



Snelle pasta met Mexicaans geïnspireerde twist

met varkensvlees, kaas en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



	Varkensboerengehakt		Mexicaanse kruiden
	Rode ui		Knoflookteentje
	Courgette		Penne
	Passata		Geraspte Goudse kaas
	Biologische zure room		Paprika



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - zo geef je een originele twist aan dit pastagerecht.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600	
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Penne (g)	90	180	270	360	450	540	
Passata (g)	100	200	300	400	500	600	
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150	
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150	
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Zelf toevoegen							
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)	3489 /834	576 /138
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,3
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	17,3	2,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1 Gehakt bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten.
- Haal het gehakt uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan voor later gebruik.



2 Pasta koken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette en de paprika in blokjes.
- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de courgette en paprika toe en bak 4 minuten verder.
- Roer vervolgens de passata erdoorheen. Dek de pan af en laat 2 - 4 minuten inkoken.



3 Afmaken

- Voeg de pasta, het gehakt en de helft van de geraspte kaas toe aan de saus.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Verwarm het geheel nog 3 minuten.



4 Serveren

- Serveer de pasta op de borden en schep de zure room erop.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met vers basilicum

met mascarponesaus, courgette en wortel

Familie | Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verse lasagnebladen



Ui



Courgette



Wortel



Passata



Knoflookteentje



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Mascarpone



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en trekken alle smaken er nog beter in.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verske lasagnebladen* (g)	83½	166½	250	333½	416½	500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteken (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2946 / 704	462 / 110
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,5
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	22,7	3,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in dunne plakjes.



Courgette roosteren

- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Laat de oven daarna aan voor de lasagne.
- Snijd ondertussen de wortel in kleine blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de ui, knoflook en wortel toe en bak 6 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Roer de passata, suiker, Siciliaanse kruidenmix en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoor (zie Tip).
- Laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Meng de mascarpone door de saus.

Tip: Nadat je de passata uit het pak hebt geschenken, kun je het lege pak vullen met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Schud goed en voeg het water toe aan de hapjespan: zo neem je de passatarestjes ook mee.



Lasagne maken

- Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar lasagnebladen.
- Smeer wat saus over de lasagnebladen en bedek met wat courgetteplakjes.
- Herhaal deze stappen tot bijna alle saus op is. Eindig met een laagje saus.
- Bestrooi de lasagne met de geraspte kaas en de mozzarella.



Serveren

- Bak de lasagne 25 - 35 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.
- Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten.
- Garneer de lasagne met het basilicum.

Eet smakelijk!



Risotto met geroosterde cherrytomaten

met venkel, witte kaas en amandelen

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Vinkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteent



Rode cherrytomaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!

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, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450	
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3	
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300	
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750	
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60	
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Vers bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15	
Zelf toevoegen							
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100	
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6	
ZWARTE balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 / 777	391 / 93
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,7	1,9
Koolhydraten (g)	87	10
Waarvan suikers (g)	17	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halver de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes.



Venkel roosteren

- Voeg de venkel toe aan een grote kom.
- Voeg de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe.
- Besprengel met olijfolie en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten in oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.



Risotto bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 minuut.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.



Tomaten roosteren

- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Voeg de tomaten toe aan een ovenschaal en besprengel met de zwarte balsamicoazijn.
- Besprengel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat het goed bedekt is. Rooster 12 - 15 minuten in de oven.



Risotto afmaken

- Hak de amandelen grof en snijd de peterselie fijn.
- Verkruimel de witte kaas.
- Haal de risotto van het vuur en roer de overige Afrikaanse kruidenmix, de helft van de kaas en de helft van de peterselie erdoorheen.
- Roer ⅓ van de tomaten erdoor en breng flink op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de risotto in diepe borden. Leg de geroosterde venkel en de overige tomaten erbovenop.
- Garneer met de amandelen, de overige kaas en de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Kip met parelcouscous en kruidenkaasblokjes

met veldsla, komkommer en paprika

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Dit filethaasje komt van de Oranjehoorn kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Parelcouscous



Mini-komkommer



Paprika



Rode ui



Veldsla



Kruidenkaasblokjes



Siciliaanse kruidenmix



Kipfilethaasjes

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2900 / 693	455 / 109
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	15,2	2,4
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in blokjes (zie Tip).

Tip: Je serveert de paprika rauw. Houd je hier niet van? Bak de paprika dan mee met de kip.

2



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de kip en de Siciliaanse kruidenmix 5 - 6 minuten, of tot de kip gaar is.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de honing en de mosterd.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de veldsla, komkommer, paprika, ui, kaas en parelcouscous toe en meng goed.

4



Serveren

- Serveer alles op borden.

Eet smakelijk!



Plantaardige kipstukjes in kerrie-pindasaus

met rijst, snijbonen en mangochutney

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Snijbonen zijn super veelzijdig. Je kunt ze rauw eten, als bijgerecht, of toevoegen aan gerechten zoals deze!

Scheur mij af! ↗



	Witte langgrainrijst		Ui
	Snijbonen		Ketjap manis
	Kerrie(poeder)		Pindakaas
	Mangochutney		Komkommer
	Vegan kipstukjes		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

Kom, grote wok of hapjespan, pan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Kerrie(poeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	489 / 117
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,5
Koolhydraten (g)	102	17
Waarvan suikers (g)	22,8	3,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan voor de groenten.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Snijd de wortel in blokjes. Verwijder de steelaanzet van de snijbonen en snijd in stukken van ongeveer 4 cm.



Plantaardige kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de plantaardige kipstukjes 7 - 8 minuten.
- Voeg de ui en het kerrie(poeder toe en bak nog 4 minuten.
- Roer de ketjap, pindakaas, mangochutney en bouillon toe. Meng goed door en laat pruttelen op laag vuur.



Komkommer snijden

- Kook de snijbonen en wortel 3 minuten.
- Giet af en voeg toe aan de grote wok of hapjespan. Meng goed en laat 3 minuten pruttelen.
- Snijd ondertussen de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en een snufje zout. Voeg de komkommer toe en schep goed om.



Serveren

- Schep de rijst op de borden.
- Verdeel de curry eroverheen.
- Serveer met de zoetzure komkommer.

Eet smakelijk!



Marokkaans geïnspireerde stoof met witte kaas

met citroen, dadels en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



Paprika



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

De dadel wordt beschouwd als een van de oudste vruchten die door de mensheid wordt gekweekt.
Er is zelfs bewijs dat dadels al in 7000 v. Chr. werden gekweekt voor voedsel!

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, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	65	130	195	260	325	390
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	428/102
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	19,9	2,6
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	29,4	3,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de paprika in reepjes. Halveer de courgette en wortel in de lengte en snijd in halve maantjes.



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de courgette, wortel, paprika, ui, knoflook en gember toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de dadels toe en bak 1 - 2 minuten verder.



Laten pruttelen

- Roer de Afrikaanse kruidenmix en de bouillon erdoor.
- Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur.
- Maak wat plaats onderin de pan en leg de witte kaas op de bodem.
- Breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten.



Aardappelen koken

- Kook ondertussen de aardappelen 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



Toppings voorbereiden

- Snijd ondertussen de peterselie fijn. Snijd de citroen in kwartjes.
- Knijp de citroen naar smaak uit boven de groentestoof.
- Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Roer de extra vierge olijfolie en ¼ van de peterselie door de aardappelen. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelen en de groentestoof over diepe borden.
- Garneer met de overige peterselie en de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Beestachtige wildzwijnburger in mysterieuze mosterdroomsaus met aardappelpuree, wortel en spookachtige sperziebonen

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteent



Kookroom



Wildzwijnburger



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

Vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmaak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.

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, aardappelstamper, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 / 827	472 / 113
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	26,6	3,6
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	13,5	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de aardappelen en de groenten.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Verkruimel het bouillonblokje boven één van de pannen. Kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af.



Puree maken

- Snijd ondertussen de wortel in plakjes.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.
- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de helft van de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Groenten koken

- Kook in de andere pan de sperziebonen en wortelplakjes 8 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Ze zijn ook rijk aan ijzer en foliumzuur, belangrijke voedingsstoffen voor een energiek gevoel.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger met de helft van de ui en de helft van de knoflook 4 - 5 minuten per kant.
- Haal de burger uit de koekenpan en serveer op de borden.
- Bewaar apart en houd warm onder aluminiumfolie tot serveren.



Saus maken

- Verlaag het vuur en voeg de room, rode wijnazijn, de overige mosterd en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Roer goed door, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, een klontje roomboter, de overige knoflook en de overige ui toe aan de groenten.
- Bak nog 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelpuree en groenten over de borden.
- Verdeel de mosterdroomsaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Naanpizza met geitenkaas en groenten

met cherrymatenosalade en basilicumcrème

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Proef de zon met Hello Buon Appetito: een rijke mix van tomaat, kruiden en een vleugje chili - perfect voor extra smaak in elk gerecht.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



	Rode ui		Courgette
	Zoete aardappel		Passata
	Verse geitenkaas		Basilicumcrème
	Rode cherrymaten		Naanbrood met kruiden
	Hello Buon Appetito		

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Verge geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (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)	2473 /591	501 /120
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,6
Koolhydraten (g)	74	15
Waarvan suikers (g)	18	3,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de helft van de ui in dunne halve ringen en snipper de overige ui fijn.
- Schil de zoete aardappel of was grondig.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de zoete aardappel en de courgette in dunne plakjes.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de uienringen en de zoete aardappel 4 - 6 minuten.
- Bak de laatste minuut de courgette en de Hello Buon Appetito mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de naan op een bakplaat met bakpapier. Beleg elke naan met 2 el passata en breng op smaak met peper en zout.



Naanpizza bakken

- Bak de naan 2 minuten in de oven.
- Verdeel de gebakken groenten erover (zie Tip).
- Verkruimel de geitenkaas erover en bestrooi met wat basilicumcrème.
- Bak nog 4 - 6 minuten verder in de oven.

Tip: Heb je toppings over? De overige ingrediënten kun je eventueel kleinsnijden en door de salade verwerken.



Serveren

- Halveer ondertussen de cherrytomaten. Meng in een saladekom de cherrytomaten met de overige ui.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de overige basilicumcrème toe. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



Hoisin stir-fry met varkensgehakt, pinda's en Thais basilicum met rijst, champignons en limoen

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Hoisinsaus



Rode ui



Wortel



Champignons



Sojasaus



Gemberpuree



Ongezouten pinda's



Varkensboerengehakt



Limoen



Thais basilicum



Knoflookteentje



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

Hoisinsaus is een typische dikke, bruine, zoete Aziatische saus. Je kunt het gebruiken om te marinieren, glaceren en als dipsaus!



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	420 / 100
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,1
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	21,9	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een flinke snuf zout toe en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten staan met het deksel op de pan.
- Snijd ondertussen de wortel in dunne halve maantjes en de champignons in vieren.



Snijden

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel en champignons 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijf fijn.
- Voeg de gemberpuree, de knoflook, de ui en het gehakt toe en roerbak het gehakt in 3 minuten los op hoog vuur.



Saus maken

- Voeg de sojasaus, hoisinsaus, rodewijnazijn, honing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Meng goed en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het Thais basilicum grof. Snijd de limoen in 4 partjes.



Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden en schep de stir-fry erbovenop.
- Garneer met het Thais basilicum en de pinda's.
- Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Sticky aubergine met harissa en knapperige za'atar-pita

met krokante linzen, verse kruiden en salade met yoghurtdressing

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Heb jij sumak ontvangen in plaats van za'atar? Geen zorgen! De bereidingswijze blijft hetzelfde.

Veel kookplezier!



Biologische volle yoghurt



Dille, munt en bladpeterselie



Aubergine



Hello Harissa



Tomaat



Linzen



Pitabroodje



Za'atar



Rode ui



Botersla



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

Za'atar is niet alleen de naam van een vers kruid, maar ook van een kruidenmix. Deze mix bevat naast za'atar ook geroosterd sesamzaad en sumak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, keukenpapier, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2665 / 637	431 / 103
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	93	15
Waarvan suikers (g)	28,5	4,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Aubergine bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm dik. Meng in een saladekom de aubergine met een flinke scheut olijfolie.
- Voeg de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de honing toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om, zodat de aubergine rondom bedekt is. Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier.
- Rooster 15 - 18 minuten in de oven.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen. Meng in een kleine kom de ui, rodewijnazijn, suiker en een snufje zout. Zet apart en schep regelmatig om.
- Laat de linzen uitlekken en verdeel over een andere bakplaat met bakpapier.
- Dep droog met keukenpapier, breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 12 - 15 minuten in de oven.
- Halveer de pita's en snijd open.



Dressing maken

- Verplaats de aubergine naar één kant van de bakplaat en leg de pita's ernaast. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Bak 10 minuten in de oven.
- Bestrooi daarna met de za'atar en bak nog 1 - 2 minuten in de oven.
- Meng in de saladekom de yoghurt met de overige honing en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de sla en de verse kruiden grof. Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in de saladekom de sla, tomaat en de helft van de verse kruiden met de dressing.
- Serveer de salade op borden. Verdeel de linzen en de aubergine eroverheen. Garneer met de ingelegde ui en de overige verse kruiden. Serveer de za'atar-pita ernaast.

Eet smakelijk!



Hartige heksenstoof met cheddar-varkensworst

met freaky frietjes en witlofsalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Prei



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Laurierblad



Witlof



Gemalen kaneel



Aardappelen



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

Kaneel komt uit de schors van de kaneelboom en wordt al duizenden jaren geoogst. Het was ooit zo waardevol dat het voor oude beschavingen zelfs kostbaarder was dan goud!

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, 2x kom, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3435 /821	447 /107
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,2
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	13,7	1,8
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd frietjes van maximaal 1 cm dik.
- Meng in een kom de frietjes met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Groenten snijden

- Snijd de prei in dunne ringen.
- Snijd de wortel in hele kleine blokjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het vel van de varkensworst open en knijp het worstvlees eruit.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de ui en de knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de bloem, een snufje kaneel, de prei en de wortel toe. Bak 2 - 3 minuten.
- Voeg het worstvlees toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Blus af met de bouillon en voeg het laurierblad en de mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



Stoof maken

- Breng afgedekt aan de kook en verlaag het vuur. Laat, afgedekt, 10 minuten stoven.
- Haal het deksel van de pan en laat 5 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte.



Witlof snijden

- Halveer het witlof in de lengte en verwijder de harde kern.
- Snijd het witlof zeer fijn en voeg toe aan een kom.
- Voeg de mayonaise en de wittewijnazijn toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Haal het laurierblad uit de stoof.
- Serveer de stoof met de frietjes en witlofsalade.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Conchiglie met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteent



Grana Padano vlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



Conchiglie



Ui



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

Witte miso wordt gemaakt van sojabonen die zijn gfermenteerd met rijst, wat zorgt voor een witte of lichtbeige kleur. De smaak is wat milder en zoeter dan die van gewone misopasta.



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, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padano vlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
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)	2736 / 654	580 / 139
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	12,1	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,9	0,6

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.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwartjes.
- Kook de pasta 14 - 16 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.



2 Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons 3 - 4 minuten.
- Roer de knoflook, ui en **rode peper** erdoor en bak 1 - 2 minuten verder.
- Voeg de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en room toe en verhit nog 1 - 2 minuten.



3 Afmaken

- Roer de spinazie door de saus en kook 2 - 3 minuten, of tot de spinazie geslonken is.
- Roer de pasta door de saus en voeg eventueel wat van het kookvocht toe.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de Grana Padano met de gomasio-tuinkruidenmix.



4 Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de Grana Padano-gomasiotopping.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing

met appel, rode biet en geroosterde walnoten

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

De balsamico-aardbeidressing in dit gerecht is zoet, friszuur en supermakkelijk om thuis te maken! Het kan bij allerlei gerechten geserveerd worden, van vlees en salades tot ontbijt of dessert.

Scheur mij af!



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



Mini-komkommer



Rode ui



Radicchio en ijsbergsla



Aardbeienaus



Volkoren ciabatta

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 saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 /810	614 /147
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,9
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	30,2	5,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg de aangegeven hoeveelheid rode biet af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de komkommer in blokjes.
- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

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



Walnoten roosteren

- Bak het broodje 6 - 8 minuten af in de voorverwarmde oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de walnootstukjes 1 - 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Haal uit de pan en bewaar apart.

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



Appel bakken

- Meng in een grote saladekom de aardbeienzaus met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de appelblokjes 3 - 4 minuten (zie Tip).

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



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de sla en de komkommer toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden en leg de bietblokjes, appel en ui erbovenop.
- Verkruimel de verse geitenkaas erover en garneer met de walnootstukjes. Serveer met het broodje.

Eet smakelijk!



Verrukkelijke gembernoedels met gebakken ei en pinda's

met Thaise groentemix en verse kruiden

Veggie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Onze nieuwe roerbakmix met peulen is een frisse combinatie van gesneden paksoi, rode ui, Chinese kool, taugé en peultjes. Perfect voor roerbakgerechten en supersnel klaar.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Verse udonnoedels



Ei



Knoflookteentje



Gemberpuree



Wortel



Thaise-stijl groentemix met peultjes



Verse bladpeterselie en koriander



Gezouten pinda's



Woksaus met gember



Sesamolie

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

Rasp, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Ei* (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
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thaise-stijl groentemix met peultjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2360 / 564	489 / 117
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1
Koolhydraten (g)	53	11
Waarvan suikers (g)	15,3	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1 Groenten roerbakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de groentemix, de wortel, de gemberpuree en de knoflook 6 - 8 minuten.



2 Ei bakken

- Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan en bak het ei naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de noedels toe aan de wok. Voeg de woksaus met gember en de honing toe. Meng goed door.



3 Garnering voorbereiden

- Hak de pinda's grof.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Breng de stir-fry op smaak met sojasaus en/of sambal naar smaak.



4 Serveren

- Serveer de stir-fry op borden en leg het ei erbovenop.
- Garneer met de pinda's en de verse kruiden.
- Besprenkel met de sesamolie.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met romige kokoscurry

met verse udonnoedels en groenten

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

De Peruaanse kruidenmix in dit recept bevat specerijen zoals kurkuma, komijn, koriander en paprikapoeder. Een heerlijk warme mix die perfect past bij een comfort-maaltijd als deze!

Scheur mij af!



Pangasiusfilet



Verse udonnoedels



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Groentemix
met witte kool



Limoen



Kokosmelk



Groene currykruiden



Peruaanse kruidenmix

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

Keukenpapier, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	417 /100
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	19	3,2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	14,9	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de groentemix en de mix van knoflook, gember en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 5 minuten.
- Roer de sojasaus en de ketjap erdoorheen.



Vis bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Bestrooi met de Peruaanse kruidenmix en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten per kant.



Curry maken

- Snijd ondertussen de limoen in 6 partjes.
- Voeg de udonnoedels, kokosmelk en groene currykruiden toe aan de groenten. Meng goed en bak de noedels in 2 minuten los.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de wok en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de curry en noedels in kommen.
- Leg de vis erbovenop.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

met mango, gomasio, koolsla en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Ponzo dankt zijn naam aan het inmiddels verouderde Nederlandse woord "pons" (wat "punch" betekent, een type fruitdrank) en het Japanse "su", wat "azijn" betekent. Een goede weerspiegeling van de pittige, beetje zure smaak van deze saus!

Scheur mij af!



- | | | | |
|--|----------------------|--|--------------------------|
| | Ponzo | | Sushirijst |
| | Garnalen | | Mini-komkommer |
| | Witte kool en wortel | | Sesamolie |
| | Knoflookteentjes | | Mango |
| | Gomasio | | Sojasaus met minder zout |

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, kleine kom, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	461 / 110
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	23,4	3,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een snufje zout toe en kook de rijst, afgedeckt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de witewijnazijn en de helft van de suiker door de rijst.
- Dek de pan af en houd apart tot serveren.



Toppings maken

- Meng in een kom de koolmix met de sesamolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige witewijnazijn en de overige suiker toe en meng goed.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen en de knoflook 3 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzo.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



Serveren

- Verdeel de rijst over de kommen. Verdeel alles erbovenop.
- Garneer met de gomasio.
- Besprengel met de sojasaus en de ponsumayonaise.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met harissa, portobello en pittige yoghurtsaus

met smokey kikkererwten en tomaat-komkommersalade

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



	Kikkererwten		Bulgur
	Midden-Oosterse kruidenmix		Tomaat
	Gerookt paprikapoeder		Mini-komkommer
	Paprika		Biologische volle yoghurt
	Amandelschaafsel		Portobello
	Harissa		Rode ui



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3435 /821	555 /133
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,9
Koolhydraten (g)	90	15
Waarvan suikers (g)	17,6	2,8
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de bulgur.
- Giet de kikkererwten af en spoel ze af onder koud water.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en dep droog met keukenpapier.



Groenten roosteren

- Snijd de paprika in dunne reepjes.
- Voeg de paprika toe aan dezelfde bakplaat met bakpapier en besprenkel met zonnebloemolie.
- Bestrooi met het gerookte paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed met de kikkererwten en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Bulgur koken

- Kook de bulgur 10 - 12 minuten. Giet daarna af en bewaar in de pan.
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix toe, besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed.
- Dek de pan af en houd apart tot serveren.
- Snijd de ui in halve ringen en de portobello in dunne repen.



Amandelen roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal daarna uit de pan en houd apart.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelmatig vuur. Bak de portobello en ui 5 minuten.
- Roer de harissa en de honing erdoor en bak 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Snijd de komkommer en tomaat in blokjes.
- Meng in een kom de witte wijnazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer en tomaat toe en meng goed.



Serveren

- Meng in een kleine kom de yoghurt met de mayonaise en de sambal.
- Serveer de bulgur op diepe borden. Leg alles erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Romige visgratin met prei en Goudse kaas

met aardappelpuree, tomaat en wortel

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Prei



Paprikapoeder



Kookroom



Koolvis



Geraspte Goudse kaas



Aardappelen



Tomaat



Wortel



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

Goudse kaas is een van de populairste kazen ter wereld! Deze milde, romige kaas ontwikkelt een nootachtigere smaak en een meer kruimelige textuur naarmate hij ouder wordt en is perfect om te laten smelten!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 / 646	393 / 94
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	20,4	3
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	17	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de prei in dunne ringen. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de prei en wortel 4 - 6 minuten. Voeg daarna toe aan een ovenschaal.
- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.



Ui bakken

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg het paprikapoeder toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn, roer de room erdoor en laat 4 - 5 minuten inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.



Ovenschaal vullen

- Snijd de tomaat in partjes en leg in de ovenschaal.
- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de vis bovenop de groenten. Giet de roomsaus eroverheen en bestrooi met de kaas.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot de vis gaar is.



Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuïg te maken.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de gratin met de aardappelpuree.

Eet smakelijk!



Kalkoenpiccata met geroosterde krieltjes

met wortel, rode biet en citroen

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteentje



Gedroogde tijm



Rode ui



Citroen



Verse krulpeterselie



Kappertjes



Kalkoenfilet



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in plakjes gesneden vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, roomboter en kappertjes.



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))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge kruipeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	3	¾	4½
Zoutarme groente bouillon (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)	2674 / 639	379 / 90
Vetten (g)	23	3
Waaran verzadigd (g)	8,3	1,2
Koolhydraten (g)	66	9
Waaran suikers (g)	19,2	2,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



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 kwarten. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de krieltjes en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.



Groenten roosteren

- Voeg de rode biet, wortels, krieltjes en de helft van de knoflook toe aan een grote kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



Smaakmakers snijden

- Snipper ondertussen de ui.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in kwartjes.
- Hak de peterselie grof.



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 5 - 6 minuten per kant.
- Haal uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde pan en fruit de ui en de overige knoflook 1 - 2 minuten. Voeg de bouillon toe.
- Roer de kappertjes erdoorheen samen met het sap van 1 citroenpartje per persoon en 1 tl citroenrasp per persoon. Laat, afgedeckt, 3 - 4 minuten zachtjes koken.
- Leg de kalkoenfilet terug in de pan en voeg de peterselie toe, verwarm nog 1 - 2 minuten.



Serveren

- Serveer de krieltjes en groenten op de borden met de kalkoenfilet in de saus.
- Serveer met mayonaise naar smaak samen met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met betoverde basilicumcrème en monsterlijke mozzarella

met courgettelinten en verschrikkelijk verse tomaat-rucolasalade

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Flammkuchen



Mix van ui, wortel
en bleekselderij



Knoflookteent



Courgette



Passata



Italiaanse kruiden



Rucola



Geraspte mozzarella



Tomaat



Basilicumcrème



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	30	60	80	120	140	180
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	7½	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	496 / 119
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	17,6	3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,8	0,3

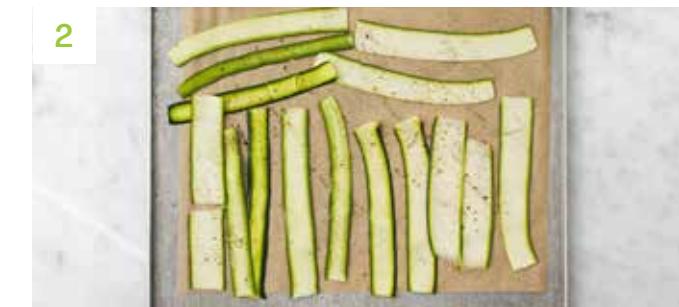
Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de groentemix, afgedekt, 6 - 8 minuten.
- Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut.
- Voeg de passata, de honing, de helft van de Italiaanse kruidenmix en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Bak 4 - 5 minuten en breng op smaak met peper en zout.



Courgettelinten roosteren

- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de courgette.
- Leg de helft van de courgette op een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met olijfolie en bestrooi met de overige Italiaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout. Bak 5 - 10 minuten in de oven.
- Haal de courgette van de bakplaat en houd apart.



Mengen

- Leg de flammkuchen op dezelfde bakplaat met bakpapier en verdeel de tomatensaus erover. Beleg met de rauwe courgette en de kaas. Bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de tomaat in partjes.
- Voeg de tomaat, de rucola en de geroosterde courgette toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Garneer de flammkuchen met de basilicumcrème en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



Bang bang bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en knapperige groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Zoet-pittige chilisaus		Panko paneermeel
	Bloemkoolroosjes		Knoflookteentje
	Jasmijnrijst		Spinazie
	Wortel		Rode ui
	Mini-komkommer		Sojasaus
	Sesamzaad		Sriracha-mayo



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

Dit recept is geïnspireerd op Bang Bang Chicken, een populair Chinees streetfoodgerecht - "bang" betekent "stok" in het Mandarijns. Dit verwijst naar het keukengerei dat traditioneel wordt gebruikt om vlees malser te maken.

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, 2x grote kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 / 771	423 / 101
Vetten (g)	33	4
Waaran verzadigd (g)	4,3	0,6
Koolhydraten (g)	102	13
Waaran suikers (g)	15,2	2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleinere kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuf zout en een klein scheutje olijfolie.



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Gebruik eventueel 2 bakplaten.



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur. Frukt de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg dan de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de rijst, afgedeckt, 10 - 12 minuten.
- Haal daarna de pan van het vuur en laat nog 5 minuten nagaren in de pan.
- Giet de rijst af indien nodig en houd apart.



Groenten snijden

- Hak de spinazie grof en verwijder eventuele dikke steeltjes.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Snipper de ui.
- Snijd de komkommer in dunne schijfjes.

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



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de wortel in 4 - 6 minuten gaar.
- Voeg daarna de spinazie, ui en de sojasaus toe. Bak het geheel nog 2 minuten.
- Maak ondertussen het "bang bang"-sausje door de achtergehouden chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.



Serveren

- Verdeel de knoflookrijst over diepe borden.
- Verdeel de gebakken groenten eroverheen en leg de krokante bloemkool erbovenop.
- Serveer met het "bang bang"-sausje en de komkommer.
- Garneer met het sesamzaad.

Eet smakelijk!



Gebakken witte kaas met cherrymaten en pecannoten

met zoete-aardappelpuree, rucola en veldsla

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode ui



Rode cherrymaten



Rode puntpaprika



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Hoewel pecannoten meestal noten worden genoemd, zijn ze eigenlijk een fruitsoort! Ze vallen in de categorie "steenvruchten" - vruchten met een harde pit in het midden. Andere voorbeelden van steenvruchten zijn perziken, pruimen, kersen en olijven.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 / 745	438 / 105
Vetten (g)	40	6
Waaran verzadigd (g)	12,5	1,8
Koolhydraten (g)	77	11
Waaran suikers (g)	23,6	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijml het bouillonblokje erboven.
- Weeg beide soorten aardappelen af. Schil of was grondig en snijd in grote stukken.
- Kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Leg de ui, puntpaprika en cherrytomaten in een ovenschaal.
- Leg de kaas in het midden van de ovenschaal, bovenop de groenten.
- Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en strooi de Italiaanse kruidenmix erover. Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Aardappelen stampen

- Bak 15 - 18 minuten in de oven.
- Verdeel de pecannoten erover, zet terug in de oven en bak 3 - 5 minuten verder.
- Stamp de aardappelen en zoete aardappel met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een scheutje melk of wat kookvocht toe om het smeuïg te maken.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rucola en veldsla op borden en besprenkel met de extra vierge olijfolie.
- Verdeel de aardappelpuree erover. Leg de geroosterde groenten, gebakken kaas en pecannoten erbovenop.
- Besprenkel met het achtergebleven kookvocht uit de ovenschaal naar smaak.

Eet smakelijk!



Hotdog met drie soorten ui en appelsalade

met gefrituurde uitjes, uienchutney en gekaramelliseerde ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Dit recept laat zien hoe veelzijdig uien kunnen zijn: gefrituurde uitjes zorgen voor textuur, gekaramelliseerde uien zorgen voor zoetheid en de uienchutney geeft het geheel een kruidige smaak. Kortom, de perfecte hotdog!

Scheur mij af!



Varkensboerenworst



Rode ui



Uienchutney



Appel



Veldsla



Gefrituurde uitjes



Hotdogbroodje



Pruimtomaat

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	80	100	140	160
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	612 /146
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	17,1	3,3
Koolhydraten (g)	67	13
Waarvan suikers (g)	31	6,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Draai vervolgens het vuur laag, dek de pan af en bak nog 10 minuten. Keer regelmatig om.



Ui karamelliseren

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middellaag vuur. Bak de ui 8 - 10 minuten.
- Blus af met de helft van de zwarte balsamicoazijn en voeg de suiker en de uienchutney toe.
- Draai het vuur laag en laat rustig karamelliseren tot de suiker gesmolten is.
- Bak ondertussen het hotdogbroodje 4 - 5 minuten in de oven.



Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel en tomaat in blokjes.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de appel, tomaat en sla toe en schep om.



Serveren

- Snijd het hotdogbroodje open.
- Beleg met de worst, de gekaramelliseerde ui en de gefrituurde uitjes.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Cottage pie met varkensgehakt en Goudse kaas

met courgette, paprika en mais

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Varkensboerengehakt



Mais in blik



Passata



Geraspte oude
Goudse kaas



Belgische kruidenmix
voor gehakt



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Paprika



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

De Belgische kruidenmix in dit recept dankt zijn sterke, unieke smaak aan specerijen zoals koriander, gember, foelie, kardemom en marjolein.

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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	50	100	150	200	250	300
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	429 / 102
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	20,8	2,7
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	18,3	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de aardappelen en snij in grove stukken.
- Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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



Gehakt bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt met de Belgische kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) in 3 minuten los. Haal uit de pan en houd apart.
- Halveer de courgette in de lengte en snij in halve maantjes. Snijd de paprika in blokjes.
- Voeg beide toe aan de hapjespan en bak 6 - 8 minuten.



Laten pruttelen

- Giet de mais af. Voeg de mais, de passata en de zwarte balsamicoazijn toe en verkruimel het bouillonblokje erboven (zie Tip).
- Meng goed en laat nog 2 - 4 minuten zachtjes pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de cottage pie op borden.

Eet smakelijk!



Puree maken

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen tot een grove puree. Voeg een klontje roomboter of melk toe om het smeulig te maken.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix en de mosterd toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Ovenschotel maken

- Voeg het gehakt weer toe aan de hapjespan en meng goed door.
- Verdeel de vulling over een ovenschaal. Schep de aardappelpuree erbovenop en verdeel de geraspte kaas erover.
- Bak 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin kleurt.





HELLO
FRESH

Orzo à la Fata Morgana

met rundergehakt en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd : 25 - 30 min.

Familie Lekker snel



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Fata Morgana in het echt! Extra leuk: beluister het recept en houd je handen vrij om samen de sterren van de hemel te koken. Scan de QR-code voor meer informatie en de actievoorwaarden.



Efteling

Het kooksprookje van Fata Morgana

Een schitterende schat ligt verborgen in een oosters paleis, maar de precieze locatie geeft de sultan niet prijs.

Hij laat zijn juwelen en goud bewaken door de Djinn, die angstaanjagende reus is daar namelijk heel goed in.

Met zijn grote neus ruikt hij dieven al van ver aankomen, daarom heeft nog niemand de schat ooit meegenomen.

Maar wie een betoverende maaltijd weet te bereiden, kan de reus wellicht met heerlijke geuren van zijn plek verleiden.

Dus thuiskok... durf jij het echt? Lok jij de reus weg met dit heerlijke gerecht?



Scan de code met je Spotify-app en luister naar het sprookjesrecept.



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 met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	20	40	50	60	70
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Oosters gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte 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)	3360 /803	491 /117
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	21	3,1
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	21,9	3,2
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Kook de orzo in de bouillon, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Gehakt bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelmatig vuur. Frukt de ui, knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree en het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de prei in halve ringen.



Afmaken

- Voeg de prei en de paprika toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de orzo toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de mascarpone toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden en schep de overige mascarpone erbovenop.
- Garneer met de geraspte kaas.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!



Bij volle maan gerookte worst met zuurkool en spekjes

met bloedrode appel en aardappelpuree

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rode ui



Zuurkool



Aardappelen



Appel



Varkensrookworst



Spekreepjes



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

Zuurkool is een veelzijdig ingrediënt waarmee je een eenvoudig gerecht gemakkelijk naar een hoger niveau tilt, met een extra kick dankzij de frisse, zure en zoute smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, deksel, pan met deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 / 845	533 / 127
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,6
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	19,1	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	5,1	0,8

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grote stukken. Voeg toe aan een pan.
- Zet de aardappelen onder water en kook, afgedekt, 8 minuten.
- Haal de rookworst uit de verpakking en voeg toe aan de pan met aardappelen.
- Kook 7 minuten mee, giet af en bewaar apart.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Haal de zuurkool uit de verpakking en spoel eventueel af onder koud water als je liever een wat mindere smaak hebt (zie Tip).
- Halveer de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

Tip: Let jij op je zoutinnname? Serveer dan de helft van de zuurkool en bewaar de rest apart voor een andere keer.



Spekjes bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de spekreepjes in 4 minuten krokant.
- Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg een klontje roomboter toe aan dezelfde koekenpan en bak de ui en appel 2 minuten.



Zuurkool garen

- Roer de zuurkool en de bruine suiker erdoor.
- Dek de pan af. Laat zachtjes 6 - 8 minuten garen.
- Roer er een klontje roomboter doorheen. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Vind je de zuurkool nog te zuur? Voeg dan naar smaak meer suiker of roomboter toe, daar wordt de zure smaak van de zuurkool milder van.



Puree maken

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper. Voeg een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk toe.
- Roer de helft van de spekreepjes door de puree.
- Proef en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout.



Serveren

- Halveer de rookworst.
- Serveer de puree op de borden en garneer met de overige spekreepjes.
- Serveer met de rookworst en de zuurkool.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met zure room en bieslooksaus

met aardappelpuree en tomaat-komkommersalade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Sjalot



Knoflookteent



Tomaat



Verge bieslook



Zalmfilet



Biologische zure room



Komkommer



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

Zalm is, net als een flamingo, roze door wat hij eet! De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, saladekom, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 /783	420 /100
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,2
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	10,7	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grote stukken. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houdt afgedekt warm.
- Snijd de tomaat in stukjes en snijd de komkommer in dunne plakjes.
- Snipper de sjalot en pers de knoflook of snijd fijn. Hak de bieslook fijn.



Salade maken

- Meng de komkommer en de tomaat in een saladekom met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn.
- Voeg een snuf zout toe en bewaar apart.
- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de knoflook en sjalot 2 - 3 minuten.
- Roer de bloem erdoor en bak 1 - 2 minuten. Blus af met de bouillon.



Aardappelen stampen

- Roer goed door met een garde en verlaag het vuur. Laat 5 - 10 minuten zachtjes inkoken.
- Haal de pan van het vuur, roer de zure room en de helft van de bieslook erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de mosterd en overige bieslook erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak 1 - 2 minuten op de andere kant.
- Serveer de aardappelpuree op borden. Leg de vis erop en giet de saus eroverheen.
- Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Steak met rozemarijn-aubergine en peterseliemayonaise

met bulgur, puntpaprika en Siciliaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verge rozemarijn



Aubergine



Rode ui



Rode puntpaprika



Bulgur



Gemarineerde steak



Verge bladpeterselie



Siciliaanse kruidenmix



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Couscous is tegenwoordig heel populair, maar bulgur is nog altijd wat minder bekend. Zelf ben ik grote fan: het heeft wat meer smaak en (vooral) bite dan couscous."



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
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (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 (ml)	20	40	60	80	100	120
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)	3715 /888	573 /137
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,1
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	15,7	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Snijd de aubergine in plakken van ½ cm dik. Ris de rozemarijn van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Meng in een kom de olijfolie met de helft van de zwarte balsamicoazijn en ¾ van de rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten roosteren

- Leg de aubergine op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¾ van de kruidentolie.
- 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 andere bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige kruidenolie en zet naast de aubergine in de oven.



Bulgur maken

- Schep de aubergine om en plaats terug in de oven. Rooster alle groenten samen 6 - 8 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje roomboter in een pan 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, verlaag het vuur en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten.



Steak bakken

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Blus af met de overige zwarte 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.



Saus maken

- Snijd, terwijl de steak aan het rusten is, de peterselie fijn en voeg de helft toe aan een kleine kom.
- Voeg de mayonaise en de witte wijnazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng het bakvet van de steak door de bulgur. Voeg daarna de Siciliaanse kruiden, ui en puntpaprika toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Verdeel de bulgur over de borden en leg de geroosterde aubergine en de steak erop.
- Besprenkel met de saus en garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Piri-piri garnalen met tomatensalsa

met rodepestoijst en frisse kruidensaus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Garnalen



Knoflookteentje



Rode ui



Paprika



Pruimtomaat



Citroen



Verse bladpeterselie
en bieslook



Rode pesto



Piri-pirikruiden



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

Fijne rasp, pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	617 / 148
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	13,1	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de paprika in dunne reepjes en de tomaat in blokjes.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten.
- Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat de rijst uitslomen.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook, de helft van de verse kruiden en per persoon: ¼ tl citroenrasp, ½ el water en het sap van 1 citroenpartje. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen en de **piri-pirikruiden** (let op: pittig!) toe en bak 3 minuten, of tot de garnalen roze zijn.
- Meng in een saladekom de tomaat, de overige verse kruiden en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng goed op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng, vlak voor serveren, de pesto en zwarte balsamicoazijn door de rijst. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om de rijst smeuiger te maken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst over diepe borden en verdeel alles erover.
- Serveer de salsa over de borden en besprenkel met de saus. Garneer met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Taco's met rundergehakt

met zure room en salsa

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tacoschelpen



Gekruid rundergehakt



Biologische zure room



Pruimtomaat



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Paprika



Gesnijperde rode ui



Zoet-pittige chilisaus



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

Harde of zachte taco's? Traditionele Mexicaanse taco's worden gemaakt met zachte tortilla's, maar de knapperige harde tortilla werd in de 20ste eeuw populair in de VS. Deze taco's zijn namelijk makkelijker op grote schaal te maken, en dankzij hun stevige structuur handig om onderweg te eten!



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, 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
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesnipperde rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2845 / 680	548 / 131
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,7
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	11,4	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het rundergehakt, de paprika, de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de ui in 4 minuten los.



Taco's verwarmen

- Giet de bonen af in een vergiet. Voeg de bonen toe aan de pan en bak het geheel nog 2 minuten.
- Leg ondertussen de tacoschelpen op een bakplaat met bakpapier. Verwarm 5 minuten in de oven.



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een saladekom de tomaat, wittewijnazijn en de overige ui. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



Serveren

- Vul de tacoschelpen met de vulling.
- Garneer met de salsa en zure room.
- Besprengel met de zoet-pittige chilisaus.

Eet smakelijk!



Bulgoginoedels met varkensgehakt en roerbakgroenten

met koriander, tahin en sesamzaad

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Door tahin te combineren met de gemberwoksaus en bulgogi krijg je een heel smaakvolle en romige saus voor de noedels!"



Varkensboerengehakt



Knoflookteentje



Groentemix
met witte kool



Tahin



Woksaus met gember



Verse koriander



Bulgogisaus



Sesamzaad



Volkoren noedels

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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	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)	3694 /883	749 /179
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,7
Koolhydraten (g)	100	20
Waarvan suikers (g)	22	4,5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	4,4	0,9

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de rest af en leg de noedels terug in de pan.



Knoflook persen

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snij fijn.
- Bak, zodra de olie goed heet is, het gehakt met de knoflook 2 minuten.
- Voeg de groentemix toe en roerbak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Meng in een kom de tahin met de woksaus met gember, de bulgogisaus, de witewijnazijn, het achtergehouden kookvocht, de sojasaus en wat sambal naar smaak (zie Tip).
- Voeg de saus toe aan de noedels en meng goed.

Gezondheidstip 🍎 Let je op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.



Serveren

- Snijd de koriander fijn.
- Serveer de noedels in kommen.
- Verdeel de stir-fry erover.
- Garneer met de koriander en het sesamzaad.

Eet smakelijk!



Wraps met krokante kip

met mangoketchup en regenboogkoolsla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Oranjehoen krokante
kipschnitzel



Mangoketchup



Rodekool,
wittekool en wortel



Witte tortilla



Paprika



Little gem



BBQ-rub



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoetere smaak en stevigere bite passen perfect bij dit 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, kom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	45	90	135	180	225	270
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 /971	627 /150
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	21,9	3,4
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in dunne repen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Haal de schnitzel uit de pan wanneer deze gaar is en snijd in reepjes.



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, paprika en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de sla grof.



Koolsla maken

- Meng in een kom de koolmix met de suiker, wittewijnazijn en de helft van de mayonaise (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mangoketchup met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Proef en voeg eventueel sambal naar smaak toe.

Gezondheidstip 🥗 Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.



Serveren

- Verdeel de tortilla's over de borden.
- Serveer de toppings in aparte schaaltjes zodat iedereen zelf de wraps naar smaak kan beleggen.
- Garneer met de mangosaus.

Eet smakelijk!