Gepaneerde pangasiusfilet met sticky soja-groenten

met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.

- Pangasiusfilet
- Basmatirijst
- Gemberpuree
- Knoflookteen
- Rode ui
- Paprika
- Wortel
- Panko paneermeel
- Sojasaus met minder zout
- Furikake
- Paprikapoeder

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

Furikake is een Japanse smaakmaker gemaakt van gedroogd zeewier, sesamzaadjes en vis. De naam “furikake” betekent “strooien” in het Japans en verwijst naar de manier waarop het als laatste, smakelijke touch over gerechten wordt gestrooid.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, diep bord, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	408 /97
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	101	14
Waarvan suikers (g)	18,8	2,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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

1

Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de rijst toe en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook, verlaag het vuur en kook de rijst 10 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.

2

Groenten bereiden

- Snijd de ui in partjes en snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de wortel in dunne plakjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.

3

Saus maken

- Meng ondertussen in een kleine kom de sojasaus met de honing en de sambal. Houd apart voor later gebruik.
- Verdeel het paprikapoeder en de helft van de bloem over een diep bord.
- Meng op een ander diep bord de overige bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag.

4

Vis voorbereiden

- Verdeel de panko over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de panko.
- Leg de vis op een bord en houd apart.

5

Vis bakken

- Besprenkel de groenten met de achtergehouden saus, schep goed om en bak verder in de oven tot de groenten gaar zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant, of tot de vis goudbruin kleurt.

6

Serveren

- Serveer de rijst en groenten op borden.
- Leg de vis erbovenop en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!

Geitenkaasrisotto met truffelolie

met pecorino, bieslook en champignons

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Risottorijst

Prei

Verse geitenkaas

Geraspte pecorino DOP

Olijfolie met truffelaroma

Italiaanse kruiden

Verse bieslook

Gemengde gesneden paddenstoelen

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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas en lijkt op Parmigiano Reggiano, maar wordt korter gerijpt en heeft daardoor een zachtere smaak.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	377 /90
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,1
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	4,2	0,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1

Risotto maken

- Bereid de bouillon. Snijd de prei fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de prei 5 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut. Verlaag het vuur, voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Herhaal dit nog 2 keer met de overige bouillon.

2

Champignons bakken

- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg extra water toe en kook langer om de korrels verder te garen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de champignons 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3

Afmaken

- Snijd ondertussen de bieslook fijn en verkruimel de geitenkaas.
- Roer de Italiaanse kruiden, de helft van de geitenkaas en de helft van de bieslook door de risotto.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Verdeel de risotto over de borden en leg de champignons erop.
- Besprenkel met de truffelolie. Garneer met de pecorino en de overige geitenkaas.
- Garneer met de overige bieslook.

Eet smakelijk!

Zelfgemaakte hamburger met friet

met knapperige appelsalade en gekaramelliseerde ui

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Aardappelen

Appel

Komkommer

Rode ui

Mesclun

Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden

Panko paneermeel

Hamburgerbol met sesam

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

Wil jij je zelfgemaakte burger als een mooi geheel serveren? Prik dan een satéprikker door het midden van het broodje om alle ingrediënten bij elkaar te houden.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, koekenpan met deksel, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3531 /844	469 /112
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,2
Koolhydraten (g)	110	15
Waarvan suikers (g)	20,2	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1

Frieten maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Leg de laatste 2 minuten de hamburgerbol bij de frieten in de oven.

2

Appel snijden

- Snijd ondertussen de appel in kwarten en verwijder het klokhuis. Rasp ¼ van de appel met een grove rasp en houd apart.
- Snijd de overige appel in dunne plakjes.
- Houd 3 plakjes per persoon apart ter garnering.

Weetje *Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.*

3

Salade maken

- Halveer de komkommer in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Houd wat mesclunblaadjes apart voor de garnering. Voeg de overige mesclun toe aan een saladekom.
- Voeg de appelplakjes en de komkommer toe. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout. Meng goed.

4

Burger maken

- Meng in een kom het gehakt met de geraspte appel en de panko.
- Breng op smaak met peper en zout. Vorm 1 burger per persoon.

5

Burger bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Het gehakt is vrij vet, dus voeg alleen olie of roomboter toe als de burger anders aan de pan lijkt te gaan plakken.
- Bak de burger en de ui 7 minuten (zie Tip).
- Keer de burger om en bak 4 minuten verder.
- Plaats het deksel op de koekenpan en bak, afgedekt, 3 minuten, of tot de burger gaar is.

Tip: *Je kunt de appelplakken ook meebakken.*

6

Serveren

- Snijd de hamburgerbol open en besmeer de onderste helft met wat mayonaise naar smaak.
- Beleg met de appelplakjes, de mesclun, de burger en de ui.
- Serveer de burger met de salade, de frieten en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

Gele viscurry met volkoren noedels

met wortel, broccoli en gomasio

Familie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Koolvis

Knoflookteen

Wortel

Broccoli

Gele currykruiden

Kokosmelk

Volkoren noedels

Rode ui

Gomasio

Oestersaus

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

Koolvis is een witvis en familie van de kabeljauw - hij wordt geprezen om zijn zachte textuur en volle smaak.

NUTRI-SCORE A B C D E

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 hapjespan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	125	250	360	400	610	650
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Oestersaus (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	373 /89
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,2
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	13,7	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bloem van de broccoli in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier en snijd in gelijke stukken van ongeveer 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.

2

Smaakmakers bakken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de ui, de knoflook en de currykruiden 2 - 3 minuten.
- Schuif de smaakmakers naar één kant van de hapjespan en leg de vis op de andere kant. Bak de vis 2 minuten per kant.
- Haal daarna de vis uit de hapjespan en bewaar apart.

3

Curry maken

- Voeg de bouillon, kokosmelk, suiker, oestersaus en wittewijnazijn toe aan de hapjespan.
- Voeg de wortel en de broccoli toe, meng goed en dek de pan af. Laat 5 minuten stoven. De broccoli hoeft nog niet gaar te zijn.
- Weeg ondertussen de noedels af. Haal het deksel van de pan, voeg de noedels toe en kook 3 - 4 minuten zonder deksel.

4

Serveren

- Roer de noedels los met een spatel en voeg eventueel extra water of bouillon toe als de curry te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de vis terug in de curry, verwarm kort en verdeel de curry over de borden.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!

Pasteitje met vegetarische champignonragout

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.

Aardappelen

Champignons

Wortel

Ui

Knoflookteen

Kookroom

Pasteitje

Veldsla

Verse krulpeterselie

Pruimtomaat

Zonnebloempitten

Nootmuskaat

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

Vol-au-vent is een Frans gebakje van bladerdeeg in de vorm een klein kopje. De naam betekent letterlijk “vlucht in de wind”, verwijzend naar de lichte, luchtige textuur van het gebakje.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pasteitje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk	splash					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3925 /938	501 /120
Vetten (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	29,4	3,8
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	13,2	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Snijd de wortel in kleine blokjes. Snijd de champignons in plakken.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

2

Aardappelen koken

- Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp met een fijne rasp een snufje nootmuskaat naar smaak.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de knoflook, ui, wortel en champignons 4 - 6 minuten.

3

Saus maken

- Roer de bloem en een flinke klont roomboter erdoorheen en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de nootmuskaat, de mosterd, de bouillon en de room toe.
- Roer goed door zodat de saus een geheel wordt.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip).

Tip: *Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.*

4

Pasteitje afbakken

- Leg het pasteitje op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk tot een gladde puree.
- Breng op smaak met peper en zout.

5

Salade maken

- Snijd de tomaat in partjes. Voeg de tomaat en veldsla toe aan een saladekom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en de zonnebloempitten toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

6

Serveren

- Vul het pasteitje met de romige champignonragout.
- Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!

Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.

Knoflookteen

Ui

Zoete aardappel

Courgette

Peruaanse kruidenmix

Verse koriander

Witte kaas

Geroosterde cashewnoten

Aardappelen

Seizoensbroodje

SPECIAAL INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! Met dit sterbroodje laten we de maaltijd éxtra schitteren in deze feestmaand. Fijne feestdagen!

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3017 /721	313 /75
Vetten (g)	32	3
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,3
Koolhydraten (g)	84	9
Waarvan suikers (g)	17,9	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	3,5	0,4

Allergenen

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

1

Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Weeg beide soorten aardappelen af, schil en snijd in grove stukken van ongeveer 2 cm.
- Snijd ⅔ de courgette in kleine blokjes. Snijd de overige courgette in grove stukken.

2

Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 30 seconden.
- Voeg de Peruaanse kruidenmix toe en bak 30 seconden verder.
- Voeg de bouillon, beide soorten aardappelen en de grofgesneden courgette toe. Breng aan de kook.
- Zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.

3

Toppings snijden

- Snijd ondertussen de verse koriander grof.
- Snijd de witte kaas in blokjes (zie Tip).
- Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.*

4

Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de courgetteblokjes 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

5

Soep afmaken

- Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.
- Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.

6

Serveren

- Verdeel de soep over diepe borden. Leg de courgette en de witte kaas erbovenop.
- Garneer met de cashewstukjes en de koriander.
- Serveer met het broodje ernaast.

Eet smakelijk!

Cheesy taco's met kip

met puntpaprika-salsa, limoen en zwarte bonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Tacoschelpen

Zwarte bonen

Rode ui

Rode puntpaprika

Passata

Verse krulpeterselie

Kipgehakt met Mexicaanse kruiden

Limoen

Geraspte Goudse kaas

Peruaanse kruidenmix

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

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!

NUTRI-SCORE A B C D E

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, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tacoschelpen (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 /714	552 /132
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,8
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	17,9	3,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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

1

Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui en snijd de puntpaprika en kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak ¾ van de ui en de helft van de puntpaprika 2 - 3 minuten.

2

Taco's verwarmen

- Voeg het gehakt en de Peruaanse kruidenmix toe en bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de passata en de ketjap toe, breng aan de kook en laat 4 - 5 minuten sudderen.
- Leg de tacoschelpen op een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 minuten in de oven.

3

Peterselie snijden

- Snijd de peterselie fijn.
- Pers de helft van de limoen uit in een kleine kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de peterselie toe.
- Voeg de overige ui en de overige puntpaprika toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Giet de zwarte bonen af en voeg ze toe aan de hapjespan. Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige limoen in partjes.
- Vul de taco's met de vulling. Garneer met de salsa en de kaas.
- Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!

Eenpansspaghetti in tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Spaghetti

Ui

Knoflookteen

Roomkaas

Pruimtomaat

Siciliaanse kruidenmix

Parmigiano Reggiano DOP

Passata

Verse bladpeterselie & basilicum

Rucola en veldsla

Gedroogde oregano

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

Minder moeite doen hoeft niet te betekenen dat een gerecht minder smaak krijgt! Voor dit eenpansrecept voeg je alles toe aan één schotel voor een simpele, heerlijke maaltijd waarbij je achteraf gemakkelijk kunt opruimen.

NUTRI-SCORE A B C D E

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

Rasp, deksel, hapjespan of grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	376 /90
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	16,3	2,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de spaghetti, tomaat, passata, oregano, Siciliaanse kruidenmix en de bouillon toe.

2

Saus maken

- Kook, afgedekt, 3 minuten.
- Haal het deksel van de pan en kook 7 - 9 minuten verder.
- Roer regelmatig door. Verlaag eventueel het vuur of voeg een scheutje water toe als de saus te snel inkookt.
- Breng op smaak met peper en zout.

3

Kruidenroomkaas maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Voeg aan een kom de helft van de verse kruiden toe.
- Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een grove rasp.

4

Serveren

- Verdeel de rucola en veldsla over de borden. Schep de spaghetti erop.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de Parmigiano Reggiano en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!

Orzosalade met knapperige salamireepjes

met frisse limoenroomkaas en mini-romatomaten

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

Orzo

Salami

Knoflookteen

Rode ui

Courgette

Verse bladselderij

Parmigiano Reggiano DOP

Vers basilicum

Limoen

Roomkaas

Mini-romatomaten

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

Salami komt oorspronkelijk uit Italië. Iets dat vrijwel in alle salamisoorten verwerkt wordt, is knoflook. Dit zorgt dan ook voor de sterke geur van salami.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, keukenpapier, bord, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (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)	2966 /709	703 /168
Vetten (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,7
Koolhydraten (g)	70	17
Waarvan suikers (g)	15,8	3,7
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet daarna af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd de salami in reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes. Snijd ondertussen de bladselderij fijn.

2

Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de salami 3 - 4 minuten, of tot de reepjes gaar zijn en leg op een bord met keukenpapier.
- Bak in dezelfde koekenpan de ui, knoflook en courgette 4 minuten.
- Voeg de bladselderij toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

3

Toppings maken

- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, honing en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum fijn. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met het basilicum en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Halveer de tomaten. Voeg de tomaten, de gebakken groenten en de orzo toe aan een saladekom en meng goed. Serveer op diepe borden.
- Leg de roomkaas erop en strooi de salami erover.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!

Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met uienchutney en aardappelsalade met appel

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.

Aardappelen

Witte demi-baguette

Franse roombrie

Appel

Uienchutney

Rode ui

Rucola en veldsla

Komkommer

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

De oorsprong van brie gaat terug tot de 8ste eeuw. Het verhaal gaat dat keizer Karel de Grote zo dol was op de romige kaas dat hij deze regelmatig liet bezorgen op zijn kasteel in Aken!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3858 /922	550 /131
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,8
Koolhydraten (g)	140	20
Waarvan suikers (g)	34,1	4,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de aardappelen en snijd eventuele grote aardappelen in kwarten.
- Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.

2

Ui karamelliseren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 3 - 5 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de uienchutney erdoorheen en bak 2 - 3 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de brie in blokjes.

3

Broodje bereiden

- Snijd de baguette open en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het brood met de mosterd en verdeel de brie erover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde ui. Bak het brood 5 - 8 minuten in de oven, of tot de brie is gesmolten.

4

Serveren

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de slamix, appel, komkommer en aardappelen toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Leg de broodhelften op elkaar en snijd doormidden.
- Serveer de broodjes met de aardappelsalade ernaast.

Eet smakelijk!

Flammkuchen met courgette

met mozzarella en knapperige salade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.

- Knoflookteen
- Passata
- Italiaanse kruiden
- Courgette
- Rode ui
- Flammkuchen
- Tomaat
- Rucola en veldsla
- Siciliaanse kruidenmix
- Paprika
- Geraspte mozzarella

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?

NUTRI-SCORE A B C D E

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, dunschiller, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	503 /120
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,9
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	19	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de passata, de Italiaanse kruidenmix, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe. Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.

2

Snijden

- Snijd de ui in halve ringen (zie Tip).
- Snijd de paprika in blokjes.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.

Tip: *Heb je ui over? Snipper dan de overige ui en voeg toe aan de salade.*

3

Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Snijd ⅓ van de courgette in dunne plakken.
- Bak de courgetteplakken 5 minuten.

Weetje *Wist je dat deze maaltijd meer dan 350 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.*

4

Flammkuchen beleggen

- Proef de saus en voeg eventueel wat meer honing of azijn toe. Verdeel de saus over de flammkuchen, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij.
- Beleg met de courgetteplakken, de paprikablokjes, de ui en de mozzarella. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot de mozzarella is gesmolten.

5

Salade maken

- Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de overige courgette.
- Halveer de tomaat en verwijder met een lepeltje het sap en de zaadjes. Snijd daarna in blokjes.
- Meng in een saladekom de helft van de extra vierge olijfolie met de overige witte balsamicoazijn.
- Meng de courgettelinten, de tomaat en de sla met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

6

Serveren

- Meng in een kleine kom de Siciliaanse kruiden met de overige extra vierge olijfolie.
- Verdeel de flammkuchen over borden en besprenkel met de kruidenolie.
- Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!

Orzosalade met sweet & sticky grillkaas

met cherrytomaten, limoen en tijm

Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.

- Orzo
- Rode ui
- Knoflookteen
- Komkommer
- Siciliaanse kruidenmix
- Verse bladpeterselie
- Witte grillkaas
- Gedroogde tijm
- Limoen
- Rode cherrytomaten

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

Het geheim van perfect gegrilde witte kaas is timing - bak de kaas vlak voor serveren en liever te kort dan te lang.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met anti-aanbaklaag, ovenschaal, pan, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (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	698 /167
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,8
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	26,6	5,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen en de knoflook in dunne plakjes. Snijd de komkommer in blokjes.

Tip: *Eet je de orzo liever lauw? Spoel de orzo na het koken dan af met koud water.*

2

Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de ui, knoflook en tomaten met een scheutje olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar.
- Rooster de groenten 15 minuten in de oven.
- Dep de kaas droog met keukenpapier en snijd in 3 plakken per persoon.
- Pers het sap uit de limoen en snijd de peterselie fijn.

3

Kaas bakken

- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur. Bak de kaas 2 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Roer de helft van de honing erdoor. Voeg dan de tijm toe en breng op smaak met peper.
- Blus de pan af met ½ el limoensap per persoon.

Gezondheidstip *Dit recept bevat veel zout. Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de kaas voor een ander moment.*

4

Serveren

- Meng in een saladekom de orzo, komkommer en gegrilde groenten met de Siciliaanse kruidenmix, de extra vierge olijfolie, de overige honing, ⅔ van de peterselie en 1 el limoensap per persoon.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden. Leg de kaas erbovenop.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!

Romige pasta met chorizo en olijven

met cherrytomaten, puntpaprika en spinazie

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

PROEF LA DOLCE VITA MET PERONI 0.0

Ciao tutti! De Italiaanse keuken draait helemaal om snel, simpel en superlekker. Precies wat we zo geweldig vinden! En lange, gezellige diners met familie, natuurlijk vergezeld van een verfrissende **Peroni Nastro Azzurro 0,0%**. Salute!

NUTRI-SCORE A B C D E

- Chorizoblokjes
- Penne
- Paprikapoeder
- Knoflookteen
- Roomkaas
- Rode cherrytomaten
- Spinazie
- Rode puntpaprika
- Groene 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

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	610 /146
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,8
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	13,9	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,3	0,5

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. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de chorizo 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

2

Groenten bakken

- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in smalle reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en puntpaprika toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg het paprikapoeder toe en bak nog 2 minuten.

3

Mengen

- Halveer de cherrytomaten en de olijven.
- Meng de roomkaas en de witte balsamicoazijn door de pasta. Voeg eventueel een scheutje water toe.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan met pasta.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Verdeel de pasta over kommen of diepe borden en leg alles erbovenop.

Eet smakelijk!

Pita's met BBQ-portobello en aioli

met puntpaprika en regenboogkoolsla

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Pitabroodje

Knoflookteen

Rode ui

Groene puntpaprika

Portobello

BBQ-rub

Verse bladpeterselie en bieslook

Rodekool, wittekool en wortel

Barbecuesaus

Aioli

Zonnebloempitten

Sojasaus met minder zout

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

Wist je dat aioli een samenvoeging is van all en oli? De woorden voor knoflook en olie in het Catalaans!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 /880	676 /161
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,2
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	20,1	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de pita's in 4 - 6 minuten goudbruin, of toast de pita's in een broodrooster.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur. Snijd de portobello in reepjes van ongeveer 1 cm dik en bak in 2 - 3 minuten rondom bruin.

2

Koolsla maken

- Voeg een flinke klont roomboter, de knoflook, de ui, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de puntpaprika toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Snijd de verse kruiden grof en houd de helft apart. Leg de overige kruiden in een kom.
- Voeg de koolmix, zonnebloempitten, mayonaise en wittewijnazijn toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3

Saus maken

- Meng in een kleine kom de barbecuesaus met de honing, sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Haal de koekenpan van het vuur en roer de saus erdoor (zie Tip).

Tip: *Houd je van pittig? Voeg dan nog wat sambal toe aan de marinade.*

4

Serveren

- Snijd de pita's open en bestrijk de binnenkant met aioli naar smaak. Vul met de koolsla en de portobello.
- Verdeel de overige vulling naast de pita's en garneer met de overige verse kruiden.
- Serveer met de overige aioli.

Eet smakelijk!

Noedels met tahin en courgetti

met cashewnoten, Thais basilicum en sesamzaadjes

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 10 - 15 min.

Courgetti

Volkoren noedels

Rode puntpaprika

Sugarsnaps

Knoflookteen

Ui

Tahin

Sesamolie

Wortel

Zoete Aziatische saus

Limoen

Gemberpuree

Thais basilicum

Sesamzaad

Geroosterde cashewnoten

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

Tahin heeft een hartige, licht geroosterde, rijke en nootachtige smaak. Een geweldig ingrediënt om gerechten meer diepte en romigheid te geven.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgetti* (g)	100	200	400	400	600	600
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	50	70	85	105
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	551 /132
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,8
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	23,3	5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	3	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.
- Snijd de puntpaprika in reepjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de noedels 2 - 3 minuten.
- Voeg de courgetti toe en kook nog 1 minuut. Giet af en leg terug in de pan.

2

Snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Wacht tot de olie goed heet is en roerbak de wortel, puntpaprika en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de sugarsnaps toe en roerbak nog 3 minuten.
- Voeg de gemberpuree en knoflook toe en bak 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het Thaise basilicum fijn.

3

Saus maken

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de tahin, de zoete Aziatische saus, de sojasaus, de honing en wat sambal naar smaak.
- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven de kom.
- Voeg de noedels en de saus toe aan de groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Serveer de noedels op diepe borden.
- Besprenkel met sesamolie en wat ketjap naar smaak.
- Garneer met de cashewnoten, het Thaise basilicum en het sesamzaad.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!

Hertengehaktballetjes in fusion BBQ-currysaus

met aardappelpartjes en sperziebonen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Hertengehaktballetjes Provençaals

Aardappelpartjes

Sperziebonen

Barbecuesaus

Currysaus

BBQ-rub

Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:
"Het zoete van de BBQ-saus, het kruidige van de currysaus, het pittige van de mosterd en het zoute van de runderbouillon vormen samen een smaakbommetje van een saus. In combinatie met de hertengehaktballetjes de ster van dit gerecht!"

NUTRI-SCORE A B C D E

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, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	417 /100
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,2	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1

Aardappelpartjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog. Bak de aardappelpartjes 13 minuten.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een scheutje zonnebloemolie toe. Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid ondertussen de bouillon.

2

Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Schenk een bodempje water in een pan.
- Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af indien nodig.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

3

Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 8 - 9 minuten rondom bruin.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem in 1 minuut al roerend lichtbruin.
- Voeg de barbecuesaus, currysaus en mosterd toe. Voeg daarna de bouillon toe.

4

Serveren

- Roer goed door, verlaag dan het vuur en laat de saus 2 minuten inkoken. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan de koekenpan en meng goed door de saus.
- Serveer de aardappelen, sperziebonen en gehaktballetjes op borden.
- Giet de overige saus eroverheen. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

Linzenschotel met kaas

met salade van veldsla en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.

Aardappelschijfjes

Linzen

Prei

Wortel

Tomatenpuree

Sojasaus

Kookroom

Belgische kruidenmix voor gehakt

Geraspte Goudse kaas

Veldsla

Pompoenpitten

Pruimtomaat

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.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, grote wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	495 /118
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	27	4,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	4	0,6

Allergenen

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

1

Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de aardappelschijfjes op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten in de oven. De aardappelen horen nog niet helemaal gaar zijn.
- Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2

Groenten bakken

- Snijd de prei in dunne halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de prei en wortel, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Voeg de linzen, tomatenpuree en de helft van Belgische kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Gebruik naar smaak) toe en kook 3 - 5 minuten verder.

3

Saus maken

- Blus af met de sojasaus en roer de mosterd en suiker erdoor (zie Tip).
- Meng in een kom de room met de overige Belgische kruidenmix. Breng op smaak met peper.

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus. Voeg eventueel later meer toe naar smaak.*

4

Ovenschotel samenstellen

- Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de aardappelschijfjes erover.
- Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 minuten in de oven.
- Strooi de geraspte kaas erover en bak 5 minuten verder.

5

Pompoenpitten poffen

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de honing met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sla en tomaat erdoorheen. Garneer de salade met de pompoenpitten.

6

Serveren

- Laat de ovenschotel een beetje afkoelen.
- Serveer met de salade ernaast.

Eet smakelijk!

Gratin met vegetarische kipstukjes en broccoli

met pankotopping en zelfgemaakte kaassaus

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Aardappelen

Broccoli

Rode ui

Geraspte Goudse kaas

Panko paneermeel

Knoflookteen

Kookroom

Midden-Oosterse kruidenmix

Nootmuskaat

Vegan kipstukjes

Sjalot

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!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, koekenpan met deksel, rasp, ovenschaal, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	250	360	625	800	985	1160
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	70	140	210	280	350	420
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3887 /929	507 /121
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	11,4	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1

Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen en snijd in blokjes van ongeveer 3 cm.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de aardappelen, afgedekt, in 20 - 25 minuten goudbruin. Schep regelmatig om.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de broccoli. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.

2

Broccoli koken

- Kook de broccoli, afgedekt, 5 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische kipstukjes in 4 minuten lichtbruin.
- Voeg vervolgens een scheutje water toe. Bak nog 1 minuut, of tot het water is verdampt.
- Voeg, zodra de aardappelen gaar zijn, de vegetarische kip en de broccoli toe en houd apart.

3

Topping maken

- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kom de ui met de panko en de helft van de kaas. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn.

4

Kaassaus maken

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de sjalot en knoflook 2 - 3 minuten.
- Roer de bloem erdoorheen. Wacht tot de bloem goudbruin kleurt en voeg de room en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en blijf goed roeren om klontjes te voorkomen.
- Verlaag het vuur en rasp een snufje nootmuskaat boven de saus.

5

Ovenschaal vullen

- Voeg de overige kaas toe en breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan het broccoli-aardappelmengsel.
- Roer goed door, zet het vuur uit en verdeel over een ovenschaal.

Tip: *Is de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe. Is de saus te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.*

6

Serveren

- Schep de kaassaus over het geheel en meng goed. Druk een beetje aan met de achterkant van een lepel, zodat alles gelijkmatig verdeeld is.
- Strooi het pankomengsel over het geheel. Bak 10 minuten in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.
- Verdeel de gratin over de borden.

Eet smakelijk!

Orecchiette met kipgehakt en champignonroomsaus

met spinazie en kaas

Familie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

- Orecchiette
- Ui
- Knoflookteen
- Kipgehakt met Mediterrane kruiden
- Kookroom
- Spinazie
- Geraspte Goudse kaas
- Champignons

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

Orecchiette is een typische pasta uit Apulië, een regio in Zuid-Italië. Hun naam hebben ze te danken aan hun vorm, die lijken op kleine oren.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	573 /137
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	9,7	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de champignons in kwarten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.

Weetje *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.*

2

Kip bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het kipgehakt 4 - 5 minuten en breng op smaak met peper en zout. Haal het kipgehakt uit de pan en bewaar apart.
- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan de hapjespan. Fruit de knoflook en de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten.

3

Afmaken

- Blus de groenten af met de bouillon. Voeg de kookroom en de mosterd toe, roer door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het kipgehakt toe en kook de saus nog 4 - 5 minuten op laag vuur.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan en roer door.

4

Serveren

- Meng de pasta met de saus en voeg eventueel wat extra kookvocht toe.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de kaas.

Eet smakelijk!

Belgische hutsepot met boerenworst

met spruitjes, prei en wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.

Ui

Wortel

Prei

Aardappelen

Spruiten

Verse tijm

Laurierblad

Varkensboerenworst

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

Laurierbladeren voegen niet alleen diepte en complexiteit toe aan de smaak van gerechten. Met hun sterke, bittere geur zijn ze ook verrassend nuttig in het afweren van insecten. Dus als je je zorgen maakt over ongedierte in je voorraadkast of tuin, houd dit kruid dan bij de hand!

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spruiten* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 /650	269 /64
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	15,3	1,5
Koolhydraten (g)	61	6
Waarvan suikers (g)	16	1,6
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in grove stukken. Schil de wortel en snijd in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik. Was de prei en snijd in ringen van ongeveer 1 cm dik.
- Schil of was de aardappelen en snijd in kwarten. Snijd eventuele grote aardappelen in achten.
- Maak de spruitjes schoon en kerf ze met een mesje kruislings in bij de steelaanzet, zodat ze sneller garen.

2

Hutsepot maken

- Verhit een flinke klont roomboter in een grote soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui, de tijmtakjes en het laurierblad 1 - 2 minuten.
- Voeg de wortel en de prei toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Voeg de aardappelen en de bouillon toe en breng het geheel afgedekt aan de kook. Laat nog 5 minuten koken.

3

Worst toevoegen

- Roer de spruitjes en de mosterd erdoorheen. Leg de worst bovenop de groenten.
- Plaats het deksel op de pan. Laat 8 - 12 minuten op laag vuur zachtjes koken, of tot de aardappelen en worst gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Haal de worst uit de pan en houd apart.
- Verwijder het laurierblad en de tijmtakjes en gooi weg.
- Verdeel de hutsepot over diepe borden en leg de worst erbovenop.

Eet smakelijk!

Caraïbische pindastoof met vegetarische kipstukjes

met bruine rijst, mangochutney en sperziebonen

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.

Vegan kipstukjes

Ketjap manis

Rode ui

Mangochutney

Bruine snelkookrijst

Pindakaas

Kerriepoeder

Knoflookteen

Komkommer

Sperziebonen

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

Voor deze op de Caraïbische keuken geïnspireerde stoof combineer je romige pindakaas, zoete mangochutney en pittige kerriekruiden. Deze heerlijke maaltijd krijgt een vleugje eilandaroma dankzij de mix van zoetigheid, nootachtigheid en kruiden.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of hapjespan, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 /684	515 /123
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,6
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	19,1	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan voor de sperziebonen.
- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer de sperziebonen.

Tip: *Gebruik eventueel een waterkoker om tijd te besparen.*

2

Stoof maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de plantaardige kip 7 - 8 minuten.
- Voeg de ui, de knoflook en het kerriepoeder toe en bak 4 minuten verder.
- Roer de ketjap, de pindakaas, de mangochutney en de bouillon erdoorheen. Meng goed en laat sudderen op laag vuur.

3

Sperziebonen toevoegen

- Blancheer de sperziebonen 3 minuten.
- Giet af en voeg toe aan de hapjespan. Meng goed en laat nog 3 minuten sudderen.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, met de suiker en een snufje zout. Voeg de komkommer toe en schep goed om.

4

Serveren

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

Eet smakelijk!

Miso-aubergine met spiegelei

Japans geïnspireerd, met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Aubergine

Knoflookteen

Bosui

Sesamolie

Jasmijnrijst

Witte miso

Sesamzaad

Ei

Komkommer

Geroosterde cashewnoten

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

Sesamolie is geliefd om zijn rijke, nootachtige smaak en niet weg te denken uit de Aziatische keuken. Sesamolie wordt vaak gebruikt om gerechten af te maken, maar kan ook worden gebruikt als bakolie, vooral in recepten waarbij op lage temperatuur wordt gebakken.

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	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)	3636 /869	463 /111
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,3
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	22,7	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng ondertussen in een kleine kom de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing en de suiker. Voeg eventueel sambal naar smaak toe.

2

Rijst koken

- Verhit een klontje roomboter en de sesamolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.

3

Aubergine bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 4 minuten met de snijkant naar boven.
- Draai om en bak nog 4 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.

4

Aubergine roosteren

- Voeg de misosaus toe aan de aubergine en bak 1 minuut, of tot de saus indikt.
- Haal de aubergine goed door de saus en leg de auberginehelften op de schil in een ovenschaal.
- Schenk de saus uit de hapjespan over de aubergine en bestrooi met de helft van het sesamzaad.
- Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de aubergine 10 - 12 minuten in de oven.

5

Ei bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middelmatig vuur. Bak het ei en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in plakjes.
- Meng het overige sesamzaad door de rijst.

6

Serveren

- Verdeel de rijst over de borden. Leg de aubergine en het spiegelei erop.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de cashewstukjes.
- Verdeel de komkommerschijfjes ernaast.

Eet smakelijk!

Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli

met sambal-soja-aardappelsalade

Totale tijd: 40 - 50 min.

- Kipfilethaasjes
- Vastkokende rode aardappelen
- Broccoli
- Knoflookteen
- Ui
- Gemalen korianderzaad
- Sojasaus
- Sesamzaad
- Panko paneermeel
- Koreaanse kruidenmix

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

Rode aardappelen hebben een milde, boterachtige en lichtzoete smaak. Door hun zachte textuur zijn ze ook perfect voor gerechten zoals aardappelsalade, waarin ze hun vocht en stevige vorm behouden.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, 2x pan met deksel, saladekom, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	200	320	500	680	820	1000
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (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)	3456 /826	535 /128
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	5,4	0,8
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1

Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 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 daarna af en laat uitstomen.

2

Broccoli voorbereiden

- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Zet de broccoli onder water in een andere pan en dek de pan af.
- Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water.

3

Dressing maken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de sojasaus met het gemalen korianderzaad, de sambal en de wittewijnazijn.
- Voeg de knoflook en de ui toe en breng op smaak met peper en zout.

4

Aardappelsalade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de helft van de dressing.
- Roer de aardappelen erdoor en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.
- Meng op een diep bord een flinke scheut olijfolie met een snufje zout.
- Meng op een ander diep bord de sesamzaadjes met de panko en de Koreaanse kruiden.

5

Kip bakken

- Wentel de kip eerst door de olijfolie en dan door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Leg de kip op een bakplaat met bakpapier. Bak 6 - 8 minuten in de oven.

6

Serveren

- Maak ondertussen de koekenpan schoon en verwarm opnieuw een scheutje olijfolie op middelhoog vuur. Roerbak de broccoli met de helft van de dressing 3 - 5 minuten.
- Serveer de broccoli op borden en leg alles ernaast.

Eet smakelijk!

Hartige gehakt-groententaart

met uienchutney en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.

Rode ui

Wortel

Bladerdeeg

Sperziebonen

Uienchutney

Kerriepoeder

Gemalen kurkuma

Gekruid rundergehakt

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

Kurkuma is een plant met prachtige bloemen. Het eetbare deel zit onder de grond en noemt men ook wel geelwortel.

NUTRI-SCORE A B C D E

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	609 /146
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	24	4,5
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	16,6	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1

Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd vervolgens in dunne schijfjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en wortel 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.

2

Pie maken

- Voeg de uienchutney, de kurkuma, het kerriepoeder en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de vulling over een ovenschaal en bedek met het bladerdeeg.
- Prik met een vork een paar gaatjes in het deeg. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot het deeg goudbruin kleurt.

3

Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Zet de sperziebonen net onder water in een pan en voeg een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot de boontjes beetgaar zijn.
- Giet af en breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Verdeel de pie over de borden.
- Serveer met de sperziebonen.

Eet smakelijk!

Biefstukreepjes met kruidige yoghurtsaus

met bulgur, aubergine en verse dille

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.

Biefstukreepjes

Bulgur

Aubergine

Ui

Biologische volle yoghurt

Verse dille

Passata

Afrikaanse kruidenmix

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

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	408 /98
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	18,8	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Bereid de bouillon. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Bak de ui 2 minuten.
- Roer de bulgur erdoorheen en rooster 1 minuut.
- Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Verlaag het vuur en laat 10 - 12 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door.

2

Aubergine bakken

- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 6 - 8 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de hapjespan af en laat 2 minuten stomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de dille fijn. Meng in een kom de yoghurt met de helft van de dille. Breng op smaak met peper en zout.

3

Biefstukreepjes bakken

- Voeg de passata, suiker en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe aan de aubergine. Roer goed en bak 1 - 2 minuten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de overige Afrikaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de biefstukreepjes toe en bak 1 - 2 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Verdeel de bulgur over de borden. Leg de aubergine en de biefstukreepjes erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de overige dille.

Eet smakelijk!

Tomatenrisotto met garnalen

met rucolasalade, basilicum en limoen

Familie | Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.

Knoflookteen

Ui

Limoen

Tomatenpuree

Cherrytomaten in blik

Garnalen

Vers basilicum

Rucola

Risottorijst

KERST SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.

NUTRI-SCORE A B C D E

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 pan, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2598 /621	354 /85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	12,3	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de schil van de limoen en snijd de limoen in 6 partjes. Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven een kleine kom.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de knoflook en de helft van de limoenrasp toe. Roer goed door.

2

Risotto voorbereiden

- Verhit een klontje roomboter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de ui en overige de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 - 2 minuten mee.
- Voeg de tomatenpuree toe en roer goed door.

3

Risotto laten garen

- Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit nog 2 keer met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.
- Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.

4

Salade maken

- Giet de cherrytomaten in blik af en voeg toe aan een ovenschaal. Besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom het limoensap met de rucola en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

5

Risotto afmaken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het basilicum fijn en meng in een kom met de overige limoenrasp.
- Voeg de helft van het kruiden-limoenmengsel toe aan de risotto samen met de kerstomaten en garnalen, inclusief het bakvocht. Roer goed door.

6

Serveren

- Serveer de risotto over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast.
- Garneer met het overige basilicum-limoenmengsel.
- Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!

Zalmfilet met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en zoetzure ui

Totale tijd: 35 - 45 min.

Zalmfilet

Wortel

Verse dille

Witte langgraanrijst

Komkommer

Mangochutney

Furikake

Rode ui

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

De mangochutney die in dit recept wordt gebruikt is natuurlijk zoet dankzij de mango, maar hij is ook extra aromatisch en smaakvol dankzij smaakversterkers zoals knoflook, gember en citroengras!

NUTRI-SCORE A B C D E

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 saladekom, pan, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	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)	2887 /690	660 /158
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	5	1,1
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	13	3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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

1

Wortel roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de wortel 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.

2

Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn, de suiker en de helft van de ui. Breng op smaak met zout en zet apart.

3

Dressing maken

- Snijd de dille fijn.
- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd en dille.
- Voeg 1 tl mangochutney per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4

Zalm bakken

- Meng in een kleine kom de overige mangochutney met de sojasaus en sambal naar smaak.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis met de overige ui 2 - 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten verder.
- Verlaag het vuur en voeg de helft van het mangochutney-sojamengsel toe. Bak de vis nog 1 minuut. Zorg ervoor dat de vis volledig bedekt is met de saus.

5

Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan de dressing.
- Voeg de wortel toe en meng goed.
- Roer de furikake en het pekelvocht van de ui door de rijst.

6

Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met het overige mangochutney-sojamengsel.

Eet smakelijk!

Steak met geroosterde regenboogwortels en hazelnoten

met aardappelpuree en uienjus

Totale tijd: 35 - 45 min.

Gemarineerde steak

Aardappelen

Rode ui

Paarse wortel

Wortel

Gedroogde tijm

Geroosterde hazelnoten

KERST SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, grote kom, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	40	80	120	160	200	240
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 /771	492 /118
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,4
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	20,1	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een grote kom de honing met de rodewijnazijn en tijm.
- Snijd de wortels in staafjes, voeg toe aan de kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.

2

Wortels roosteren

- Verdeel de wortels over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep de wortels halverwege om en besprenkel met wat meer olijfolie indien nodig.
- De wortels zijn klaar wanneer de uiteinden lichtbruin zijn en de binnenkant zacht is.

3

Aardappelen koken

- Schil ondertussen de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Voeg toe aan een pan en zet onder een laag water.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en leg terug in de pan.

4

Steak bakken

- Snipper de ui en bereid de bouillon.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de steak met ui 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie.

5

Aardappelen stampen

- Blus de pan af met de bouillon en roer de helft van de mosterd erdoor. Houd op laag vuur warm tot serveren.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht naar smaak tot een puree.
- Roer de overige mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.

6

Serveren

- Hak ondertussen de hazelnoten grof.
- Serveer de puree op borden. Leg de wortels en steak erop.
- Verdeel de uienjus over de steak en garneer de wortels met de hazelnoten.

Eet smakelijk!

Met spek omwikkelde kip met geroosterde spruitjes

met kruidige aardappelpuree en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min.

Kipfilet

Ontbijtspek

Aardappelen

Rode ui

Spruiten

Grana Padanovlokken DOP

Verse krulpeterselie

Italiaanse kruiden

KERST SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	489 /117
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	15,3	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden en breng ruim water aan de kook in een pan.
- Halveer de spruiten en kook 2 - 3 minuten. Haal daarna uit de pan met een schuimspaan.
- Bewaar de pan met water om later te gebruiken voor de aardappelen.

2

Aardappelen koken

- Verdeel de spruiten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Rooster 12 - 15 min in de oven.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Kook 12 - 15 minuten. Giet daarna af en voeg opnieuw toe aan de pot.

3

Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk naar smaak tot een puree.
- Roer de mosterd, peterselie en Italiaanse kruidenmix erdoor en breng op smaak met peper en zout.

4

Kip bakken

- Breng ondertussen de kip op smaak met peper en zout en wikkel het ontbijtspek eromheen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.

5

Ui bakken

- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur en bak de ui 5 - 7 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en roer de honing erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de spruiten toe en meng goed.

6

Serveren

- Serveer de puree op borden en verdeel de spruiten erover.
- Garneer met de Grana Padano.
- Leg de met spek omwikkelde kip erop.

Eet smakelijk!

Gele kipcurrysoep met zachtgekookt eitje

met limoen en zelfgemaakte knapperige gebakken uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Kokosmelk

Ei

Wortel

Gesneden spitskool

Witte langgraanrijst

Knoflookteen

Kippendijreepjes

Limoen

Ui

Gele currypasta

Gele currykruiden

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

Kokosmelk geeft niet alleen een romige en rijke textuur aan soepen, maar ook een beetje natuurlijke zoetheid. Het brengt kruiden in balans en versterkt smaken.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	50	100	200	200	300	300
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele currypasta* (g)	25	45	70	90	115	135
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4180 /999	456 /109
Vetten (g)	54	6
Waarvan verzadigd (g)	22	2,4
Koolhydraten (g)	92	10
Waarvan suikers (g)	19,5	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en was het ei.
- Kook de rijst 4 - 6 minuten.
- Voeg dan het ei toe en kook nog 5 - 7 minuten samen.
- Spoel het ei onder koud water en giet de rijst af. Houd beide apart.
- Bereid ondertussen de bouillon en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2

Ui bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de kip, wortel en spitskool, afgedekt, 5 minuten.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 4 - 5 minuten, of tot de ui goudbruin en licht krokant is.

3

Knoflook persen

- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg de knoflook, de gele currypasta en de gele currykruiden toe aan de soeppan. Bak 1 minuut.
- Voeg daarna de kokosmelk, ketjap en bouillon toe. Roer goed door en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Pers ondertussen de helft van de limoen uit en snijd de andere helft in partjes.

4

Serveren

- Voeg het limoensap toe aan de soep. Breng op smaak met peper en zout. Pel en halveer het ei.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden. Verdeel de rijst en het ei eroverheen.
- Garneer met de gebakken ui en wat sambal naar smaak.
- Serveer met de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!

Wraps met tempura-garnalen en gefrituurde uitjes

met regenboogkoolsla met appel en tomaat

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Garnalen

Tomaat

Rodekool, wittekool en wortel

Appel

Gefrituurde uitjes

Mini-tortilla's

Mexicaanse kruiden

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

Het verschil tussen tempeh en tofu is dat tofu wordt gemaakt van sojamelk, terwijl tempeh wordt gemaakt van gefermenteerde hele sojabonen. Dit geeft tempeh een stevigere, meer chewy textuur en een nootachtige, aardse smaak.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, diep bord, grote kom, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	65	130	195	260	325	390
Zonnebloemolie (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4125 /986	571 /136
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	126	17
Waarvan suikers (g)	21,8	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Vul een grote kom met de aangegeven hoeveelheid koud water.
- Weeg de bloem af en voeg 1 el bloem per persoon toe aan een diep bord.

Tip: *Je kunt er ook voor kiezen om de tortilla's in de magnetron te verwarmen. In dat geval hoef je de oven niet voor te verwarmen.*

2

Beslag maken

- Voeg de overige bloem toe aan de kom met water.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en mix tot een glad beslag.
- Zet een bord met keukenpapier klaar.

3

Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout.
- Zorg dat de garnalen rondom bedekt zijn met de bloem. Haal vervolgens door het beslag.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de olie heet is en bak de garnalen 3 - 4 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Haal de garnalen uit de pan, leg op het bord en houd apart.

4

Tortilla's verwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven (zie Tip).
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.

Tip: *Verwarm je de tortilla's in de magnetron? Leg de tortilla's dan op een magnetronbestendig bord en verwarm 30 seconden. Herhaal tot de tortilla's warm zijn.*

5

Koolsla maken

- Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn en mayonaise.
- Voeg de appel en de koolmix toe. Roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes.

6

Serveren

- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan beleggen naar smaak.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!

Pittige kipcurry in rijke kruidige kokossaus

met rijst, koriander en paprika

Familie | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

- Jasmijnrijst
- Paprika
- Kokosmelk
- Sojasaus
- Afrikaanse kruidenmix
- Cherrytomaten in blik
- Verse koriander
- Gesneden ui
- Gele currykruiden
- Knoflookteen
- Rode peper
- Gemberpuree
- Kippendijreepjes met kebabkruiden

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

Kippendij is een geliefd stukje van de kip. Het vlees is donkerder en iets vetter dan de filet, waardoor het lekker mals en extra vol van smaak is.

NUTRI-SCORE A B C D E

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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	495 /118
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,7
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	17,3	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,2	0,5

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 rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2

Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de kip, Afrikaanse kruidenmix, paprika, gemberpuree, **rode peper** en knoflook toe. Bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3

Curry maken

- Blus af met de sojasaus (zie Tip).
- Voeg de cherrytomaten, kokosmelk en suiker toe.
- Roer goed door en laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van extra pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.*

4

Serveren

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Serveer de rijst over de borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met de koriander.

Eet smakelijk!