



Kipfilet in spinazie-roomsaus

met gebakken aardappelen, wortel en verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Ui



Wortel



Knoflookteentje



Aardappelen



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Verse krulpeterselie
en tijm



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

Krulpeterselie wordt vaak gebruikt als garnering met zijn milde smaak en geplooide textuur, terwijl bladpeterselie een meer uitgesproken en kruidige smaak heeft. Beide zijn perfect om een verfrissende noot aan je gerechten toe te voegen.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	390 /93
Vetten (g)	35	5
Waaran verzadigd (g)	18,1	2,5
Koolhydraten (g)	56	8
Waaran suikers (g)	13,3	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was of schil de **aardappelen** en snijd in kwartalen. Snijd de **peterselie** en fijn.



2. Aardappelen bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kipfilet bakken

Verhit een klontje roomboter in een pan op hoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar ook de pan met bakvet.



4. Laten sudderen

Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde pan op middelmatig vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **wortel** 3 - 4 minuten. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut. Blus af met de bouillon. Voeg de **tijmtakjes** toe, roer goed door en laat het geheel, afgedekt, 10 minuten sudderen. Voeg de **kipfilet** toe aan de pan en pocheer 5 - 8 minuten, of tot de **kip** gaar is.



5. Spinazie toevoegen

Haal het deksel van de pan en voeg de **room** en de **spinazie** toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en laat nog 4 - 6 minuten inkoken zonder deksel. Haal de **tijmtakjes** uit de pan.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden en schep de **kipfilet** erbij. Serveer met de romige spinaziesaus en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!

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



Orzo met aubergine en knoflookgarnalen

met witte kaas en peterselie

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Rode ui



Aubergine



Pruimtomaat



Verse bladpeterselie & basilicum



Orzo



Italiaanse kruiden



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Witte kaas



Garnalen



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

De eerste Europese versies van aubergines waren kleiner en hadden een gele of witte kleur. Ze leken op eieren, vandaar de Engelse naam "eggplant"!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, grillpan of koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergebladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	412 / 98
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,1
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	18,7	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **peterselie** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.



2. Aubergine bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart. Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **aubergine**, de gedroogde **oregano** en de helft van de **Italiaanse kruiden** toe en bak 6 - 8 minuten.



3. Orzo koken

Voeg de **tomaat**, de **peterselie**, de **tomatenpuree** en de bouillon toe. Meng goed door en roer dan de **orzo** door de saus. Laat, afgedeckt, 12 - 15 minuten koken (zie Tip). Roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel meer water toe als de orzo te snel droogkookt.



4. Garnering snijden

Snijd de **witte kaas** in blokjes. Snijd het **basilicum** in reepjes.



5. Garnalen bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelmatig vuur. Voeg de **garnalen** en de overige **knoflook** en **Italiaanse kruiden** toe en bak de **garnalen** 1 - 2 minuten per kant.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden. Leg de **garnalen** erop en besprenkel met het bakvet uit de pan. Garneer met de **witte kaas** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!

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

Fluweelzachte broccolisoep met knoflook-ciabatta

en voor ouders: blauwe kaas en zonnebloempitten

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Broccoli



Aardappelen



Zonnebloempitten



Gedroogde tijm



Kruidenroomkaas



Blauwekaasblokjes



Witte ciabatta



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

Met soep kun je eindeloos variëren. Aan deze broccolisoep voeg je roomkaas en blauwe kaas toe, dat maakt de soep fluweelzacht en geeft lekker veel pit.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflook (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
[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)	3234 / 773	317 / 76
Vetten (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	16,8	1,6
Koolhydraten (g)	73	7
Waarvan suikers (g)	7,7	0,8
Vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 210 graden (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in gelijke stukken van 1 cm.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Bereid dan 250 ml bouillon per persoon en dat vul aan met 250 ml kokend water per persoon.



2. Soep koken

Verhit een klontje roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **tijm** 1 - 2 minuten. Voeg de bouillon, **broccoli** en **aardappelen** toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 13 - 15 minuten op middelmatig vuur.

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



3. Knoflookbrood maken

Snijd ondertussen de broodjes open, besprenkel met olijfolie en wrijf de overige **knoflook** erover. Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.



4. Zonnebloempitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op middellaag vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Op smaak brengen

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Roer de **kruidenroomkaas** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen.



6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden of kommen en serveer met het **knoflookbrood**. Voor ouders: garneer met de **zonnebloempitten** en de blauwekaasblokjes.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pitabroodjes met tonijnsalade

kies en mix toppings: kokosrasp, hazelnoot, komkommer, wortel en meer!

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Rode ui



Pitabroodje



Hazelnoten



Skipjack tonijn in zonnebloemolie



Tomaat



Mini-komkommer



Kokosrasp



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.



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blikken)	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	682 /163
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,7
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	19,9	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
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 220 graden en breng ruim water aan de kook in een pan.
- Halveer de **wortel** in de lengte of snijd grotere **wortels** in kwarten.
- Kook de **wortel**, afgedekt, 5 minuten en giet af.
- Snipper ondertussen de **ui**. Giet de **tonijn** af.



2. Mengen

- Verdeel de **wortel** en **ui** over een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Meng in een kom de **tonijn**, **mayonaise** en witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kunt de **ui** ook apart roosteren of bakken.



3. Pita's verwarmen

- Verwarm de pita's 5 minuten in de oven, of gebruik een broodrooster.
- Hak de **hazelnoten** grof.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **hazelnoten** tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Rooster de **kokosrasp** in dezelfde pan, tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Serveren

- Snijd de **komkommer** en **tomaat** in blokjes.
- Serveer alle toppings apart op tafel: de groenten, de **hazelnoten**, de **kokosrasp**, de tonijnsalade en de pita's
- Laat iedereen zelf de pita's vullen naar smaak.

Eet smakelijk!



Kruidige kippensoep met kokos

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vietnamese saus



Vers citroengras



Aardappelen



Kokosmelk



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



Kippendijreepjes



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

De bloemige citruurmaak van citroengras mist de bitterheid van andere citrusen. Het wordt zowel geprezen voor haar geur als voor haar smaak en verschafft een unieke heldere frisheid.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2531 /605	306 /73
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	18,8	2,3
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	15,8	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	4,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de **sjalot** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.

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



2. Soep maken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut.
- Voeg de **kip**, gele currykruiden, **aardappelpartjes** en **wortel** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** en bouillon toe. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen en voeg toe. Verlaag het vuur en laat, afgedeckt, 9 - 12 minuten zachtjes pruttelen.



3. Soep afmaken

- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Voeg de **paksoi** toe en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en Vietnamese saus toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de **aardappelen** en **wortel** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg een extra scheutje vissaus naar smaak toe.



4. Serveren

- Haal het **citroengras** uit de soep.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Eet smakelijk!



Rijstbowl met varkensreepjes en spiegelei

geïnspireerd op Koreaanse bibimbap

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Komkommer



Knoflookteentje



Gomasio



Champignons



Sojasaus



Rode ui



Ei



Varkensreepjes met Oosterse kruiden

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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op Koreaanse bibimbap.
Bibimbap is een samenvoeging van twee klanken - bibim (gemixt) en bap (rijst).



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	581 /139
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,2
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	12,4	2,3
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	3	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. Kook de **rijst** in 10 - 12 minuten.
- Laat 5 minuten nagaren.
- Rasp ondertussen linten van de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf en voeg toe aan een kom. Voeg de helft van de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



2. Champignons bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen en snijd de **champignons** in kwartjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart tot serveren.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.



3. Spiegelei bakken

- Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de varkensreepjes en de helft van de **knoflook** 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in andere koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Voeg de overige **knoflook** en overige wittewijnazijn toe aan een kleine kom. Voeg de sambal, de suiker, de helft van de **gomasio** en 1 el water per persoon toe. Meng goed door.
- Serveer de **rijst** in kommen en verdeel de varkensreepjes, **komkommer** en **champignons** erover. Leg het spiegelei erbovenop.
- Garneer met de overige **gomasio** en besprenkel met de sambal-gomasiosaus en **sojasaus**, of serveer de sauzen apart.

Eet smakelijk!



Casarecce met ragù bianco

met varkensboerengehakt, champignons en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Heb je een andere pastasoort ontvangen in plaats van casarecce? Geen zorgen, de bereiding blijft hetzelfde!



Courgette



Champignons



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Italiaanse kruiden



Casarecce



Varkensboerengehakt



Siciliaanse kruidenmix



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui** en snij de **champignons** in kwartjes.
- Halver de **courgette** in de lengte en snij in halve maantjes van ½ cm dik.



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **courgette** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle groenten gaar zijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Saus maken

- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de **Siciliaanse kruiden** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de bouillon, de **room** en de witewijnazijn toe aan de pan en roer goed door.
- Draai het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.

4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus en meng goed.
- Roer vervolgens de groenten en ½ van de **gerasppte kaas** erdoorheen. Breng op smaak met flink wat zwarte peper.
- Serveer de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Bulgursalade met gegrilde groenten

met honing-geitenkaasbolletjes en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Rode ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Pruimtomaat



Vers munt



Rucola en veldsla



Rode puntpaprika



Geitenkaasbolletjes met honing



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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentegebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 / 590	374 / 89
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	67	10
Waaran suikers (g)	18,9	2,9
vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **zoete aardappel** met de helft van de **Midden-Oosterse kruiden** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 minuten in de oven.



2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **puntpaprika** in dunne repen. Snijd de **wortel** in halve maantjes van ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom de groenten met de overige olijfolie en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bulgur bereiden

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

Tip: Gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is.



4. Pompoenpitten roosteren

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



5. Salade op smaak brengen

Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geroosterde groenten, de dressing en de **bulgur** toe aan de saladekom en schep alles goed om. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

Kalkoenfilet met ovengebakken krieltjes

met wortel, rode biet en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteentje



Gedroogde tijm



Rode ui



Limoen



Verse krulpeterselie



Kappertjes



Kalkoenfilet



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

Kappertjes zijn een bron van vezels en vitamines. Zo bevatten ze vitamine B6 en B12 én vitamine A, C en D. Maar je moet wel erg veel van die kleine bolletjes eten om voldoende vitamines binnen te krijgen.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, koekenpan met deksel, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	360 / 86
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,1
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	25,3	3,2
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de rode biet en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik. Snijd de **wortels** in de lengte in kwartalen. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartalen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de rode-bietpartjes, de **wortel**, de **krieltjes** en de helft van de **knoflook**. Voeg de olijfolie en gedroogde **tijm** toe en schep goed om. Verdeel de groenten en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



3. Kalkoen bakken

Zet een diep bord met de bloem klaar. Bestrooi de **kalkoenfilet** met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kalkoenfilet** 3 - 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



4. Snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de schil van de **limoen** en snijd in kwartalen. Hak de **peterselie** grof.



5. Saus maken

Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de bouillon toe. Roer de **kappertjes** en per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl **limoensrasp** erdoorheen. Laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **kalkoenfilet** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** en groenten over de borden. Schep de **kalkoenfilet** met saus ernaast. Serveer met **mayonaise** naar smaak en de eventuele overige **limoenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Falafelbowl met limoehummus

met gegrilde groenten, pitabroodjes en yoghurtsaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kikkererwten



Aubergine



Tahinsaus



Falafel



Knoflookteentje



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Paprika



Rode ui



Pitabroodje



Verse munt



Limoen



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

Aubergine bevat weinig calorieën maar veel vezels, waardoor het goed is voor de spijsvertering. Het is ook rijk aan antioxidanten en bevat vitamines en mineralen als vitamine C en kalium.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, hoge kom, grote kom, fijne rasp, 2x kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Falafel* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verge munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 / 853	537 / 128
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,9
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	15,9	2,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



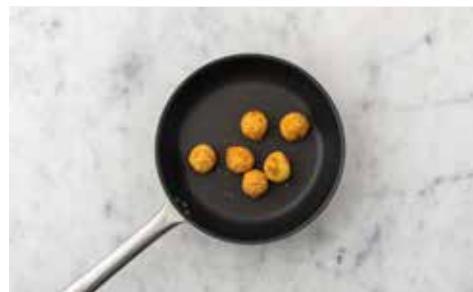
1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes. Meng in een grote kom de **aubergineblokjes** met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Snijd de **paprika** in grove stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde kom de **paprikastukken** en uienringen met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



2. Groenten roosteren

Verdeel de groenten naast de **aubergine** over de bakplaat. Leg de ongeschildde **knoflookteent** bij de groenten en bak 18 - 22 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn. Rasp ondertussen de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit boven een kleine kom.



4. Falafel bakken

Bak de pitabroodjes 3 - 5 minuten in de oven of broodrooster. Haal de **knoflook** voorzichtig uit de schil en voeg samen met de helft van de **aubergineblokjes** toe aan de hummus. Mix opnieuw glad. Proef de hummus en breng verder op smaak met het overige **limoensap**, peper en zout. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **falafel** 3 - 5 minuten rondom.



3. Hummus maken

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet. Meng in een hoge kom de **kikkererwten** met de tahinsaus, het **komijnzaad** en de extra vierge olijfolie. Voeg per persoon: 2 el water en ½ el **limoensap** toe. Breng op smaak peper en zout. Mix het geheel met een staafmixer tot een gladde hummus. Bewaar apart.



5. Yoghurtsaus maken

Bewaar 3 hele **muntblaadjes** per persoon apart ter garnering en snijd de overige **munt** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de fijngesneden **munt** en 1 tl **limoensap** per persoon. Breng op smaak met flink wat peper en zout.



6. Serveren

Schep de hummus op een groot bord en schuif de hummus met de buitenkant van een lepel naar de zijkanten van het bord. Leg de geroosterde groenten en **falafel** op de hummus. Garneer het gerecht met de **muntblaadjes**. Besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Besprenkel de **falafel** met de **yoghurtsaus**. Serveer met de pitabroodjes.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Super cheesy tuna melt in courgetteschuitjes

met kappertjes, limoen en pittige groene peper

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | High protein GC

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Groene peper



Rode ui



Tonijn in olijfolie



Midden-Oosterse
kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Kappertjes



Biologische
volle yoghurt



Limoen



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

Courgettebootjes zijn gehalveerde, uitgeholde courgettes. Ze worden gevuld met ingrediënten als kaas, granen of andere ingrediënten voordat ze worden gebakken, gefrituurde of gegrild. Ze zijn een veelzijdige, koolhydraatarme manier om smaak en voedingsstoffen toe te voegen aan een gerecht!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in olie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1925 /460	430 /103
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	13,8	3,1
Koolhydraten (g)	14	3
Waarvan suikers (g)	10,6	2,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halveer de **courgette** in de lengte en hol uit met een lepel. Laat ongeveer ½ cm aan de randen over.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 2 - 3 minuten op de snijkant.
- Draai de **courgette** om en bak nog 2 - 3 minuten op de andere kant.



2. Vulling maken

- Snijd het steeltje van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **groene peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd in dunne ringetjes.
- Snipper de **ui** fijn. Houd een klein deel apart ter garnering.
- Meng in een kom de **ui**, **tonijn**, **yoghurt** en **Midden-Oosterse kruidenmix** en ⅔ van de **kappertjes** met de helft van de **kaas**, de mosterd en de **groene peper**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Courgette bakken

- Vul de **courgette** met het tonijnmengsel en bestrooi met de overige **kaas**.
- Bak de **courgette**, afgedekt, 3 - 4 minuten op middelhoog vuur in dezelfde grote wok of hapjespan, of tot de **kaas** gesmolten is (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra pan in deze stap, of bak de courgette 20 minuten in de oven op 200 graden.



4. Serveren

- Verdeel de gevulde courgetteschuitjes over de borden.
- Garneer met de overige **ui**, **kappertjes** en **groene peper**.
- Serveer de **limoenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Luxe caesarsalade met kip en spek

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ei



Knoflookteentjes



Citroen



Witte ciabatta



Romaine



Parmigiano Reggiano
DOP



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

Wist je dat de caesarsalade is ontstaan als noodoplossing tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	90	180	200	360	380	540
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romaine* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4464 / 1067	785 / 188
Vetten (g)	82	15
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,9
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	51	9
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Kip en spek bakken

Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **kipfilet** 5 - 6 minuten per kant. Bak het **ontbijtspek** de laatste 5 minuten mee. Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het **ontbijtspek** apart.



2. Sperziebonen en eieren koken

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelanzet van de **sperziebonen** en was de **eieren** grondig. Leg de **eieren** en de **sperziebonen** in de pan en kook ze samen 5 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: Liever een hardgekookt ei? Kook ze dan 8 - 12 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water - zo kun je ze gemakkelijk pellen.



3. Dressing maken

Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in partjes. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **knoflook**, $\frac{1}{2}$ van de **Parmigiano Reggiano** en **citroensap** naar smaak. Breng op smaak met peper.



4. Croutons maken

Snijd het **brood** in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **brood** in 5 minuten tot goudbruine croutons. Schud regelmatig om zodat de croutons niet aanbranden.



5. Afmaken

Snijd ondertussen de romaine grof. Snijd de **kip** in plakken. Snijd de **eieren** in partjes.



6. Serveren

Meng in een serveerschaal de romaine met de **sperziebonen** en de croutons. Verdeel de **eieren** erover en garneer met de dressing en de overige **Parmigiano Reggiano**. Verdeel het **ontbijtspek** erover en leg de **kipfilet** in het midden. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Zalmfilet met romige mafaldine pasta en rode pesto

met Siciliaanse kruiden, rode cherrytomaten en basilicum

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kookroom



Knoflookteent



Zalmfilet



Spinazie



Rode cherrytomaten



Siciliaanse kruidenmix



Mafaldine



Rode pesto



Citroen



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Panko paneermeel



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	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)	4786 /1144	799 /191
Vetten (g)	65	11
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,1
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	12	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de helft van de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de rode **cherrytomaten** toe en bak nog 2 - 3 minuten.



2. Saus maken

- Snid ondertussen de verse **kruiden** fijn.
- Blus de rode **cherrytomaten** af met de **room** en het kookvocht.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden**, de **spinazie**, de **rode pesto** en de helft van de verse **kruiden** toe.
- Laat op laag vuur inkoken tot serveren. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** uit.

Weetje 🍎 Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega-3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.



3. Zalm bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Fruit de overige **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin kleurt (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **panko** uit de pan, voeg toe aan een kleine kom en laat afkoelen. Roer de helft van de verse **kruiden** en ½ tl **citroensap** per persoon erdoor.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid.



4. Serveren

- Verlaag het vuur, draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog.
- Blus in de laatste minuut af met 1 el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng de saus op smaak met **citroensap**, peper en zout. Meng de **pasta** met de saus en verdeel over diepe borden.
- Leg de **zalm** op de **pasta** en garneer met de **panko**.

Eet smakelijk!

Tip: Let op: blijf bij de panko en scheep regelmatig om zodat het niet verbandt.



Luxe miso ramen met varkenshaas

met zachtgekookt ei, paksoi, mais en bosui

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ei



Bosui



Witte miso



Mais in blik



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Rode peper



Knoflookteentjes



Gemberpuree



Paksoi



Sojasaus



Varkenshaas



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

Eieren zijn een veelzijdige topping in veel Aziatische noedelgerechten: ze kunnen gepocheerd, gebakken of zachtgekookt worden geserveerd. Ze zorgen zeker voor een meer voedzaam en compleet gerecht!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, grote wok of hapjespan, steelpan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 / 709	357 / 85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1
Koolhydraten (g)	73	9
Waarvan suikers (g)	21,5	2,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor het **ei**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten snijden

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak het witte gedeelte van de **bosui** samen met de **knoflook**, **rode peper** en gemberpuree 1 - 2 minuten.



3. Koken

Voeg de zoete Aziatische saus en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak nog 2 minuten. Voeg de **sojasaus**, wittewijnazijn, de bouillon en de helft van de ketjap toe. Proef en voeg sambal toe naar smaak. Kook het **ei** in 5 - 7 minuten zacht. Giet daarna af en spoel af met koud water. Pel het **ei**.



4. Bakken

Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant. Zet het deksel op de pan en bak, afgedekt, 4 - 5 minuten verder. Voeg de overige ketjap toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



5. Afmaken

Voeg de **noedels** en **paksoi** toe aan de wok of hapjespan. Schep goed om en roerbak 2 - 4 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn. Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet.



6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** in plakken. Serveer de ramen over diepe borden of kommen. Verdeel de **mais**, **varkenshaas** het **ei** erover. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje  Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.

Eet smakelijk!



Caponata-stijl stoofpotje met kabeljauw en aubergine

met parelgerst, basilicum en amandelschaafsel

Caloriebewust | Premium | High protein GC

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Aubergine



Parelgerst



Amandelschaafsel



Kappertjes



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



Passata



Vers basilicum



Kabeljauwfilet



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

Dit gerecht is deels geïnspireerd op aubergine caponata, een Siciliaans gerecht gemaakt van aubergine, tomaat, ui, kappertjes en azijn, voor een soort zoete en scherpe relish.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Parelgerst (g)	40	75	115	150	190	225	
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30	
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60	
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Passata (g)	100	200	300	390	500	590	
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30	
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zwarre balsamicoazijn			naar smaak				
Peper en zout			naar smaak				
* in de koelkast bewaren							

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2096 /501	411 /98
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	20,3	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **parelgerst**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Kook de **parelgerst** 13 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.



2. Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **kappertjes** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **aubergine** toe en bak 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix** en de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Voeg de **tomaat**, de **passata** en de honing. Voeg zwarte balsamicoazijn toe naar smaak. Laat de saus 7 - 8 minuten pruttelen op middellaag vuur.



3. Amandelschaafsel roosteren

- Snij het **basilicum** grof.
- Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant. Voeg in de laatste minuut de overige **BBQ-rub** toe.



4. Serveren

- Verdeel de **parelgerst** over de borden.
- Schep de stoof eroverheen en leg de **kabeljauw** erop.
- Garneer met het **amandelschaafsel** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Ponzu biefstukkreepjes met rijstnoedels

met roerbakgroenten, taugé en rode peper

Lekker snel | Caloriebewust | Premium | High protein GC

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukkreepjes



Brede rijstnoedels



Paprika



Ui



Rode peper



Paksoi



Verge gember



Knoflookteenten



Gesneden spitskool



Ponzu



Taugé



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

Rode pepers bevatten capsaïcine. Dit zorgt niet alleen voor een pittige smaak, maar heeft ook gezondheidsvoordelen zoals het stimuleren van de stofwisseling en de afgifte van endorfine.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, zeef, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Brede rijstnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	50	100	200	200	300	300
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Tauge* (g)	25	50	50	100	100	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	486 /116
Vetten (g)	12	2
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,4
Koolhydraten (g)	97	18
Waarvan suikers (g)	11,5	2,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukkreefjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de **rijstnoedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en spoel af onder koud water. Laat staan tot later gebruik.
- Snijd de **paprika** in reepjes, de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in ringen en de **ui** in halve ringen.



2. Biefstukkreefjes bakken

- Snijd de **paksoi** in reepjes van 1 cm, houd het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak de **biefstukkreefjes** 30 seconden - 1 minuut. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **ui**, **paprika** en de helft van de **rode peper** toe aan dezelfde pan. Bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **sojasaus** toe en roer goed door.



3. Roerbak afmaken

- Schil ondertussen de **gember** en snijd of rasp fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **gember**, de **knoflook** en het witte gedeelte van de **paksoi** toe aan de groenten. Roerbak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **spitskool** en het groene gedeelte van de **paksoi** toe. Voeg eventueel wat extra **sojasaus** toe naar smaak. Roerbak nog 3 - 4 minuten.

4. Serveren

- Voeg de **biefstukkreefjes**, **taugé**, **rijstnoedels** en **ketjap** toe en roerbak 30 seconden - 1 minuut, of tot het overige kookvocht is verdampst.
- Serveer de stir-fry over diepe borden en besprenkel met de **ponzusaus**.
- Garneer met de overige **rode peper**.

Eet smakelijk!



Fusion chicken taco's met kimchi-aardappelen

met avocado, sesam-koolsla en cheddar

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Kimchi saus is een pittige, scherpe saus geïnspireerd op Koreaanse kimchi, gemaakt met gefermenteerde chili, knoflook en gember. Het voegt een pittige smaak toe aan roerbakgerechten, marinades en dipsauzen.

Scheur mij af!



Pulled chicken



Sesamolie



Verge koriander



Avocado



Mini-tortilla's



Limoen



Aardappelen



Bosui



Kimchisaus



Rodekool,
wittekool en wortel



Knoflookteent



Geraspte cheddar

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5234 /1251	696 /166
Vetten (g)	78	10
Waarvan verzadigd (g)	16	2,1
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	15,6	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven.



2. Koolsla maken

Meng ondertussen in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **sesamolie**, wittewijnazijn en suiker. Snijd de **koriander** fijn en voeg de helft van de **koriander** toe aan de saladekom. Breng op smaak met peper en zout, meng goed door en bewaar apart.

Weetje 🍎 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



4. Pulled chicken bereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene gedeelte apart ter garnering. Haal de pulled chicken uit de verpakking en trek uit elkaar in kleine stukjes. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de pulled chicken, de **knoflook** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak 4 - 6 minuten.



5. Afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Haal de **aardappelpartjes** uit de oven en voeg toe aan een serveerschaal. Meng in een kleine kom de kimchisaus (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de helft van de **limoenmayonaise** en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de **aardappelpartjes** met de kimchimayonaise en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.



3. Toppings bereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Rasp de schil van de helft van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de helft van de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met per persoon: 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp**. Snijd de overige **limoen** in partjes.



6. Serveren

Zet de **tortilla's** op tafel. Serveer de **koriander**, de overige **limoenmayonaise**, de pulled chicken, de **avocado**, de cheddar, de koolsla en de **limoenpartjes** allemaal in aparte kommetjes. Laat iedereen zelf de **taco's** vullen. Serveer de kimchi-aardappelenernaast.

Eet smakelijk!