



# Gebakken pangasiusfilet met spinazie

met wortel-linzenpuree en geschaafde amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Pangasiusfilet



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2	3	4	5
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode splitlinzen (g)	40	60	80	100	140	160
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarre peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2268 / 542	386 / 92
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,8
Koolhydraten (g)	32	5
Waarvan suikers (g)	10,4	1,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,7	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Halver de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en **knoflook** toe. Bak 3 - 4 minuten. Voeg de **rode linzen** en de bouillon toe en breng afgedeekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn.



### 3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verdeel ½ el bloem per persoon over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper. Haal de **vis** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar de **vis** apart tot gebruik.



### 4. Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg per persoon: ½ el roomboter en ½ tl **geroosterd paprikapoeder** toe. Breng op smaak met peper en houd afgedekt warm op laag vuur.



### 5. Vis bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de boter bruist, de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.



### 6. Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en schep de **spinazie** erop. Leg de **vis** op de **spinazie** en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon over uit. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



# Orzo met courgette en gruyère

met mini-romatomaten en rozemarijn

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Verse rozemarijn



Orzo



Amandelschaafsel



Geraspte gruyère DOP



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaatjes



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

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vergeleken met rozemarijn* (takje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romatomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 / 602	424 / 101
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,6
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	11,6	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	0,7	0,1

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in halve maantjes en halverdeel de **tomaten**. Ris de blaadjes van de **rozemarijintakjes** en snijd fijn.

**Weetje** 🍎 Wist je dat je met dit gerecht door de geraspte kaas, amandelen en grote hoeveelheid groenten ruim een kwart van de ADH calcium binnen krijgt?



### 2. Orzo bereiden

Verhit de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **orzo** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de **orzo**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Voeg extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



### 3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** met de helft van de **rozemarijn** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette**, **knoflook** en de overige **rozemarijn** 6 - 8 minuten. Voeg halverwege de **tomaten** toe (zie Tip).

**Tip:** Heb je geen haast? Rooster de tomaten dan met een beetje olijfolie 15 minuten in de oven op 200 graden. Verdeel de tomaten bij het serveren over de orzo.



### 5. Op smaak brengen

Meng de **Italiaanse kruiden**, de **groenten** en de helft van de **gerasppte gruyère** door de **orzo**.



### 6. Serveren

Verdeel de **orzo** met **groenten** over de borden. Garneer met het rozemarijn-amandelschaafsel en de overige **gerasppte gruyère**.

**Weetje** 🍎 Door minder vlees te eten verlaagt je het risico op hart- en vaatziekten. Wat je ook verlaagt met vegetarisch eten is watergebruik. Verstandig voor jou én de planeet!

**Eet smakelijk!**



# Pangasiusfilet met krokante chorizokorst

met Mediterrane groenten en krieltjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Pangasiusfilet



Chorizoblokjes



Panko paneermeel



Ui



Tomaat



Courgette



Kappertjes



Siciliaanse kruidenmix



Gedroogde oregano



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

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
ZWARTE balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	498 /119
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,4
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	8,1	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Snijden

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

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



### 3. Chorizo-panko maken

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

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

# Spaghetti met kipworst en rode pesto

in romige tomatensaus met paprika en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Ui		Knoflookteen
	Tomaat		Paprika
	Gekruide kipworstjes		Passata
	Rode pesto		Kookroom
	Spaghetti		Siciliaanse kruidenmix



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

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode pesto* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 /880	606 /145
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,3
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	18,4	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim gezouten water aan de kook in een pan voor de **spaghetti**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in blokjes.

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



### 2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **kipworstjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal de **kipworstjes** uit de pan en bewaar apart.
- Zet de hapjespan terug op het vuur en verhit ½ el olijfolie per persoon. Bak de **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg daarna de **Siciliaanse kruidenmix**, **knoflook**, **ui** en **tomaat** toe. Roerbak 1 - 2 minuten.



### 3. Saus maken

- Kook ondertussen de **spaghetti** 10 - 12 minuten. Bewaar minimaal 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitslomen.
- Blus de **ui**, **knoflook**, **paprika** en **tomaat** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Verlaag het vuur en voeg de **passata** toe. Laat, afgedeckt, 5 - 6 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **kipworstjes** in stukjes van 1 cm.



### 4. Serveren

- Voeg de **kookroom**, de **kipworst** en 25 ml kookvocht per persoon toe aan de saus en roer goed door.
- Laat 2 - 3 minuten zachtjes inkoken en voeg de **spaghetti** en de **rode pesto** toe.
- Schep goed om en voeg eventueel wat extra kookvocht toe als het te droog is.
- Verdeel de **spaghetti** met saus over diepe borden.

**Eet smakelijk!**

# Garnalen in zelfgemaakte rode-currysaus

met krokante knoflook-kokostopping

Totale tijd: 30 - 40 min.



	Kerriepoeder		Gemberpuree
	Knoflooteen		Limoen
	Rode peper		Vers citroengras
	Rode puntpaprika		Vissaus
	Kokosmelk		Garnalen
	Courgette		Witte langgraanrijst
	Verse koriander		Sjalot
	Kokosrasp		



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook voor betere werkomstandigheden staat?

## 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, hoge kom, staafmixer, fijne rasp, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 /774	596 /143
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,9
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	13,5	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Ris de **korianderblaadjes** van de takjes en bewaar de blaadjes apart. Rasp de schil van de **limoen** en snij in zes partjes.
- Pel ½ van de **knoflook** en houd de overige **knoflook** apart.
- Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes loskomen. Laat de zaadjes er eventueel uit vallen. Snijd de **rode peper** grof.
- Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes en snipper de **sjalot** grof. Snijd de **courgette** in halve plakken.



### 4. Garnalen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 2 - 3 minuten, haal ze vervolgens uit de pan en houd apart.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan en bak het **citroengras**, de **courgette** en de overige **puntpaprika** 3 - 4 minuten.

### 5. Curry maken

- Voeg de curtypasta toe en bak 1 - 2 minuten. Blus af met de **kokosmelk** en dek de pan af. Laat 4 - 5 minuten sudderen op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Roer de **kokosrasp** erdoor en bak nog 2 minuten.

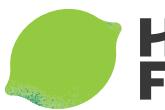


### 6. Serveren

- Haal het **citroengras** uit de curry. Verdeel de **rijst** over diepe borden en garneer met de curry en de **garnalen**.
- Garneer met de knoflook-kokostopping en de **korianderblaadjes**.

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

Eet smakelijk!



**HELLO  
FRESH**

# Vegan schnitzelreepjes met zoete Aziatische saus

met knoflook-gemberrijst, zoetzure rauwkost en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Bosui



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Plantaardige schnitzel met cornflakes



Knoflookteentje



Gemberpuree



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	570 /136
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	108	16
Waarvan suikers (g)	29,7	4,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom per persoon: ½ el suiker, 1 el witewijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en **gesneden spitskool** toe en scheep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

**Tip:** Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



## 2. Koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere pan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de gemberpuree toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **basmatirijst** en het kokende water toe. Verkruimel de helft van de benodigde hoeveelheid groenteboillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



## 3. Saus bereiden

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant. Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de **zoete Aziatische saus** en 1 tl water per persoon.



## 4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over de borden.
- Verdeel de **schnitzelreepjes** over de **rijst** en garneer met de saus en de **gomasio**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de zoetzure rauwkost.

**Eet smakelijk!**



# Aardappel-preivelouté met spek

met tuinkers en zelfgemaakte croutons

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteentje



Prei



Aardappelen



Ontbijtspek



Tuinkers



Kookroom



Witte demi-baguette



Ui



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

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	3	4½	6	7½	9
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 / 903	448 / 107
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,1
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	11,9	1,4
vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Halver de **prei** in de lengte en snijd in halve ringen. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes.

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



### 2. Spek bereiden

Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** in 8 - 10 minuten krokant in de oven.



### 3. Soep maken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelmatig vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **aardappelen** en **prei** toe en bak 2 - 3 minuten. Blus af met per persoon: 1 el witewijnazijn en 250 ml water. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de soep. Breng aan de kook en laat, afgedeckt, 15 minuten koken.



### 4. Croutons maken

Knip de **tuinkers** van het plantje en snijd grof. Snijd het **brood** in blokjes van ongeveer 3 cm. Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 - 8 minuten rondom bruin, of tot de croutons mooi krokant zijn. Voeg eventueel extra olie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Velouté maken

Bewaar een klein deel van de **tuinkers** ter garnering. Voeg de overige **tuinkers** toe aan de soep. Laat het geheel nog 5 minuten koken. Pureer het geheel met een staafmixer tot een romige soep. Meng de **kookroom** en ½ el roomboter per persoon door de soep (zie Tip). Breng goed op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Snijd of breekt het **spek** in kleine stukjes. Serveer de soep in kommen of diepe borden. Garneer met de croutons, het **spek** en de achtergehouden **tuinkers**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Vind je de soep nog te dik? Voeg dan naar smaak wat extra water toe om te verdunnen.



# Vegetarische schnitzel met champignonroomsaus

met krieltjes en komkommersalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Kookroom



Plantaardige schnitzel  
met cornflakes



Verge bieslook



[Mini-]komkommer



Rucola en veldsla



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

Wil je voorkomen dat bieslook bij het snijden door de keuken vliegt? Houd de bieslook dan met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes. Dit zorgt ook voor gelijke stukken.

## 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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
<b>Zelf toevoegen</b>						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3448 /824	511/122
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	11,4	1,7
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Kook de **krieltjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Champignonsaus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **champignons** 2 - 4 minuten.
- Blus af met de **kookroom** en 1 el witte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het bouillonblokje toe. Breng op smaak met peper.
- Laat de champignonroomsaus 8 - 10 minuten inkoken.



### 3. Salade maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **komkommer**, sla en de helft van de **bieslook** met de dressing.



### 4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden, leg de **vegetarische schnitzel** ernaast en schep de mayonaise erbij.
- Giet de champignonsaus in een kommetje en serveer ernaast.
- Serveer met de komkommersalade.
- Garneer met de overige **bieslook**.

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Mini-tortilla's met krokante vis

met zoetzure groenten en paprikamayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



[Mini]-komkommer



Wortel



Panko paneermeel



Mexicaanse kruiden



Mini-tortilla's



Radicchio en ijsbergsla



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



Koolvis



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, diep bord, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	50	75	100	150	175	225
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[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)	3448 /824	647 /155
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,2
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Zoetzuur maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller de **komkommer** en **wortel** in de lengte in linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Voeg de linten toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.

**Weetje** 🍎 Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



### 2. Vis bereiden

- Meng in een diep bord de **panko** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd ieder stuk in de lengte in 3 gelijke stukken.
- Smeer de **vis** in met ¼ van de **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



### 3. Saus maken

- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met ½ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Besmeer de **mini-tortilla's** met de paprikamayonaise.
- Vul de **mini-tortilla's** met de **slamix**, een deel van de zoetzure **groenten** en de krokante **vis**.
- Serveer de overige zoetzure **groenten** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Zalm in zwarte-bonenpasta en papillote

met verse udonnoedels, broccoli en furikake

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verse udonnoedels



Zalmfilet



Zwarte-bonenpasta



Furikake



Gemberpuree



Limoen



Broccoli



Tomaat



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.

## 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, 2x kom, pan, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwarte-bonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	150	300	375	500	675	800
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2330 /557	450 /108
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,7
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	10,9	2,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	4,1	0,8

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **broccoli**.
- Dep de **zalm** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **zwarte-bonenpasta** met de zonnebloemolie. Voeg de **zalm** toe en bestrijk de **zalm** met de **zwarte-bonenpasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in plakken. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes.



## 2. Zalm bakken

- Leg 1 stuk aluminiumfolie van 30x30 cm per persoon klaar.
- Leg de **tomatenplakken** op de folie en leg de **zalm** erbovenop.
- Breng op smaak met peper en zout en vouw de aluminiumfolie dicht.
- Bak de **zalm** 12 - 15 minuten in de oven.



## 3. Noedels koken

- Kook de **broccoli** 1 - 2 minuten, voeg dan de **noedels** toe en kook in 1 - 2 minuten beetgaar. Giet af en zet opzij.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kom de **gemberpuree** met de sojasaus en de honing. Voeg het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe en meng goed.
- Voeg de **noedels** en de **broccoli** toe aan de kom en meng goed.



## 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en **broccoli** over de borden.
- Beleg met de **tomaat** en gebakken **zalm**. Wees voorzichtig bij het openen van de folie, want de stoom kan heet zijn.
- Garneer met de **furikake**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Zelfgemaakte bruschetta-burgers

met balsamico-aardappeltjes en komkommersalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteentje



Ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



[Mini-]komkommer



Hamburgerbol met sesam



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4008/958	558/133
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,4
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**, houd de helft apart en pers de overige **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in plakken van ½ cm dik. Zet de **aardappelen** ruim onder water in een pan en kook in 6 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Aardappelen bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** in 7 minuten goudbruin. Voeg de fijngesneden **knoflook** toe, samen met de helft van de **ui** en de helft van de balsamicoazijn. Bak 3 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Bruschetta-topping maken

Snijd de **tomaat** in blokjes, snijd het **basilicum** in reepjes en voeg de **tomaat** en **basilicum** toe aan een kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij.



### 4. Burger maken

Snijd de **komkommer** in dunne reepjes. Meng in een saladekom de **komkommerreepjes**, de mosterd, de witte balsamicoazijn en de helft van de mayonaise toe. Meng goed, breng op smaak met peper en zout en zet opzij. Meng in een kom het **gehakt** met de overige **ui**. Vorm een burger van het gehaktmengsel.



### 5. Burger bakken

Snij het **burgerbroodje** open en rooster het 4 - 5 minuten in de oven. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 2 minuten per kant en beleg met de **geraspte kaas**. Zet het vuur lager en dek de pan af, zodat de **kaas** kan smelten.



### 6. Serveren

Wrijf de achtergehouden **knoflook** over de binnenkant van het **burgerbroodje**. Bestrijk met de overige mayonaise en beleg met de burger en de bruschetta-topping. Serveer de burger met de kommersalsalade en **aardappelschijfjes**.

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

Eet smakelijk!



# Tomatenrisotto met kokosmelk en basilicum

met rucola, Parmigiano Reggiano en zonnebloempitten

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vers basilicum



Knoflookteentje



Ui



Rode cherryltomaatjes



Tomatenpuree



Risottorijst



Kokosmelk



Zonnebloempitten



Parmigiano  
Reggiano DOP



Rucola



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

Net niet alle kokosmelk gebruikt? Giet het restje uit in een ijskontjesvorm en vries het in - zo doseer je makkelijk voor de volgende keer.

## 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, rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	75	150	215	300	365	450
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Zwarre balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	505 /121
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,4
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en bewaar de takjes apart.
- Bereid de bouillon en voeg de **basilicumtakjes** toe aan de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Halveer de **rode cherrytomaten**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp en bewaar apart.

**Weetje** 🍅 Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten meer vitamines en mineralen. Ze bevatten voornamelijk meer kalium, vitamine A en C en foliumzuur.



## 2. Bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Laat de hapjespan op hoog vuur staan en verhit 1 el olijfolie per persoon. Roerbak de **ui** en ¾ van de **cherrytomaten** 3 – 4 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelhoog en blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de **tomatenpuree**, de **risottorijst** en de **knoflook** toe. Roer goed door en bak nog 1 – 2 minuten verder.



## 3. Risotto koken

- Verlaag het vuur en voeg de **kokosmelk** en ½ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** het vocht langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon en **kokosmelk** door de **risottokorrels** zijn opgenomen, ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen of als de **rijst** te snel droogkookt.
- Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.



## 4. Serveren

- Voeg, zodra de **risottorijst** gaar is, ½ el roomboter per persoon, de helft van het **basilicum**, de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** en de helft van de **zonnebloempitten** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rucola** over diepe borden en schep de **risotto** erop. Garneer met het overige **basilicum** en de overige geraspte **kaas**, **zonnebloempitten** en **cherrytomaten**.

**Eet smakelijk!**



# Bulgurbowl met kipgehakt en bieten-tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met  
Mexicaanse kruiden



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesneden rode ui



Bieten-tortillachips



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

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

## 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, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	5	10	15	20	25	30
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 /883	612 /146
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,8
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



### 2. Gehakt bakken

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



### 3. Dressing maken

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



### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Bulgogibowl met Koreaanse stijl biefstukreepjes

met rijst, zoetzure groenten en pinda's

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgogisaus



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



[Mini-]komkommer



Sojasaus



Knoflookteentje



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Honing-gemberdressing



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

Een goed begin is het halve werk. Marinier de biefstukreepjes al een dag van tevoren - zo trekken de smaken goed in voor een extra intense smaakbeleving!

## 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, 2x kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal	naar smaak					
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 / 618	518 / 124
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	20,8	4,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,2	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreepjes** uit de koelkast (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** Het best kun je de biefstukkreepjes al 30 minuten tot een uur van tevoren uit de koelkast halen. Dan zijn ze ook vanbinnen op temperatuur en krijg je een malser resultaat.



### 2. Snijden

- Meng in een kom de **biefstukkreepjes** met de **bulgogisaus** en de **sojasaus**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom de **komkommer** en de **wittekool** en **wortel** met een snufje zout en per persoon: 1 tl suiker en 1 ½ el witewijnazijn. Laat staan tot serveren.

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



### 3. Biefstukkreepjes bakken

- Verhit, wanneer de **rijst** nog 5 minuten moet koken, ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **biefstukkreepjes** met marinade en sambal naar smaak toe en roerbak 1 minuut.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de **biefstukkreepjes** met de saus erover.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast.
- Besprenkel met de **honing-gemberdressing**.
- Garneer met de **gezouten pinda's**.

**Eet smakelijk!**



# Romige pindakaasnoedels met sticky tempeh

met champignons en gomasio

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tempehblokjes



Kokosmelk



Champignon-roerbakmix



Pindakaas



Knoflookteentje



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Sojasaus



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

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en spoel de **noedels** af onder koud water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op hoog vuur en bak de **knoflook** met de **champignon-roerbakmix** 4 - 6 minuten.



### 3. Tempeh bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **tempeh** 2 - 3 minuten, of tot hij goudbruin.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** en het water toe. Bak nog 2 - 3 minuten en voeg daarna de **gomasio** toe. Breng op smaak met peper en zout.

## Allergenen

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

### 2. Saus maken

- Voeg de **kokosmelk**, **pindakaas**, **sojasaus** en sambal naar smaak toe aan de wok of hapjespan met **groenten** en meng goed.
- Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken op middelhoog vuur.
- Voeg de **noedels** toe en meng goed door.
- Voeg eventueel wat van het kookvocht toe als het te droog wordt. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



# Brandt & Levie-worst met gebakken aardappeltjes

met frisse salade en spekjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spekreepjes



Aardappelblokjes



Wittekool en wortel



Rucola en veldsla



Gesneden ui



Tomaat



Varkensworst met  
majoraan en knoflook



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?

## 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, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



### 1. Bakken

- Verhit  $\frac{1}{4}$  el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekjes** en de gesnijde **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **aardappelblokjes** toe en bak 10 - 12 minuten mee. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.



### 2. Worst bakken

- Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak de **worst** nog 6 - 7 minuten, of tot hij gaar is.



### 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met per persoon:  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie, 1 tl witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Voeg de **slamix**, **wittekool** en **wortel** toe en meng door elkaar.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en meng door de salade.



### 4. Serveren

- Verdeel de **varkensworst** over de borden.
- Schep de **aardappelblokjes** met **spek** en **ui** ernaast.
- Schenk het overgebleven bakvet van de **worst** over de **aardappelen**.
- Serveer met de frisse salade en eventueel mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Geroosterde groenten met kokosrijst

met spiegelei en gele currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kokosmelk



Courgette



Paprika



Kastanjechampignons



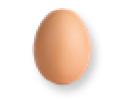
Sjalot



Appel



Gele currykruiden



Ei



Gefrituurde uittjes



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

Appels zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze zijn rijk aan vezels, vitamines en antioxidant, wat je lichaam een krachtige boost geeft.

## 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, kleine steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 /956	616 /147
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,5
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	18,2	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **courgette** in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **paprika** in blokjes van 1 ½ cm. Halveer de **kastanjechampignons**. Meng in een kom de **groenten** met per persoon: 1 el olijfolie, ½ tl **gele currypoeder**, peper en zout.



### 2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 18 minuten in de oven.



### 3. Kokosrijst maken

Houd 25 ml **kokosmelk** per persoon apart voor de saus en breng de overige **kokosmelk** met per persoon: 175 ml water en ¼ groentebouillonblokje aan de kook in een pan met deksel. Verlaag het vuur tot middellaag, voeg de **rijst** toe en kook, afgedeckt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uistomen.

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



### 4. Saus maken

Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **appel** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een kleine steelpan en bak de **sjalot** en **appel** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut mee. Voeg 1 tl bloem per persoon toe en bak nog 1 minuut. Voeg de achtergehouden **kokosmelk** en per persoon: 100 ml water en ¼ groentebouillonblokje toe. Meng goed, breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Ei bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een kleine koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de kokosrijst over diepe borden. Schep de groenten en de currysaus erover. Leg het spiegelei erop en garneer met de gefrituurde uitjes.

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

**Eet smakelijk!**



# Varkenshaas met frisse citroendressing

met krieltjes uit de oven en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Varkenshaas



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



## Voel je goed

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2½	3	3½	4½

\* in de koelkast bewaren



### 1. Krieltjes bakken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg op een bakplaat met bakpapier en meng met de **tijm** en ¼ el olijfolie per persoon. Bak de **krieltjes** 25 – 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Weetje** *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6, wat onder andere belangrijk is voor de stofwisseling.*



### 2. Voorbereiden

Verwijder de steelaanset van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng een laagje water aan de kook in een hapjespan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 6 – 8 minuten. De **sperziebonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



### 3. Varkenshaas bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



### 4. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon:  
½ tl **citroenrasp**, ½ tl mosterd, 1 tl honing,  
½ el **citroensap** en 1 el extra vierge olijfolie.  
Bewaar apart.



### 5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in de hapjespan uit stap 2 en bak de **ui** en **sperziebonen** 4 - 6 minuten, of tot de **boontjes** beetgaar zijn en de **ui** zacht is. Haal de hapjespan van het vuur en meng 1 el citroendressing per persoon door de **ui** en **boontjes**.



### 6. Serveren

Snid de **varkenshaas** in reepjes en meng de eventueel vrijgekomen sappen van het **vlees** met de citroendressing. Verdeel de **varkenshaas**, **krieltjes** en **sperziebonen** over de borden. Garneer de **varkenshaas** met de overige citroendressing (zie Tip).

**Tip:** Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met de overige citroenrasp naar smaak.



# Bulgur met spinazie en harissa

met feta, geroosterde wortel en amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflookteentje



Ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



Voel je goed

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 / 697	481 / 115
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en snijd in dunne stafjes van maximaal ½ cm dik. Meng in een kom de **wortel** met per persoon: 1 ½ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie.



### 2. Wortel bakken

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



### 3. Bulgur koken

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



### 4. Saus maken en mengen

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

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



### 5. Afmaken

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

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



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Curry met gekruide kippendijreepjes

met bloemkoolrijst, langgraanrijst en paprika

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteentje



Paprika



Ui



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes  
met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



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

Naast gewone rijst gebruik je bloemkoolrijst – die is niet alleen sneller gaar, maar zorgt er ook voor dat je extra groente binnenkrijgt.

## 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 met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen.
- Kook de aangegeven hoeveelheid **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uistomen.



## 3. Bloemkoolrijst bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **bloemkoolrijst** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Proef eerst even voordat je zout toevoegt. Dit recept is al vrij smaakvol.

## 2. Curry maken

- Verwarm ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **paprika**, **ui** en **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door, verlaag het vuur en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.

## 4. Serveren

- Meng de **bloemkoolrijst** door de **witte rijst** en verdeel over diepe borden.
- Schep de kipcurry erover.

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

**Eet smakelijk!**

# Saté van half-om-half gehaktballetjes met kokosrijst met zelfgemaakte seroendeng

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Seroendeng is een typisch Indonesisch strooisel van kokos, pinda's en kruiden. In dit recept maak je het zelf en hierdoor vult je keuken zich met heerlijke aroma's!

	Kokosmelk		Jasmijnrijst
	[Mini]-komkommer		Spies
	Gezouten pinda's		Kokosrasp
	Garam masala		Verse koriander en munt
	Knoflookteentje		Biologische volle yoghurt
	Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden		Citroen
	Gele 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

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spies (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Garam masala (zakje(s))	½	⅓	½	⅔	¾	1
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-on-half gehaktballen met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1¾	1½
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3787 / 905	524 / 125
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	27,6	3,8
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	8,5	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### 1. Zoetzuur maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf de **komkommer** en **wortel** in de lengte in linten. Pers de **knoflook** of snij fijn. Pers het sap uit de helft van de **citroen** en snij de overige **citroen** in partjes. Meng in een kom per persoon: 1 el witte wijnazijn, ½ tl **citroensap** en ½ tl suiker. Roer tot de suiker is opgelost. Voeg de linten toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



### 2. Kokosrijst koken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** toe met per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje. Breng aan de kook. Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Spiezen bakken

Rijg 4 **gehaktballen** aan elke spies, als een saté. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de spiezen in 3 – 4 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur, dek af en bak nog 5 – 6 minuten verder, of tot de **gehakt** gaar is.



### 4. Seroendeng maken

Verhit een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Voeg de **pinda's**, de **kokosrasp** en ¼ tl **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 5 – 6 minuten, of tot de **kokosrasp** goudbruin is. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5. Yoghurtaus maken

Snijd ondertussen de **koriander** fijn en houd apart. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snij fijn. Meng in een kom de **ment** met de **yoghurt** en per persoon: 1 tl **citroensap**, peper en zout.



### 6. Serveren

Serveer de spiezen met de **kokosrijst** en de zoetzure linten. Garneer met de seroendeng, **koriander**, frisse **yoghurt** en de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Volkoren couscous		Knoflookteent
	Ui		Aubergine
	Tomatenpuree		Rode cherrytomaten
	Afrikaanse kruidenmix		Tahinsaus
	Verse bladpeterselie en munt		Witte kaas
	Gezouten amandelen		Midden-Oosterse kruidenmix



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de helft van de **knoflook** met per persoon: 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix**, ½ el olijfolie en ½ tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **aubergine** in de lengte in kwartjes. Voeg de **aubergine** toe aan de kom en meng door de kruidenolie. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 minuten in de oven.

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



## 2. Ui bakken

Snipper ondertussen de **ui**. Bereid de bouillon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en de overige **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens 1 el **tomatenpuree** per persoon toe en bak al roerend 1 - 2 minuten, of tot de **tomatenpuree** donker kleurt.



## 3. Couscous bereiden

Voeg de bouillon toe aan de pan met deksel en breng aan de kook. Voeg de **couscous** toe en roer goed door. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot verder gebruik.



## 4. Tomaten roosteren

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **tomaten** de laatste 12 - 15 minuten mee met de **aubergine** in de oven.



## 5. Couscous afmaken

Snijd de **bladpeterselie** en **munt** fijn. Hak de **amandelen** grof. Meng de geroosterde **cherrytomaten** en 1½ tl **Afrikaanse kruidenmix** per persoon door de **couscous**. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Meng 1 el water per persoon door de tahinsaus. Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de **aubergine** erbovenop. Besprenkel met de **tahinsaus**. Verkruimel de **witte kaas** erover. Garneer met de **verse kruiden** en **amandelen**.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Gebakken kalkoen met groentesoep

met yazzara, yoghurt en bieslook

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kalkoenfilet



Yazzara



Ui



Aardappelen



Paprika



Biologische volle yoghurt



Knoflookteentje



Paprikapoeder



Laurierblad



Wortel



Verge bieslook



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Staafmixer, keukenpapier, kleine kom, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	3	5	8	10	13	15
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2410 /576	262 /63
Vetten (g)	22	2
Waaran verzadigd (g)	7,7	0,8
Koolhydraten (g)	58	6
Waaran suikers (g)	19,9	2,2
vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	32	3
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in reepjes en de **wortel** in halve maantjes.
- Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd de **aardappelen** in grove stukken.
- Verhit de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **wortel**, **knoflook** en de helft van de **paprika** 3 minuten en breng op smaak met zout.



## 2. Bakken

- Voeg het **laurierblad** en de helft van het **paprikapoeder** toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en voeg de **aardappelen** en de bouillon toe. Dek de pan af en kook 12 - 15 minuten.
- Dep de **kalkoen** droog en bestrijk hem met het overige **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalkoen** en het overige **paprikapoeder** 8 - 10 minuten, of tot de **kalkoen** gaar is.



## 3. Toppings maken

- Snijd ondertussen de **bieslook** fijn en houd apart.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de **yoghurt**.
- Roer wanneer de **kalkoen** klaar is de honing erdoor, haal de **kalkoen** uit de pan en snijd in reepjes.
- Haal de soep van het vuur, haal het **laurierblad** eruit en gooi het **laurierblad** weg.



## 4. Serveren

- Voeg de **yazzara** en de ketjap toe en mix met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg een scheutje water toe als je de soep te dik vindt.
- Serveer de soep in kommen. Verdeel de **kalkoen** en de **paprika** erover.
- Besprenkel met de **yoghurt** en garneer met de **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



# Stamppot met geroosterde wortel en chorizo

met Spaanse gehaktballetjes

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Half-om-half  
gehaktballetjes met  
Spaanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



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

De gehaktballetjes in dit recept zijn gekruid met oregano,  
knoflook en cayennepeper - perfect in combinatie met de  
smaakvolle chorizo.

## 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, koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	70	140	210	280	350	420
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	450 /108
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,1
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	18,3	2,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in schijfjes. Meng in een kom de **wortelschijfjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **wortelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 2. Aardappelen koken

Schil de zoete en **kruimige aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen zonder deksel.



### 3. Snijden

Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes. Halveer de **gehaktballen**. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4. Gehaktballen bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** met de **ui** in het vet van de **chorizo**, in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag en bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballen** uit de pan en bewaar apart. Voeg per persoon: ¼ runderbuillonblokje en 70 ml water toe. Roer goed door en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.



### 5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg per persoon: ½ el roomboter, 1 tl mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **zongedroogde tomaten** en de geroosterde **wortel** toe en meng goed door elkaar.



### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met de gebakken **chorizo**. Leg de **gehaktballen** met de jus erbovenop.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

**Eet smakelijk!**



# Linguine met garnalen in romige saus

met courgette, tomaat en frisse citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteentje



Vleestomaat



Citroen



Linguine



Garnalen



Kookroom



Ui



BBQ-rub



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

Vleestomaten behoren tot de grootste tomatensoorten. Een enkele vleestomaat kan wel 450 gram wegen!

## 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
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vleestomaat (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
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer 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 de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** goudbruin en gaar is (zie Tip).

**Tip:** Houd de courgette goed in de gaten - de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



## 2. Pasta koken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



## 3. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

**Tip:** Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taaï en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.



## 4. Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de overige **BBQ-rub** en de **tomaat** toe en bak in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **kookroom** toe en roer goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Wil je de saus graag wat vloeibaarder? Roer dan 1/2 - 1 el kookvocht per persoon door de saus.



## 5. Afmaken

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.



## 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi met de overige **citroenrasp** naar smaak.

**Weetje** 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

**Eet smakelijk!**



# Volkoren spaghetti met geroosterde-paprikasaus en geitenkaas met courgette en vers basilicum

Familie | Veggie | Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren spaghetti is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De pasta is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteentjes



Ui



Vers basilicum



Verse geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata

## 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, hoge kom, pan, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verge geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	2853 / 682	484 / 116
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	11	1,9
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	16,4	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **paprika** in kwartalen en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **courgette** in de lengte in kwartalen en vervolgens in blokjes. Meng op een bakplaat met bakpapier de **paprika** en **courgette** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **Siciliaanse kruiden**. Dek losjes af met aluminiumfolie en rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie en rooster nog 10 minuten.



### 2. Snijden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **spaghetti**. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd het **basilicum** grof. Verkruimel de **geitenkaas**.



### 3. Spaghetti koken

Kook de **spaghetti** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en 1 tl **Siciliaanse kruiden** per persoon 2 minuten. Blus af met de **passata** en per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en 2 el water. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.



### 4. Saus maken

Voeg de geroosterde **paprika** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg de geroosterde **courgette** en de gepureerde **paprika** toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen op middelmatig vuur.



### 5. Spaghetti mengen

Meng de **spaghetti** door de paprikasaus.

**Weetje** Paprika is rijk aan vitamine E. Deze antioxidant beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals vrije radicalen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtpollutie.



### 6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over de borden. Verdeel de **geitenkaas** erover en garneer het gerecht met het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Salade met peer, pittige blauwe kaas en walnootstukjes

met aardappelen en courgettelinten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Ui



Walnootstukjes



Blauwkaasblokjes



Rucola en veldsla



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

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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 / 609	430 / 103
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	13,1	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,5	0,3

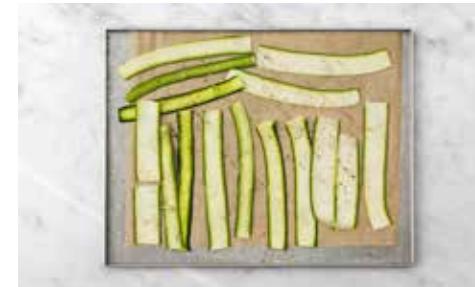
## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Courgette bereiden

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

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



### 3. Aardappelblokjes bakken

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



### 4. Peer bakken

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

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



### 5. Salade mengen

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



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

# Turkse pide met rundermerguez

met rode puntpaprika en zoetzure ui

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteentje



Rundermerguezworstje



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Pizzadeeg



Tomaat



Rode puntpaprika



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

Merguez heeft zijn kleur, geur en smaak te danken aan de specifieke kruiden van de worst - paprika, chili, koriander, komijn, gember en nog veel meer!

## 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, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflooksteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rundermergezegworstje* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4192 /1002	671 /160
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	116	19
Waarvan suikers (g)	19,2	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,4	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd in dunne reepjes. Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snipper de andere helft. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het vel van de worstjes en knijp het vlees uit het vel.



### 2. Roerbakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **gesnipperde ui** 2 minuten. Voeg het worstvlees en de **paprika** toe en roerbak 4 minuten. Voeg de **passata** en per persoon: 1 ½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** en 1 el water toe. Breng aan de kook. Laat 4 - 6 minuten op laag vuur zachtjes verder koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Ui pekelen

Meng in een kom per persoon: ½ el rodewijnazijn en 1 tl suiker. Voeg de **uienringen** toe, breng op smaak met zout en zet weg tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

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



### 4. Pide vullen

Rol het **pizzadeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Snijd het deeg in 2 gelijke delen. Vouw de randen naar binnen. Rol de hoekjes naar binnen tot je een schuitje krijgt. Verdeel de vulling over het deeg en bak de pides 15 - 20 minuten in de oven.



### 5. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de sambal.



### 6. Serveren

Verdeel de pides over de borden en beleg met de gepekelde **ui** en de **tomaat**. Besprenkel met de sambalmayonaise.

**Tip:** Gebruik eventueel een deegroller of lege fles wijn om het deeg uit te rollen.

**Eet smakelijk!**



# Steak met rozemarijnaubergine

met bulgur, peterseliemayo en puntpaprika

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verse rozemarijn



Aubergine



Ui



Rode puntpaprika



Bulgur



Gemarineerde steak



Verse bladpeterselie



Siciliaanse kruidenmix



Selma's favoriet

## Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Couscous is tegenwoordig heel populair, maar bulgur is nog altijd wat minder bekend. Zelf ben ik groot fan: het heeft wat meer smaak en (vooral) bite dan couscous. Daarnaast is het een bron van vezels, eiwitten, mineralen en vitamines!"



## 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, 2x bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	565 / 135
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	14	2,2
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Snijd de **aubergine** in plakken van ½ cm dikte. Ris de **rozemarijn** van de takjes, gooi de takjes weg en snijd de blaadjes fijn. Meng in een kom de olijfolie met de helft van de balsamicoazijn en ¾ van de **rozemarijn**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **aubergine** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¾ van de kruidenolie.



### 2. Groenten bakken

Rooster de **aubergine** 12 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en de **puntpaprika** in reepjes. Verdeel de **puntpaprika** en **ui** over een tweede bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige kruidenolie en zet met de **aubergine** in de oven. Schep de **aubergine** om en plaats terug in de oven. Rooster alle **ovengroenten** 6 - 8 minuten.



### 3. Bulgur maken

Maak ondertussen de bouillon klaar. Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de overige **rozemarijn** 1 minuut, voeg de **bulgur** toe en meng zodat de **bulgur** bedekt is met de roomboter. Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door. Haal de pan van het vuur en laat uitslomen.



### 4. Steak bakken

Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Blus af met de overige balsamicoazijn en roer de honing erdoor. Haal de **steak** uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



### 5. Saus maken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise, de wittewijnazijn en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout. Meng het bakvocht van de **steak**, de **Siciliaanse kruiden**, **ui** en **puntpaprika** door de **bulgur**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Snijd de **steak** tegen de draad in in plakken. Verdeel de **bulgur** over de borden en beleg met de gerosterde **aubergine** en de **steak**. Besprenkel met de saus en garneer met de overige **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Pita met Oosterse kip, little gem en koolmix

met honing-gembermayonaise en sojabonen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Kippendijreepjes  
met kebabkruiden



Honing-gemberdressing



Little gem



Rodekool,  
wittekool en wortel



Pitabroodje



Gezouten pinda's



Sojabonen



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

Pitabrood komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en wordt al duizenden jaren gebakken? Het unieke luchtdichte zakje ontstaat tijdens het bakken, waardoor het perfect is om te vullen met heerlijke smaken.

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	664 /159
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,3
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	14,4	2,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** 2 - 3 minuten.

**Tip:** In deze stap verwarm je de oven voor om later de pita's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om ze in een broodrooster op te warmen.



### 3. Salade maken

- Bak de **pitabroodjes** 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **little gem** grof. Meng in een saladekom de **little gem** met ½ el van de aangemaakte **mayonaise** per persoon.
- Hak de **gezouten pinda's** fijn.



### 4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **pitabroodjes** met de overige honing-gembermayonaise.
- Vul de pita met de **kip**, **ui**, salade, **sojabonen** en de zoetzure koolsla.
- Garneer met de **pinda's**.
- Serveer de overige salade en zoetzure koolsla ernaast.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Crunchy taco's met rundergehakt

met gebakken bonen, salsa van mais en tomaat en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tacoschelpen



Gekruide rundergehakt



Biologische zure room



Tomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Rode puntpaprika



Gesneden rode ui



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!

## 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, aardappelstamper, saladekom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tacoschelpen (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2983 /713	561 /134
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,7
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **paprika** in reepjes. Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **rundergehakt** samen met de **paprika** in 3 minuten los.
- Voeg de helft van de **mais** toe en bak nog 1 minuut mee. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.



### 2. Bonen bakken

- Giet de **bonen** af in een vergiet.
- Voeg de **bonen**, **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **ui** toe aan de koekenpan van het **gehakt** (zie Tip). Bak het geheel 4 - 5 minuten, of tot de **bonen** beginnen open te barsten.
- Bak ondertussen de **tacoschelpen** 5 minuten in de voorverwarmde oven op een bakplaat met bakpapier.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de bonen.



### 3. Salsa maken

- Stamp met een aardappelstamper de **bonen** tot een gladde puree.
- Meng in een saladekom de **tomaat**, witewijnazijn, de overige **ui** en **mais**. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 4. Serveren

- Verdeel de bonenpuree over de **tacoschelpen**.
- Leg het gehakt-paprikamengsel op de **bonen**.
- Garneer met de salsa en **zure room**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Romige tomaat-bonenstoof met rijst

met pesto, Grana Padano en courgette

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Knoflookteentje



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padano vlokken DOP



Jasmijnrijst



Biologische crème fraîche



Siciliaanse kruidenmix



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

Speciaal ingrediënt in je box! Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'. Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte.

## 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, koekenpan met deksel, pan, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padano volkoren DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3439 /822	610 /146
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,1
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	14,2	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halver de **courgette** in de lengte. Kerf in elke **courgettehelft** een ruitpatroon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de **courgette** 2 - 3 minuten op de gekerfde kant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Draai de **courgette** om en bak, afgedekt, 7 - 8 minuten.

**Tip:** Snijd niet te diep in het vruchtvlees, zodat de schil heel blijft.

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



## 2. Stoof voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **bonen** uitlekken in een vergiet.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden**, de **knoflook** en de **paprikareepjes** toe en bak 1 minuut.

**Tip:** Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



## 3. Stoven

- Voeg de **passata**, de bouillon, **bonen**, zwarte balsamicoazijn en de suiker toe en breng aan de kook.
- Laat de stoof, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **crème fraîche** en de helft van de **Grana Padano** door de stoof. Breng opnieuw kort aan de kook.



## 4. Serveren

- Haal vervolgens de pan van het vuur en breng de stoof op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de stoof over de **rijst**.
- Leg de **courgette** op de stoof.
- Garneer met de **pesto** en de overige **Grana Padano**.

**Eet smakelijk!**