritomaten genoemd, wat letterlijk "gouden appels" betekent. De naam doet dus niks onder aan de heerlijke volle smaak!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------------|
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Sperziebonen* (g) | 75 | 150 | 270 | 300 | 420 | 450 |
| Tonijn in water (blikken) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pruimtomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verset dille & bieslook* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Kappertjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Witte kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Witewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| 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) | 2544 / 608 | 469 / 112 |
| Vetten (g) | 34 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,8 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 45 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 10,3 | 1,9 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 26 | 5 |
| Zout (g) | 1,9 | 0,4 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de krieltjes en de sperziebonen.
- Was de krieltjes, halveer ze en snij eventuele grote krieltjes in kwartjes.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.

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



Groenten koken

- Kook de krieltjes 10 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook 5 minuten verder. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de dille en bieslook fijn.



Salade maken

- Laat de tonijn uitlekken.
- Meng in een saladekom de ui met de kappertjes, de tonijn, extra vierge olijfolie, witewijnazijn en de helft van de verse kruiden.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de krieltjes, sperziebonen, tomaat en mayonaise toe.
- Meng goed.



Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de witte kaas erover en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Romige lasagne met aubergine

met verse lasagnebladen, spinazie en Goudse kaas

Familie | Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteent



Italiaanse kruiden



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude
Goudse kaas



Verge lasagnebladen



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

Mensen houden al eeuwen van lasagne! Het oudste geschreven recept voor lasagne komt uit de 14e eeuw, uit een Italiaans kookboek genaamd "Liber de Coquina".

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, hapjespan, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|------------|------|-----|------|------|------|
| Aubergine* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Spinazie* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Vergeleken lasagnebladen* (g) | 83¾ | 166¾ | 250 | 333¾ | 416¾ | 500 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Olijfolie (el) | 1¼ | 2½ | 3¾ | 5 | 6¼ | 7½ |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Bloem (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3485 /833 | 466 /111 |
| Vetten (g) | 51 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 24,9 | 3,3 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 12,2 | 1,6 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 23 | 3 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,2 |

Allergenen

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



Aubergine snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de aubergine in plakken van maximaal ½ cm dik.

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



Aubergine bakken

- Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met een flinke scheut olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak de aubergine 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snij fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 2 minuten.



Roux maken

- Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak 2 minuten.
- Voeg ½ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen.
- Herhaal, zodra de saus is ingedikt, dit nog 2 keer met de overige bouillon.
- Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot het de consistentie van room heeft.



Saus afmaken

- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe aan de saus en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan.
- Meng goed en laat al roerend slinken.
- Voeg ten slotte de room, ½ van de kaas en peper en zout naar smaak toe.



Lasagne maken

- Vet een ovenschaal in met een klein scheutje olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal.
- Bedeck de saus met lasagnebladen en verdeel er wat van de aubergineplakken over (zie Tip).
- Herhaal tot de aubergine en lasagnebladen op zijn. Eindig met een laagje saus.



Serveren

- Bestrooi met de overige kaas. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt.

Eet smakelijk!

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



Crispy bloemkoolstukjes met panko

met rijst, pinda's en zoet-pittige chilisaus

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sesamolie



Panko paneermeel



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentje



Verse gember



Rode peper



Gezouten pinda's



Bloemkool



Mayonaise



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

Sesamolie wordt al duizenden jaren gewaardeerd! Oude Indiase en Afrikaanse beschavingen gebruikten het niet alleen voor culinaire doeleinden - ze geloofden ook dat het medicinale en cosmetische eigenschappen had.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sesamolie (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Panko paneermeel (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| 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 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | ¼ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verge gember* (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gezouten pinda's (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Bloemkool* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Mayonaise* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 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 groentebouillon (ml) | 180 | 360 | 540 | 720 | 900 | 1080 |
| Witte wijnazijn (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| [Zoutarme] sojasaus (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3623 /866 | 560 /134 |
| Vetten (g) | 40 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,2 | 0,8 |
| Koolhydraten (g) | 108 | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 21,6 | 3,3 |
| vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 18 | 3 |
| Zout (g) | 2,3 | 0,3 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de sesamolie, sojasaus en bruine suiker.
- Schep ¼ van het mengsel in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snufje zout en een klein scheutje olijfolie. Schep goed om.



Bloemkool roosteren

- Snijd de bloemkool in roosjes.
- Wentel de bloemkoolroosjes eerst door de sesammayonaise en vervolgens door de panko.
- Verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende ruimte op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



Smaakmakers voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Rasp de gember met een fijne rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Rijst koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan 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 rijst en bouillon toe. Zet het vuur lager en dek de pan af. Kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



Rauwkost maken

- Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker.
- Voeg de koolmix toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout, schep goed om.
- Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.
- Meng, kort voor serveren, de rauwkost door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rijst over de borden en verdeel de bloemkoolroosjes eroverheen.
- Serveer de zoet-pittige chilisaus en de overige sesammayonaise erbij.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

Eet smakelijk!



Noedels met kipgehakt in zoete Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Courgette



Paprika



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Geroosterde cashewnoten



Sjalot



Volkoren noedels



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

Sojasaus wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen. Door het fermentatieproces krijgt het een rijke umami-smaak en donkere kleur, waardoor het een veelzijdige toevoeging is aan allerlei gerechten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zoete Aziatische saus* (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Sojasaus (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Geroosterde cashewnoten (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Sjalot (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Volkoren noedels (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Knoflookteentjes (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gemberpuree* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2377 /568 | 481 /115 |
| Vetten (g) | 18 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,9 | 0,8 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 18,3 | 3,7 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 6 |
| Zout (g) | 3,4 | 0,7 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in dunne halve maantjes. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de sjalot, de knoflook en het gehakt in 2 minuten los.
- Voeg de courgette, paprikareepjes en **rode peper** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Noedels koken

- Voeg de zoete Aziatische saus, gemberpuree en sojasaus toe en meng goed.
- Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan. Roer de noedels af en toe door.
- Giet af, voeg de noedels toe aan de groenten en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



Serveren

- Verdeel de noedels over de borden.
- Garneer met de cashewstukjes.

Eet smakelijk!



Melanzone stijl naanpizza met basilicumcrème en mozzarella

met aubergine, rucola en puntpaprika

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Mozzarella



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



Rode puntpaprika



Siciliaanse kruidenmix



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

“Melanzane” is het Italiaanse woord voor aubergine; een belangrijk ingrediënt in de Zuid-Italiaanse keuken. De term wordt in de namen van veel gerechten gebruikt om de primaire rol van de aubergine te benadrukken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, hapjespan of grote koekenpan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Mozzarella* (bol(len)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Naan (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rucola* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Basilicumcrème (ml) | 10 | 15 | 24 | 30 | 39 | 45 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3222 /770 | 596 /142 |
| Vetten (g) | 35 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,5 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 81 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 18,4 | 3,4 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 28 | 5 |
| Zout (g) | 2,3 | 0,4 |

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in blokjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Leg de naan op een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de groenten en knoflook 6 - 8 minuten.
- Voeg de Siciliaanse kruiden toe en bak 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de mozzarella in grove stukken en laat uitlekken in een vergiet.
- Meng in een kom de passata met de Italiaanse kruidenmix.



Snijden

- Bestrijk elke naan met 2 el van het passatamengsel. Beleg met de groenten en de mozzarella. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie en de honing.



Serveren

- Voeg de rucola en tomaat toe aan de saladekom en meng goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel de naanpizza met de basilicumcrème.
- Serveer met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Pompoensoep met ciabattacROUTONS

met crème fraîche, pompoenpitten en linzen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze crème fraîche komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Knoflookteentje



Verse tijm



Pompoenblokjes



Zoete aardappel



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Crème fraîche



Wortel

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

Staafmixer, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vers tijm* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Pompoenblokjes* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Zoete aardappel (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Rode splitlinzen (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Pompoenpitten (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Volkoren ciabatta (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Crème fraîche* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarme groente bouillon (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Witte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2757 / 659 | 353 / 84 |
| Vetten (g) | 29 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,8 | 1,1 |
| Koolhydraten (g) | 69 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 18,4 | 2,4 |
| vezels (g) | 19 | 2 |
| Eiwit (g) | 23 | 3 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,2 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm en snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.



Soep maken

- Voeg de pompoen, knoflook en de helft van de tijm toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en de honing. Voeg vervolgens de bouillon, de zoete aardappel, de wortel en de linzen toe. Kook, afgedeckt, 12 - 15 minuten.



Croutons maken

- Snijd de ciabatta in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ciabatta en de pompoenpitten in 6 - 8 minuten tot croutons. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal, wanneer de groenten klaar zijn, de soeppan van het vuur. Mix de groenten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.



Serveren

- Meng ¾ van de crème fraîche door de soep. Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige crème fraîche.
- Garneer met de croutons, pompoenpitten en de overige tijm.

Eet smakelijk!



Kip in smokey stroganoff stijl saus

met rijst, champignons en peterselie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze crème fraîche komt van de zuivelboerderij van Klaas.
Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



| | | | |
|--|-----------------------|--|----------------------|
| | Kipfilethaasjes | | Witte langgraanrijst |
| | Knoflookteentje | | Ui |
| | Paprika | | Groene puntpaprika |
| | Champignons | | Tomatenpuree |
| | Verse bladpeterselie | | Crème fraîche |
| | Gerookt paprikapoeder | | |

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kipfilethaasjes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Groene puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Tomatenpuree (kuipje(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Verge bladpeterselie* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Crème fraîche* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gerookt paprikapoeder (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarme kippenbouillon (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bloem (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Zoutarme] sojasaus (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rodewijnazijn (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2895 / 692 | 489 / 117 |
| Vetten (g) | 23 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,7 | 2,3 |
| Koolhydraten (g) | 83 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 13,1 | 2,2 |
| vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 37 | 6 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,3 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met een snuf zout en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd alle soorten paprika in dunne reepjes. Snijd de champignons in kwartjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en paprika 3 - 4 minuten.



Kip bakken

- Voeg de tomatenpuree toe aan de hapjespan en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak nog 4 - 5 minuten.
- Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de kip in stukken van 2 cm. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten. Voeg daarna toe aan de groenten.



Snijden

- Bereid de bouillon en hak de bladpeterselie grof.
- Blus de groenten in de hapjespan af met de rodewijnazijn en de bouillon.
- Verlaag het vuur en voeg de crème fraîche, het gerookt paprikapoeder, de mosterd, de sojasaus en de helft van de peterselie toe.
- Roer goed door en laat 5 - 6 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rijst over de borden en verdeel de kip stroganoff eroverheen.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Penne in rodepestosaus

met geroosterde groenten en Grana Padano

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Rode pesto komt oorspronkelijk uit Sicilië, Italië, en wordt ook wel "pesto alla siciliana" genoemd.

Scheur mij af!



Volkoren penne



Knoflookteentje



Rode ui



Courgette



Wortel



Tomaat



Tomatenblokjes
met basilicum



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Rode pesto



Grana Padanovlokken
DOP

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|----|-----|-----|-----|-----|------------|
| Volkoren penne (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vers basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode pesto* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Grana Padano blokken DOP* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ¼ | 1½ | 2½ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | | | | | | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3787 / 905 | 560 / 134 |
| Vetten (g) | 41 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,2 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 98 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 32,8 | 4,9 |
| Vezels (g) | 17 | 2 |
| Eiwit (g) | 27 | 4 |
| Zout (g) | 3,5 | 0,5 |

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de courgette en wortel in halve maantjes.
- Meng in een kom de ui, courgette en wortel met de Siciliaanse kruidenmix, een scheutje olijfolie, peper en zout. Schep goed om.

3



Saus maken

- Pers de knoflook of snij fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de verse tomaat, de tomatenblokjes uit pak en 30 ml pastawater per persoon toe.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de suiker toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.

Pasta koken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

4



Serveren

- Meng goed, verlaag het vuur en laat 5 - 6 minuten inkoken.
- Snijd ondertussen het basilicum in reepjes.
- Roer de rode pesto, geroosterde groenten en pasta door de saus.
- Verdeel de pasta over borden. Garneer met de Grana Padano en het basilicum.

Eet smakelijk!



Cheeseburgerbowl met smokey speciale saus

met ciabattacROUTONS, salade en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Ketchup, mayonaise, mosterd en honing maken de 'speciale saus' van dit recept tot de perfecte combinatie van rokerig, romig, friszuur en zoet!

Scheur mij af!



Half-om-half
hamburger



Witte ciabatta



Tomaat



Rode ui



IJsbergsla



Smokey
tomatenketchup



Gerookt paprikapoeder



Geraspte cheddar

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|----|----|------------|-----|-----|-----|
| Half-on-half hamburger* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Witte ciabatta (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| IJsbergsla* (krop(pen)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Smokey tomatenketchup* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Geroosterd paprika poeder (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Geraspte cheddar* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Mosterd (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rodewijnazijn (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) | 3096 / 740 | 660 / 158 |
| Vetten (g) | 50 | 11 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,8 | 3,2 |
| Koolhydraten (g) | 43 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 18 | 3,8 |
| Vezels (g) | 5 | 1 |
| Eiwit (g) | 30 | 6 |
| Zout (g) | 2,7 | 0,6 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de ui en snijd de overige ui in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de gesnipperde ui toe aan de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en scheep af en toe om.

Weetje: *Ui* is een verrassende supergroente vol vezels, antioxidanten en vitamine C en B.



Croutons maken

- Snijd het brood in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een kom.
- Voeg het gerookte paprika poeder toe en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel het brood over een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten in de oven, of tot het goudbruin kleurt.
- Snijd de tomaat in blokjes en scheur de sla grof.



Burger bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger met de overige ui 8 minuten. Draai de burger halverwege om.
- Voeg ondertussen de smokey tomatenketchup, mayonaise, mosterd en honing toe aan de kom met ingelegde ui.
- Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de sla en tomaat over de borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de saus en garneer met de kaas.

Eet smakelijk!



Koolrabisalade met geitenkaasbolletjes en bulgur

met appel, verse kruiden, balsamicodressing en pompoenpitten

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Koolrabi



Appel



Spinazie



Geitenkaasbolletjes
met honing



Hello Umami



Verse dille & bieslook



Balsamicocrème



Pompoenpitten



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

Het woord "koolrabi" komt van het Duitse "kohl" (kool) en "rabi" (raap). Deze veelzijdige groente, met zijn milde, licht zoete smaak, kan in allerlei gerechten worden gebruikt - zelfs de bladeren zijn eetbaar!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Bulgur (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Koolrabi* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Appel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Spinazie* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Geitenkaasbolletjes met honing* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Hello Umami (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verge dille & bieslook* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Balsamicocrème (ml) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 |
| Pompoenpitten (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Water (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Extra vierge olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mosterd (tl) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2803 / 670 | 650 / 155 |
| Vetten (g) | 30 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11 | 2,6 |
| Koolhydraten (g) | 83 | 19 |
| Waarvan suikers (g) | 19,6 | 4,5 |
| Vezels (g) | 15 | 3 |
| Eiwit (g) | 21 | 5 |
| Zout (g) | 0,5 | 0,1 |

Allergenen

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



Bulgur bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de bulgur toe en kook in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Schil ondertussen de koolrabi en snijd in blokjes.
- Snijd eventueel de spinazie grof (zie Tip).

Tip: Je serveert de spinazie rauw. Houd je hier niet van? Kook de spinazie dan de laatste 2 minuten mee met de bulgur.



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde hapjespan op hoog vuur. Bak de koolrabi 2 - 3 minuten, of tot hij goudbruin kleurt.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook, afgedekt, 5 - 8 minuten op middelmatig vuur, of tot de koolrabi gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



Dressing maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de balsamicocrème, extra vierge olijfolie, wittewijnazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Roer de Hello Umami door de bulgur. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de spinazie op borden. Verdeel de bulgur, koolrabi, appel en geitenkaasbolletjes eroverheen.
- Besprenkel met de balsamicodressing.
- Garneer met de pompoenpitten en de verse kruiden.

Eet smakelijk!



Fusion stamppot met sweet & sticky tempeh en teriyaki

met andijvie, pastinaak en krokante gefrituurde uitjes

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Claudia:

"Andijviestamppot is natuurlijk typisch Nederlands, maar met deze Aziatische twist wordt het net wat verrassender. De topping is sticky tempeh, met zoete Aziatische saus en zoute sambal en teriyakisaus. Met gebakken uitjes, aardappelen én pastinaak zit deze stamppot boordevol smaak."



Tempehblokjes



Aardappelen



Pastinaak



Gesneden andijvie



Rode ui



Zoete Aziatische saus



Teriyakisaus



Gefrituurde uitjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Tempehblokjes* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Pastinaak* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gesneden andijvie* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Rode ui (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoete Aziatische saus* (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Teriyakisaus (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gefrituurde uitjes (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sambal | naar smaak | | | | | |
| [Plantaardige] melk (splash) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3515 /840 | 482 /115 |
| Vetten (g) | 40 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,9 | 2 |
| Koolhydraten (g) | 91 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 34 | 4,7 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 28 | 4 |
| Zout (g) | 2,7 | 0,4 |

Allergenen

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

1



2



3



Saus maken

- Meng in een kleine kom de teriyakisaus met de zoete Aziatische saus en wat sambal naar smaak.
- Stamp de aardappelen, pastinaak, een klontje roomboter en een scheutje melk naar smaak met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de gekaramelliseerde ui en andijvie erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de tempeh 4 minuten.
- Zet het vuur uit en roer de saus erdoor.
- Serveer de stamppot op diepe borden en verdeel de tempeh met de saus eroverheen. Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Cheesy Tex-Mex loaded zoete-aardappelpartjes met guacamole met tomatensalsa, zure room en mais

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

De "Tex" in Tex-Mex staat voor Texas en deze keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse bewoners van deze staat.

Scheur mij af!



Zoete aardappel



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Mais in blik



Rode ui



Rode peper



Knoflookteenten



Verse koriander



Limoen



Tomaat



Geraspte cheddar



Biologische zure room



Guacamole

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Zoete aardappel (g) | 225 | 450 | 675 | 900 | 1125 | 1350 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode kidneybonen (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mais in blik (g) | 70 | 140 | 210 | 285 | 350 | 425 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Knoflookteent (stuk(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 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Geraspte cheddar* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Biologische zure room* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Guacamole* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Witte balsamicoazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3½ | 4½ |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| 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) | 3192 /763 | 468 /112 |
| Vetten (g) | 38 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,5 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 76 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 23,9 | 3,5 |
| vezels (g) | 19 | 3 |
| Eiwit (g) | 21 | 3 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,3 |

Allergenen

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



Zoete-aardappelpartjes maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de zoete aardappel en snijd in partjes. Voeg toe aan een kom.
- Voe de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en besprengel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Zoete-aardappelpartjes bakken

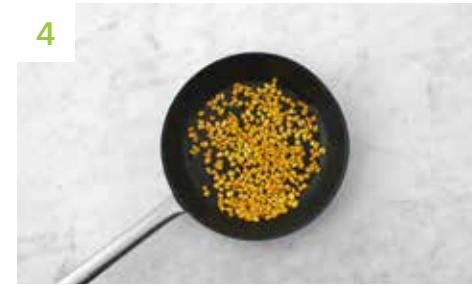
- Verdeel de partjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om (zie Tip).
- Giet de bonen af en voeg toe aan een kom.
- Voeg de overige **Mexicaanse kruiden** toe. Besprengel met een klein scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De randen van de zoete aardappel kunnen makkelijk verbranden. Houd de oven dus goed in de gaten en verlaag eventueel de temperatuur.



Salsa maken

- Verdeel de laatste 5 minuten de bonen over de partjes en bak mee in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en hak de koriander grof.
- Meng in een kom de tomatenblokjes, witte balsamicoazijn, ½ van de koriander en de helft van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Mais bakken

- Giet de mais af. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de mais 2 - 3 minuten. Breng op smaak met een snuf zout.
- Snipper de ui zeer fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de helft van de limoen uit en snijd de andere helft in partjes.



Guacamole maken

- Meng in een kleine kom de guacamole met de **rode peper**, knoflook en ui (zie Tip).
- Voeg ⅓ van de koriander, de overige extra vierge olijfolie en ½ el limoensap per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert de ui en knoflook rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui en knoflook dan mee in de oven in de volgende stap.



Serveren

- Voeg de mais toe aan de bakplaat en schep goed om.
- strooi de kaas eroverheen en zet de bakplaat nog 3 - 5 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Verdeel de loaded zoete-aardappelpartjes over borden. Verdeel de guacamole, tomatensalsa en zure room eroverheen.
- Garneer met de overige koriander en serveer de overige limoenspartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Couscousbowl met veggie döner

met honing-gemberdressing, amandelen en verse kruiden

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en bite als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!

Scheur mij af!



Volkoren couscous



Vegetarische döner kebab



Gesnipperde rode ui



Mini-komkommer



Tomaat



Sinaasappel



Verse bladpeterselie en munt



Rozijnen



Gemalen kurkuma



Afrikaanse kruidenmix



Honing-gemberdressing



Gezouten amandelen



Knoflookteent

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

Deksel, kleine kom, koekenpan, 2x 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Volkoren couscous (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Vegetarische döner kebab* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Gesnipperde rode ui* (g) | 40 | 75 | 75 | 150 | 150 | 225 |
| Mini-komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sinaasappel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verge bladpeterselie en munt* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Rozijnen (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Gemalen kurkuma (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing-gemberdressing (ml) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Gezouten amandelen (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarme groenteboillon (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Water voor saus (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3502 /837 | 527 /126 |
| Vetten (g) | 45 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,2 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 71 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 21,2 | 3,2 |
| vezels (g) | 18 | 3 |
| Eiwit (g) | 27 | 4 |
| Zout (g) | 2,8 | 0,4 |

Allergenen

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



Couscous bereiden

- Bereid de bouillon.
- Meng in een kom de couscous met de rozijnen, kurkuma en bouillon. Dek de kom af en laat 10 minuten staan.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes. Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn. Schep goed om.



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de veggie döner, de ui en de Afrikaanse kruiden 4 minuten. Roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de knoflook of snijd fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de honing-gemberdressing, de mayonaise en het water voor de saus toe en meng goed.



Toppings bereiden

- Snijd de verse kruiden fijn en bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.
- Snijd de tomaat in blokjes. Meng in een kom de tomaat met de peterselie en breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder de schil van de sinaasappel en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de sinaasappel met de munt en extra vierge olijfolie naar smaak.



Serveren

- Hak de amandelen grof.
- Verdeel de couscous over kommen. Verdeel alles eroverheen.
- Garneer met de amandelen en besprenkel met de dressing.

Eet smakelijk!



Linguine in roomsaus met spekjes en Parmigiano Reggiano

met kleine tomatensalade en basilicumcrème

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano
Reggiano DOP



Kookroom



Linguine



Knoflookteent



Tomaat



Basilicumcrème



Rucola en veldsla



Spekreepjes



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

De peperige, lichtbittere smaak van rucola gaat mooi samen met de mildere smaak en delicate textuur van veldsla. De perfecte combinatie voor een evenwichtige en smaakvolle salade!

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 kom, fijne rasp, pan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Parmigiano Reggiano DOP* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Linguine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Basilicumcrème (ml) | 10 | 15 | 24 | 30 | 39 | 45 |
| Rucola en veldsla* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Spekreepjes* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3351 /801 | 931 /222 |
| Vetten (g) | 42 | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 21,2 | 5,9 |
| Koolhydraten (g) | 73 | 20 |
| Waarvan suikers (g) | 8,9 | 2,5 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwit (g) | 31 | 9 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,6 |

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta in 9 - 11 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Spekreepjes bakken

- Pel de knoflookteent. Leg de hele knoflookteent in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de spekreepjes in 4 minuten knapperig. Haal daarna de knoflookteent uit de pan (zie Tip).
- Rasp ondertussen de kaas.

Tip: Zo geeft de knoflook smaak af aan de saus, zonder al te overweldigend te zijn.



Saus maken

- Snijd de tomaat in partjes.
- Voeg de room en ¾ van de kaas toe aan een kom. Meng met een garde en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe aan de koekenpan met spekjes. Voeg meteen daarna het roomengsel en 30 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed en verhit het geheel maximaal 1 minuut op laag vuur.



Serveren

- Meng in een kom de tomaat, basilicumcrème, rucola en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de pasta met saus op een bord. Garneer met de overige kaas.
- Breng eventueel verder op smaak met peper. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Mediterrane gehaktballetjes met tzatziki en witte kaas

met verse dille, linzen en couscous

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Tzatziki is een frisse, romige Griekse yoghurtdip met komkommer en knoflook. Ideaal - perfect als bijgerecht bij vlees of vis.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



| | | | |
|--|------------------------|--|--|
| | Volkoren couscous | | Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden |
| | Witte kaas | | Tzatziki |
| | Babyspinazie | | Rode ui |
| | Linzen | | Mini-komkommer |
| | Siciliaanse kruidenmix | | BBQ-rub |
| | Verse dille | | |

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote saladekom, steelpan met deksel, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Volkoren couscous (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s)) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Witte kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Tzatziki* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Babyspinazie* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Linzen (pak(ken)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Mini-komkommer* (stuk(s)) | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| BBQ-rub (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verge dille* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Water voor saus (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak | | | | | |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3310 / 791 | 455 / 109 |
| Vetten (g) | 39 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,3 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 61 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 9,6 | 1,3 |
| Vezels (g) | 17 | 2 |
| Eiwit (g) | 41 | 6 |
| Zout (g) | 3,8 | 0,5 |

Allergenen

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



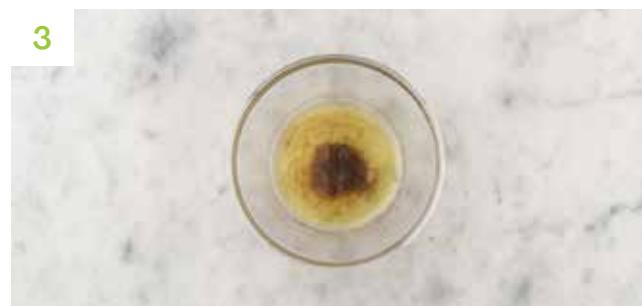
1 Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een steelpan.
- Voeg de couscous en Siciliaanse kruiden toe en roer goed door.
- Laat, afgedekt, 10 minuten staan.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en roer de couscous los met een vork. Breng flink op smaak met peper en zout.



2 Ui bakken

- Snijd de ui in dunne halve ringen. Halveer de gehaktballetjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg de gehaktballetjes en een scheutje water toe. Bak, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Besprenkel met wat honing naar smaak en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3 Salade maken

- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes. Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af onder koud water.
- Meng in een grote saladekom de zwarte balsamicoazijn met wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg de linzen, couscous, spinazie en komkommer toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



4 Serveren

- Meng in een kleine kom de tzatziki en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Serveer alles op borden en besprenkel met de tzatziki.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen en garneer met de dille.

Eet smakelijk!



Heekfilet met roerbaknoedels

met Vietnamese saus, pinda's en citroen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentjes



Vietnamese saus



Zoete Aziatische saus



Kerriepoeder



Groentemix met witte kool



Ongezouten pinda's



Citroen



Volkoren noedels



Heekfilet



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

Heekfilet leent zich goed voor bakken - het liefst op de huid, zodat het lekker krokant wordt.

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

Diep bord, pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vietnamese saus* (zakje(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoete Aziatische saus* (g) | 20 | 35 | 55 | 70 | 90 | 105 |
| Kerriepoeder (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Groentemix met witte kool* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Ongezouten pinda's (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Volkoren noedels (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Heekfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bloem (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2515 /601 | 521 /124 |
| Vetten (g) | 19 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,1 | 1,3 |
| Koolhydraten (g) | 72 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 15,3 | 3,2 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 7 |
| Zout (g) | 4,5 | 0,9 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

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



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de groentemix 4 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de helft van de citroen in partjes. Pers de overige citroen uit boven een kleine kom.
- Hak de pinda's grof.



Mengen

- Kook de noedels in 3 minuten beetgaar.
- Giet af en voeg toe aan de wok. Voeg de Vietnamese saus, het citroensap en de zoete Aziatische saus toe. Bak 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier. Bedek de vis eerst met het kerriepoeder en haal daarna door de bloem.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de noedels over diepe borden en leg de vis erbovenop.
- Garneer met de pinda's en serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Pasta primavera met burrata en basilicumcrème

met fiocchi tricolore en Siciliaanse kruiden

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Champignons



Courgette



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Basilicumcrème



Burrata



Fiocchi tricolore



Hello Buon Appetito



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

"Tricolore" pasta is natuurlijk gekleurd met natuurlijke ingrediënten zoals tomatenpuree en spinazie. Het resultaat is een leuke en aantrekkelijke maaltijd boordevol extra smaak!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ¼ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Basilicumcrème (ml) | 15 | 24 | 39 | 48 | 63 | 72 |
| Burrata* (bol(len)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Fiocchi tricolore (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Hello Buon Appetito (zakje(s)) | ¼ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3159 / 755 | 526 / 126 |
| Vetten (g) | 32 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,6 | 1,6 |
| Koolhydraten (g) | 87 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 20 | 3,3 |
| vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 26 | 4 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,4 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Snijd de wortel in kleine blokjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de wortel toe en bak 5 minuten.
- Snijd de champignons in plakken en snijd de courgette in blokjes.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten bakken

- Voeg de ui, champignons, courgette en de Hello Buon Appetito toe en bak 3 - 4 minuten verder.
- Kook ondertussen de pasta in 8 - 10 minuten gaar.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedeekt staan.



Saus maken

- Voeg de knoflook en Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata toe en laat 2 - 3 minuten inkoken.
- Voeg de pasta en het kookvocht toe. Laat 2 minuten verder inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de pasta over diepe borden.
- Halveer de burrata en serveer bovenop de pasta.
- Besprenkel met de basilicumcrème.

Eet smakelijk!



Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met rijst, spinazie, citroengras en Thais basilicum

Familie | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Knoflookteentje



Rode ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Groene currykruiden



Kokosmelk



Spinazie



Pompoenpitten



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Bloemkool* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Vers citroengras* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Thais basilicum* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Bruine snelkookrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Groene currykruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kokosmelk (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Spinazie* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Pompoenpitten (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bloem (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarme groente bouillon (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Zonnebloemolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2879 / 688 | 454 / 108 |
| Vetten (g) | 30 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,5 | 2,6 |
| Koolhydraten (g) | 83 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 16,9 | 2,7 |
| vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 18 | 3 |
| Zout (g) | 0,7 | 0,1 |

Allergenen

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



Bloemkool roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes. Voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot de bloemkool goudbruin kleurt. Schep halverwege om.



Smaakmakers bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de limoen in partjes en scheur het Thaise basilicum klein.
- Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen.



Pompoenpitten roosteren

- Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Haal eruit en bewaar apart.



Smaakmakers bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de groene currykruiden en de bloem toe en bak 1 minuut mee.



Curry afmaken

- Voeg de kokosmelk, het citroengras, de suiker en de bouillon toe.
- Breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten op laag vuur pruttelen.
- Roer de spinazie en de helft van het Thaise basilicum erdoorheen en kook nog 2 minuten.



Serveren

- Haal het citroengras uit de curry en breng de curry op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en de geroosterde bloemkool over diepe borden. Schep de currysauw over de bloemkool.
- Garneer met de pompoenpitten en het overige Thaise basilicum. Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Tiroler gröstl met boerenworst en gebakken ei

met spekjes, kaas, aardappelen en groenten

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Tiroler Größtl komt uit Oostenrijk; dit hartige gerecht was van oudsher een manier om restjes te gebruiken, maar is nu een geliefd comfort food uit de regio Tirol!

Scheur mij af!



Aardappelen



Wortel



Rode puntpaprika



Champignons



Rode ui



Knoflookteent



Varkensboerenworst



Geraspte Goudse kaas



Ei



Spekreepjes

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 of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Rode puntlaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteken (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Varkensboerenworst* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Ei* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Spekreepjes* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3883 /928 | 591 /141 |
| Vetten (g) | 62 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 25 | 3,8 |
| Koolhydraten (g) | 52 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 11,3 | 1,7 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 41 | 6 |
| Zout (g) | 2,6 | 0,4 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig of schil en snij in schijfjes van maximaal 1 cm dik.
- Snijd de wortel in plakjes van ½ cm.
- Snijd de rode puntlaprika in reepjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel en aardappelen 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de champignons in plakken.
- Snijd de rode puntlaprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het vel van de boerenworst open en knijp het vlees uit het vel.

Weetje Wist je dat puntlaprika 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.



Vlees bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Bak de spekreepjes 3 - 4 minuten (zie Tip).
- Verlaag het vuur en voeg de knoflook, de ui, het worstvlees en een klontje roomboter toe. Bak in 3 - 4 minuten rondom bruin, en bak het worstvlees los.



Groenten bakken

- Voeg de puntlaprika en champignons toe en bak 6 - 8 minuten mee.
- Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Voeg de wortel en aardappelen toe aan de hapjespan. Roerbak 2 minuten op hoog vuur.
- Verlaag daarna het vuur. Bestrooi het geheel met de kaas en laat smelten.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan van de aardappelen en wortel en bak 1 spiegelei per persoon.



Serveren

- Verdeel de Tiroler gröstl over de borden.
- Leg het spiegelei erbovenop.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet in ontbijtspek met aardappeltjes

met wortel en ravigotesaus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord ravigoter - opwekken, verkwikken. Precies deze eigenschap maakt dit verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Ravigotesaus* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Pangasiusfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2895 / 692 | 457 / 109 |
| Vetten (g) | 38 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,4 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 59 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 18,2 | 2,9 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 34 | 5 |
| Zout (g) | 1,7 | 0,3 |

Allergenen

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



Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen, snijd in plakken van ½ cm dik en voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje zonnebloemolie en breng op smaak peper en zout.
- Verdeel de aardappelschijfjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Wortel koken

- Schil de wortel of was grondig. Snijd de wortel in dunne plakken.
- Voeg de wortel toe aan een pan. Vul de pan met een bodempje water met een snufje zout. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Roer de extra vierge olijfolie door de wortel. Breng op smaak met peper.



Ui bakken

- Snipper de ui.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de gebakken ui toe aan de wortel en meng goed.
- Bewaar apart en houd warm tot serveren.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en wikkel de vis in het ontbijtspek.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 - 4 minuten per kant, of tot de vis gaar is. Breng op smaak met peper.
- Serveer de in spek gewikkeld vis met de aardappelschijfjes en de wortelschijfjes.
- Serveer de ravigotesaus ernaast.

Eet smakelijk!



Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

Familie | Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Parelcouscous



Volkoren ciabatta



Knoflookteent



Tomaat



Ui



Paprika



Rode puntpaprika



Verse dragon



Biologische zure room



Geraspte Italiaanse kaas



Gedroogde abrikozenstukjes



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

Parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter vervanging van rijst, een destijds schaars product.



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, pan, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Parelcouscous (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Volkoren ciabatta (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomaat (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Verge dragon* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Biologische zure room* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Geraspte Italiaanse kaas* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Gedroogde abrikozenstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarme groente bouillon (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2699 / 645 | 319 / 76 |
| Vetten (g) | 23 | 3 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,6 | 0,8 |
| Koolhydraten (g) | 81 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 22,9 | 2,7 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 22 | 3 |
| Zout (g) | 2 | 0,2 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat, paprika en puntpaprika in blokjes.
- Ris de blaadjes van de dragontakjes en snijd fijn (zie Tip).

Tip: Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur. Bak de ui, tomaat, paprika, puntpaprika, gedroogde abrikozenstukjes en de helft van de knoflook 2 minuten.
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de bouillon toe. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



Parelcouscous koken

- Brang ruim water aan de kook in een pan.
- Voeg de parelcouscous toe en kook in 12 - 14 minuten gaar.
- Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Tip: In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eet bent.



Brood bakken

- Snijd ondertussen het broodje open en snijd elke helft in drie repen.
- Leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de overige knoflook.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak de soepstengels 8 - 10 minuten in de oven.



Soep afmaken

- Haal ondertussen de soeppan van het vuur.
- Voeg de helft van de zure room toe en pureer de soep met een staafmixer.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel de overige bouillon toe als je de soep wilt verdunnen.
- Roer vervolgens de parelcouscous door de soep.



Serveren

- Verdeel de soep over de kommen.
- Garneer met de Italiaanse kaas, de dragon en de overige zure room.
- Serveer met de soepstengels ernaast.

Eet smakelijk!



Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara, zoetzure ui en naan

Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Vandaag maak je zelf muhammara - een pittige dip met de kleur (ahmar) verscholen in zijn naam - rood(kleurig) in het Arabisch.

Scheur mij af!



| | | | |
|--|----------------------------|--|-----------------------|
| | Bulgur | | Naanbrood met kruiden |
| | Knoflookteentje | | Aubergine |
| | Rode puntpaprika | | Rode ui |
| | Citroen | | Verse bladpeterselie |
| | Midden-Oosterse kruidenmix | | Gemalen komijnzaad |
| | Walnootstukjes | | Hummus |

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Bulgur (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Naan met kruiden (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteken (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Aubergine* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ½ | ¾ | ¾ | ¾ | 1 | 1½ |
| Citroen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Verge bladpeterselie* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gemalen komijnzaad (zakje(s)) | ¾ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Walnootstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Hummus* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Bruine basterdsuiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Zoutarme groenteboillon (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Rodewijnazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3858 / 922 | 553 / 132 |
| Vetten (g) | 43 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,3 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 109 | 16 |
| Waarvan suikers (g) | 22,5 | 3,2 |
| Vezels (g) | 18 | 3 |
| Eiwit (g) | 20 | 3 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,3 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon in een pan. Halveer de aubergine in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Leg de aubergine op de schil in de pan en bak 2 minuten.
- Draai de aubergine om, verlaag het vuur en bak nog 5 minuten.
- Snijd de puntpaprika in dunne repen. Snijd de ui in halve ringen.



Smaakmakers snijden

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



Groenten roosteren

- Meng in een kleine kom een scheutje olijfolie met de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Haal de aubergine uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie.
- Leg de puntpaprika en knoflookteken ernaast. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 12 minuten in de oven.
- Voeg de naan toe en bak 2 - 3 minuten verder.



Muhammara maken

- Voeg de helft van de puntpaprika toe aan een hoge kom samen met de walnootstukjes, knoflook, **rode peper**, komijn en bruine suiker.
- Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix en een scheutje olijfolie toe.
- Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta.
- Pers er 1 citroenpartje per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Mix opnieuw met de staafmixer.



Bulgur koken

- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui en een snufje zout toe, meng goed door en zet apart tot later gebruik.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af (zie Tip).

Gezondheidstip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle bulgur, maar gebruik ¾. De overige bulgur kun je in de koelkast bewaren om een andere keer te gebruiken.



Serveren

- Meng de peterselie, de overige puntpaprika en 1 tl citroenrasp per persoon door de bulgur.
- Serveer de bulgur over diepe borden of kommen en leg de aubergine en zoetzure ui erbovenop.
- Serveer de muhammara en de hummus ernaast. Serveer met de overige citroenpartjes en de naan.

Eet smakelijk!



Pastei met kastanjechampignons en geitenkaas

met knolselderij, rozemarijn en BBQ-rub

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Knoflookteentje



Rode ui



Knolselderijblokjes



Kastanjechampignons



BBQ-rub



Sojasaus



Verse rozemarijn



Laurierblad



Verse geitenkaas



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

Kastanjechampignons zijn een bruine champignonsoort met een rijke, nootachtige smaak. De stevige, vlezige textuur blijft goed intact tijdens het koken.

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

Ovenschaal, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------------|
| Bladerdeeg* (roll(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knolselderijblokjes* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Kastanjechampignons* (g) | 125 | 250 | 400 | 400 | 650 | 650 |
| BBQ-rub (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sojasaus (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Vergeleken met deze recepten | 1/2 | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Laurierblad (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vergeleken met deze recepten | 1/2 | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vergeleken met deze recepten | 1/2 | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vergeleken met deze recepten | 1/2 | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vergeleken met deze recepten | 1/2 | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vergeleken met deze recepten | 1/2 | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Bloem (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | | | | | | |
| | | | | | | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren | | | | | | |

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3293 /787 | 558 /133 |
| Vetten (g) | 50 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 29,8 | 5,1 |
| Koolhydraten (g) | 60 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 4,8 | 0,8 |
| Vezels (g) | 15 | 3 |
| Eiwit (g) | 20 | 3 |
| Zout (g) | 3,1 | 0,5 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de kastanjechampignons in kwartalen. Snipper de ui.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.



Groenten stoven

- Voeg de champignons, **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de knolselderij toe en stoof, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg de bloem en een flinke klont roomboter toe en bak nog 1 - 2 minuten.



Vulling maken

- Voeg de bouillon, het laurierblad, het rozemarijntakje en de sojasaus toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Breng op smaak met peper en zout. Laat, afgedekt, 4 - 5 minuten inkoken.
- Haal het laurierblad en het rozemarijntakje uit de groenten. Verdeel de groenten over een ovenschaal.
- Verkruimel de geitenkaas erover.



Serveren

- Bedeck de bovenkant met het bladerdeeg en snijd het bladerdeeg kruislings in zodat er een ruitpatroon ontstaat.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg gaar is en goudbruin kleurt.
- Verdeel de pastei over diepe borden.

Eet smakelijk!



Linguine met garnalen in romige saus

met citroen, tomaat en geroosterde courgette

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteentje



Citroen



Linguine



Garnalen



Kookroom



Rode ui



BBQ-rub



Pruimtomaat



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus. Zo past linguine, het dikkere broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, fijne rasp, pan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Citroen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Linguine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Garnalen* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Kookroom (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| BBQ-rub (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pruimtomaat (stuk(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| 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) | 2795 / 668 | 537 / 128 |
| Vetten (g) | 25 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 79 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 13,9 | 2,7 |
| Vezels (g) | 7 | 1 |
| Eiwit (g) | 29 | 6 |
| Zout (g) | 1 | 0,2 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halver de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier,
- Bestrooi met de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de courgette goudbruin en gaar is.



Linguine koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Snijd de tomaat in blokjes van 1 cm.



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met de helft van de knoflook 3 minuten.
- Haal de garnalen uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middellaag vuur. Fruit de ui en de overige knoflook 1 minuut.
- Voeg de tomaat en de overige **BBQ-rub** toe en bak in 2 minuten zacht.
- Verlaag het vuur, voeg de room toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit.
- Voeg de pasta en de helft van de courgette toe aan de hapjespan en meng met de saus.
- Roer er 1 tl citroensap per persoon en een mespuntje citroenrasp doorheen.



Serveren

- Serveer de pasta op de borden en verdeel alles eroverheen.
- Garneer met de overige citroenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Meatier-burger met gekaramelliseerd witlof

met aardappelschijfjes en mesclunsalade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Witlof



Aardappelschijfjes



Pompoenpitten



Mesclun



Meatier-burger



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent "mengsel" in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slablaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.

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, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Witlof* (stuk(s)) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Aardappelschijfjes* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Pompoenpitten (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mesclun* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Meatier-burger* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Mosterd (tl) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnnazijn (tl) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3640 /870 | 558 /133 |
| Vetten (g) | 59 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,4 | 3,1 |
| Koolhydraten (g) | 48 | 7 |
| Waarvan suikers (g) | 14,3 | 2,2 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 30 | 5 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,3 |

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het witlof in de lengte in partjes. Laat de harde kern zitten zodat de bladeren niet losraken.
- Verdeel de aardappelschijfjes over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de aardappelen 14 - 16 minuten in de oven.



Witlof bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur en bak het witlof 1 minuut.
- Verlaag het vuur, breng op smaak met peper en zout en stoof het witlof, afgedekt, 10 - 15 minuten.
- Zet het vuur middelhoog, roer de honing voorzichtig erdoor en karamelliseer het witlof in 2 minuten (zie Tip).

Tip: Maak je dit recept voor kinderen? Proef het witlof voor je het serveert en voeg extra honing toe als het te bitter is.



Pompoenpitten roosteren

- Meng in een saladekom de mosterd met de wittewijnnazijn en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot deze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 3 - 4 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer het witlof, de aardappelen en de burger over de borden met de salade en de mayonaise ernaast.
- Garneer de salade met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Romige koolrabi-gratin met aardappel-pastinaakpuree met ontbijtspek en cheesy pankotopping

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Geraspte oude Goudse kaas



Ontbijtspek



Kookroom



Nootmuskaat



Panko paneermeel



Koolrabi



Pastinaak



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

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

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, fijne rasp, ovenschaal, pan, pan met deksel, aardappelstamper, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Nootmuskaat (mespuntje(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Panko paneermeel (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Koolrabi* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pastinaak* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] melk (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Bloem (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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) | 4096 /979 | 532 /127 |
| Vetten (g) | 55 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 34,7 | 4,5 |
| Koolhydraten (g) | 91 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 29,5 | 3,8 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 29 | 4 |
| Zout (g) | 1,9 | 0,3 |

Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

Puree maken

- Stamp ondertussen de aardappelen en pastinaak met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje van het achtergehouden kookvocht en wat roomboter naar smaak toe en stamp goed door.
- Voeg de mosterd en een snufje nootmuskaat toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Spek bakken

- Schep de aardappelpuree in een ovenschaal en leg de koolrabi erbovenop.
- Giet de saus erover en bestrooi met de panko en kaas.
- Bak de gratin 12 - 15 minuten, of tot de korst goudbruin kleurt.
- Leg ondertussen het ontbijtspek op een bakplaat met bakpapier. Bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot het spek knapperig is.

Serveren

- Verkuimel het spek over de gratin.
- Serveer de gratin op borden.

Eet smakelijk!



Zalm met dillemayonaise en aardappelpartjes

met courgette en paprika

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteent



Paprika



Courgette



Verse dille



Zalmfilet



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

Knoflook is door de eeuwen heen op verschillende manieren gebruikt; in het oude Egypte geloofde men bijvoorbeeld dat knoflook medicinale en magische eigenschappen had en werd het zelfs gebruikt als betaalmiddel!

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, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Verge dille* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Zalmfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 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) | 3138 /750 | 543 /130 |
| Vetten (g) | 50 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 50 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 11,2 | 1,9 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 25 | 4 |
| Zout (g) | 0,6 | 0,1 |

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in partjes.
- Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan en breng aan de kook.
- Kook de aardappelpartjes, afgedeckt, 6 - 8 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Aardappelen bakken

- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika en courgette in blokjes. Snijd de dille fijn.
- Schep de aardappelpartjes over op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3 Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de paprika, de courgette en de knoflook toe. Meng goed, bak 10 - 12 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de dille.



4 Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak 2 minuten op de andere kant.
- Serveer de vis met de aardappelpartjes, groenten en dillemayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Steak met knoflookjus en mesclunsalade

met aardappelpartjes, peterselie, radijs en tomaat

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Knoflookteenten



Rode ui



Tomaat



Radijs



Mesclun



Verse bladpeterselie



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

Tomaten zijn door ontdekkingsreizigers naar Europa gebracht. In de eerste instantie werden ze in Zuid-Amerika als sierplanten gekweekt, maar al snel ontdekte men hun verukkelijke smaak en culinaire veelzijdigheid.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Gemarineerde steak* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Radix* (bosje(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mesclun* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Verge bladpeterselie* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra verge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mosterd (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarme runderbouillon (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| [Plantaardige] mayonaise | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2682 / 641 | 438 / 105 |
| Vetten (g) | 35 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,1 | 2,5 |
| Koolhydraten (g) | 55 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 13,5 | 2,2 |
| Vezels (g) | 7 | 1 |
| Eiwit (g) | 30 | 5 |
| Zout (g) | 0,6 | 0,1 |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Tip: Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de steak ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



Aardappelpartjes maken

- Was de aardappelen en snijd in partjes.
- Zet de aardappelen onder water in een hapjespan en kook 12 - 15 minuten. Giet af en leg de aardappelen terug in de pan.
- Besprengel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de peterselie fijn. Snijd de tomaat in partjes.
- Verwijder het radixblad en snijd de radix in kwarten.
- Meng in een saladekom de extra verge olijfolie, de wittewijnazijn, de mosterd, de honing, de ui en ⅓ van de peterselie.



Steak bakken

- Dep de steak droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



Jus maken

- Voeg de knoflook en een flinke klont roomboter toe aan dezelfde koekenpan. Bak de knoflook 1 minuut, of tot de knoflook goudbruin kleurt.
- Voeg daarna de bouillon toe. Laat 1 minuut op laag vuur inkoken tot een jus.



Serveren

- Voeg de mesclun, radix en tomaat toe aan de saladekom en meng alles goed met de dressing.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakjes en serveer de salade en de aardappelpartjes ernaast.
- Besprengel de steak met de jus en garneer met de overige peterselie.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl kipburger met kaas

in tomatensaus met basilicum en aardappelpartjes

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



| | | | |
|--|-------------------------|--|----------------------|
| | Passata | | Knoflookteent |
| | Siciliaanse kruidenmix | | Geraspte Goudse kaas |
| | Ui | | Aardappelen |
| | Paprika | | Vers basilicum |
| | Parmigiano Reggiano DOP | | Oranjehoen kipburger |



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

Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt, namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 15 | 25 | 35 | 50 | 60 | 75 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Vers basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Oranjehoen kipburger* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2699 / 645 | 416 / 100 |
| Vetten (g) | 28 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11 | 1,7 |
| Koolhydraten (g) | 70 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 15,1 | 2,3 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 30 | 5 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,3 |

Allergenen

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



Aardappelpartjes bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de aardappelen of was grondig. Snijd de aardappelen in partjes.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen in de pan.



Groenten snijden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de Parmigiano Reggiano.
- Snijd de paprika in reepjes. Snijd het basilicum in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 7 - 8 minuten. Draai regelmatig om. Haal uit de pan en houd apart.
- Bak in dezelfde pan de knoflook, ui en paprika 1 - 2 minuten.



Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg de passata, het achtergehouden kookvocht, het basilicum en de helft van de Siciliaanse kruidenmix toe.
- Dek de pan af en laat 2 - 4 minuten sudderen op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de burger in de saus. Beleg de burger met beide kazen en dek de pan opnieuw af.
- Verlaag het vuur en bak 2 - 3 minuten verder, zodat de kaas kan smelten.



Serveren

- Voeg een klontje roomboter en de overige Siciliaanse kruidenmix toe aan de aardappelen. Meng goed en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelen over de borden.
- Serveer de burger met de saus ernaast.

Eet smakelijk!



Fusili met garnalen in romige kerriesaus

met geitenkaas, courgette en veldsla

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Fusilli - het Italiaanse woord fuso betekent spil. Om zijn vorm te verkrijgen wordt deze pasta namelijk gewonden rond een dun stokje.

Scheur mij af!



Garnalen



Volkoren fusilli



Ui



Veldsla



Kerrie poeder



Zonnebloempitten



Kookroom



Verse geitenkaas



Courgette



Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Garnalen* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Volkoren fusilli (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Veldsla* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Kerriepoeder (zakje(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Zonnebloempitten (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Vergeitenkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |
| * in de koelkast bewaren | | | | | | |

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3096 / 740 | 588 / 140 |
| Vetten (g) | 33 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,3 | 2,7 |
| Koolhydraten (g) | 72 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 14,4 | 2,7 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 35 | 7 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,3 |

Allergenen

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

1



2



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.

3



Afmaken

- Voeg de garnalen toe en bak 3 minuten.
- Voeg, wanneer de garnalen gaar zijn, de room en het kerriepoeder toe en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de pasta toe en meng goed door.
- Voeg eventueel wat van het achtergehouden kookvocht toe als de saus te dik is.

Zonnebloempitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de zonnebloempitten tot ze lichtbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de courgette, puntpaprika en ui 3 - 4 minuten.

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

4



Serveren

- Verdeel de sla over de borden.
- Schep de pasta erop.
- Verkruimel de geitenkaas eroverheen en garneer met de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Zoet-pittige kipwraps met guacamole

met regenboogkoolsla, mais en limoen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Guacamole is uitgevonden door de Azteken in de regio die we nu kennen als Mexico; ze noemden het "ahuacamolli", een combinatie van de Azteekse woorden 'ahucatl' (avocado) en "molli" (saus).

Scheur mij af!



Witte tortilla



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Rodekool,
wittekool en wortel



Mais in blik



Tomaat



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Paprika



Mexicaanse kruiden



Guacamole

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

Bord, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Witte tortilla (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 50 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Mais in blik (g) | 70 | 140 | 140 | 285 | 280 | 425 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Guacamole* (g) | 40 | 80 | 160 | 160 | 240 | 240 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zonnebloemolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3188 /762 | 551 /132 |
| Vetten (g) | 38 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,6 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 69 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 20,1 | 3,5 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 30 | 5 |
| Zout (g) | 3,2 | 0,6 |

Allergenen

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



1 Voorbereiden

- Giet de mais af.
- Snijd de limoen in 6 partjes en pers 1 limoenpartje per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de mais, koolmix, mayonaise en suiker toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



2 Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak het gehakt 2 minuten.
- Snijd ondertussen de tomaat en de paprika in blokjes.
- Voeg de tomaat, de paprika en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 2 - 3 minuten.
- Roer de zoet-pittige chilisaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



3 Tortilla's verwarmen

- Leg de tortilla's op een bord en verwarm 1 minuut in de magnetron op hoge stand (zie Tip).

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in een voorverwarmde oven.



4 Serveren

- Serveer alle toppings in aparte kommen zodat iedereen zelf de wraps kan beleggen.
- Serveer met de eventuele overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipfilet met pestokrieltjes

met courgette en paprika

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Pesto genovese



Ui



Paprika



Courgette



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Voorgekookte halve krieltjes* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Pesto genovese* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2862 / 684 | 500 / 120 |
| Vetten (g) | 42 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9 | 1,6 |
| Koolhydraten (g) | 46 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 10 | 1,7 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwit (g) | 30 | 5 |
| Zout (g) | 1,7 | 0,3 |

Allergenen

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



1 Krieltjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 8 - 10 minuten.
- Haal het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



2 Groenten snijden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de courgette in halve maantjes en de paprika in reepjes.

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.



3 Krieltjes afmaken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui, paprika en courgette 3 minuten.
- Meng ondertussen, zodra de krieltjes gaar zijn, de pesto erdoor.



4 Serveren

- Voeg de kip toe aan de groenten en bak 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Serveer de pestokrieltjes met de kip en groenten.
- Serveer de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!