



# Groene risotto met ham en spinaziepesto

met gegrilde courgette, citroen en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels  
meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt  
voor een extra romige structuur.



## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan met deksel, hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (sneetje(s))	4	6	8	12	14	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 / 723	425 / 102
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,2	1,9
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	4	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid 300 ml bouillon per persoon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



## 2. Courgette roosteren

Snij ondertussen de **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met per persoon: ¾ tl **gedroogde oregano** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



## 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



## 4. Pesto maken

Snij de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de helft van de **spinazie**, de helft van de **geraspte kaas**, de hele **basilicumtakjes** en 1 el extra vierge olijfolie per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een pesto (zie Tip).

**Tip:** Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



## 5. Snijden en risotto afmaken

Snij de **achterhamsneetjes** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de overige **kaas**, **spinazie** en de **achterhamblokjes** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de **courgetteschijfjes** bovenop de **risotto**. Verdeel de pesto naar smaak over de **risotto** en de **courgette**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Weetje** 🍀 Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



# Kalkoensaté met gesmoorde kokosboontjes

met zelfgemaakte marinade en witte rijst

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Rode peper



Verse gember



Limoen



Kalkoenfilet



Kokosmelk



Sperziebonen



Spies



Gele currykruiden



Witte langgraanrijst



Nieuw ingrediënt in je box! Indonesische saté, maar dan met kalkoen. Mager vlees dat rijk is aan eiwitten - een bewuste keuze dus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Kom, rasp, grillpan of gewone pan, pot, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	50	100	150	180	250	280
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	3	6	9	12	15	18

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	575 / 137
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	104	18
Waarvan suikers (g)	34,5	5,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3,8	0,6

## Allergenen

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



## 1. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne reepjes. Schil de **gember** en rasp fijn. Pers de **limoen** uit in een kom voor de marinade en zet apart. Snijd de **kalkoenfilet** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm.



## 4. Rijst koken

Breng ondertussen water aan de kook in een ruime pot voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Rijg de gemarineerde **kalkoen** aan de **spiesjes** (zie Tip).

**Tip:** Prik de spiesen niet recht door het vlees maar op een golvende manier. Dit voorkomt loshangende stukjes vlees en daardoor gaart de kalkoen gelijkmatiger.



## 2. Kalkoen marineren

Voeg aan de kom met **limoensap** de helft van de **gember**, **rode peper** en **knoflook** en per persoon: 3 el ketjap en ½ el honing toe. Roer tot een marinade. Meng de **kalkoen** met de marinade zodat deze helemaal bedekt is (zie Tip). Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

**Tip:** Heb je tijd om de kalkoen wat langer te laten marineren? Laat de kalkoen dan 15 - 20 minuten staan. Hoe langer je marineert, hoe intenser de smaak en hoe malser de kalkoen!



## 5. Kalkoensaté maken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grillpan of gewone pan. Bak de kalkoensaté 4 - 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Voeg aan het einde de overgebleven marinade toe aan de pan en bak 1 minuut mee met de kalkoensaté. Let op: dit kan snel aanbakken. Zet het vuur eventueel wat lager en zet de pan na het bakken direct onder water.



## 3. Boontjes smoren

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, de overige **gember**, **rode peper**, **knoflook** en de **gele currykruiden** toe. Bak 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en per persoon: 50 ml water en ¼ bouillonblokje toe (zie Tip). Roer goed door en voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 18 minuten zachtjes smoren.

**Gezondheidstip** 🌱 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan ¼ bouillonblokje per persoon of gebruik natriumarme bouillon.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de gesmoorde **boontjes** over de borden. Leg de gemarineerde kalkoensaté op de **rijst**.

**Weetje** 🌱 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.

## Eet smakelijk!



# Orzosalade met gemarineerde grillkaas

met kerstomaten, citroen en tijm

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Orzo



Ui



Knoflookteen



Komkommer



Rode kerstomaten



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Witte grillkaas



Gedroogde tijm



Citroen



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

Minder vlees eten is niet alleen goed voor jou, maar ook voor  
de planeet. Wist je dat één week geen vlees eten gelijk staat  
aan het besparen van 52 kilometer autorijden?



## 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.

## Benodigdheden

Pan met anti-aanbaklaag, ovenschaal, pot, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
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))	½	¾	1	1½	1½	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	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 (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 / 795	697 / 167
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	23,6	4,9
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	17,2	3,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	8
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 water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een ruime pot. Kook de **orzo** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **knoflook** in dunne schijfjes.
- 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 **kerstomaten** met de **Siciliaanse kruiden**, de olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **kerstomaten** 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat kerstomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.*



## 3. Grillkaas bakken

- Snijd de **grillkaas** in 3 sneetjes per persoon.
- Meng in een saladekom de honing met per persoon: 1 tl **tijm** en het sap van ¼ **citroen**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **grillkaas** toe aan de saladekom en meng met het honing-tijmmengsel.
- Verhit een pan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** 1 minuut per kant. De **grillkaas** is klaar als hij mooi goudbruin is.



## 4. Serveren

- Voeg de extra vierge olijfolie en ⅔ van de **peterselie** toe aan de overgebleven honing-tijmmarinade. Meng goed door elkaar.
- Voeg de **ui**, **knoflook**, **kerstomaten**, **orzo** en **komkommer** toe aan de saladekom en meng goed door.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden. Leg de **grillkaas** erbovenop.
- Garneer met de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!

# Cottage pie met gehakt en cheddar

met wortel, prei en aardappelen

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Knoflookteen



Prei



Gemengd  
gekruid gehakt



Laurierblad



Tomatenpuree



Worcestershiresaus



Gedroogde tijm



Geraspte cheddar



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

Vandaag maak je een ovenschotel met gehakt en cheddar, ofwel Cottage pie! Cottage pie is de Engelse naam voor een gerecht dat bestaat uit gehakt bedekt met aardappelpuree.



## 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.

## Benodigdheden

Sauteerpan, ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (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)	3339 / 798	421 / 101
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	20,9	2,6
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	20,2	2,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snijd de **wortel** in kleine blokjes.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.



### 3. Puree maken

- Voeg het **laurierblad** en per persoon: ½ blikje **tomatenpuree**, 3 tl **worcestershiresaus**, 1 tl **gedroogde tijm** en ½ el bloem toe aan de sauteerpan. Meng alles goed door elkaar en voeg vervolgens de bouillon toe.
- Laat het geheel 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk, de overige boter en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Vulling maken

- Verhit de helft van de boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** en **prei** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Bereid ondertussen de bouillon.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat 100 gram prei je meer dan ½ van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam*



### 4. Serveren

- Haal het **laurierblad** uit de saus. Schep vervolgens de saus in een ovenschaal.
- Verdeel de aardappelpuree eroverheen en bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak de ovenschotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin is.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

**Eet smakelijk!**





# Rigatoni met witloof in paddenstoelenroomsaus

met pecorino en verse krulpeterselie

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteen



Witloof



Gemengde gesneden  
paddenstoelen



Room



Verse krulpeterselie



Geraspte pecorino DOP



Italiaanse kruiden



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

Paddenstoelen zijn een goede toevoeging aan je vegetarische  
maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen  
voor een fijne textuur.



## 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.

## Benodigheden

Sauteerpan, pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookten (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witloof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Room* (ml)	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 / 849	647 / 155
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	22,5	4,1
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	12,7	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de **witloofstronken** en snijd de **witloof** doormidden. Verwijder de harde kern en snijd de **witloof** in fijne reepjes (zie Tip).

**Tip:** In dit gerecht blijft een klein gedeelte van de witloof rauw, zodat je verschillende structuren proeft tijdens het eten. Houd je hier niet van? Kook dan alle witloof mee.



### 3. Saus maken

- Voeg de **room** en de **Italiaanse kruiden** toe, verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon erboven en roer goed door. Kook de saus nog 3 minuten op middellaag vuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Meng de **pecorino** door de saus.

**Tip:** Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan nog 3 - 5 minuten koken zodat het vocht verdampt.



### 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelmatig vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen** en het grootste deel van de **witloof** toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de rodewijnazijn (zie Tip).

**Tip:** Heb je witte wijn in huis? Vervang dan de rodewijnazijn door witte wijn: dit zorgt ook voor frisse zuren in het gerecht.



### 4. Serveren

- Schep de **rigatoni** door de saus en verwarm al roerend. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Servere de **rigatoni** in diepe borden en verdeel de overige **witloof** eroverheen. Garneer met de **peterselie**.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat meer dan 250 gram groente per portie!*

Eet smakelijk!



# Kalfsburger met parelcouscoussalade en venkel

met walnoten en zelfgemaakte balsamicostroop

Totale tijd: 30 - 40 min.



Parelcouscous



Venkel



Appel



Ui



Kalfsburger



Radicchio en romaine



Geraspte oude Goudse kaas



Walnootstukjes



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om  
een smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een  
gezonde en smakelijke manier om van elk deel van deze  
groente te genieten!



## 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.

## Benodigdheden

Pot met deksel, saladekom, steelpan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Venkel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radichio en romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Walnootstukjes (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (ml)	45	90	135	180	225	270
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3925 / 938	453 / 108
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,1
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	22,6	2,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous koken

Haal de **burger** uit de koelkast om op temperatuur te laten komen. Bereid de bouillon in een pot met deksel voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten snijden

Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes en snijd het eventuele loof fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen.



### 3. Burger bakken

Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout 5 - 7 minuten. Voeg de boter toe en verlaag het vuur. Leg de **burger** en de **venkel** in de pan (zie Tip). Bak de **burger** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is.

*Tip: Als je het lekker vindt kun je de venkel ook rauw door de salade mengen, in plaats van mee te bakken.*



### 4. Balsamicostroop maken

Verhit de balsamicoazijn en suiker in een steelpan op hoog vuur. Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 4 - 5 minuten indikken tot een balsamicostroop. Zet het vuur daarna uit en verwarm vlak voor serveren.



### 5. Couscoussalade maken

Meng in een saladekom de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **appel**, **parelcouscous** en de **sla** toe en meng met de dressing.



### 6. Serveren

Verdeel de couscoussalade over diepe borden. Leg de **burger** op de salade. Garneer met de **ui**, **venkel**, **walnootstukjes** en **geraspte oude kaas**. Besprenkel met de warme balsamicostroop.

**Eet smakelijk!**



# Meatier-hamburger met oude kaas en spek

met gebakken krieltjes en salade met appel

Rapido Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Meatier-burger



Appel



Rode kerstomaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve kriel met schil



BBQ-rub



Geraspte oude Goudse kaas



Briochebroodje



Pikante uienchutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, pan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5058 / 1209	694 / 166
Vetten (g)	66	9
Waarvan verzadigd (g)	27,3	3,7
Koolhydraten (g)	107	15
Waarvan suikers (g)	36,4	5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,6	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.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne schijfjes.
- Halveer de **kerstomaten**.
- Haal de **ontbijtspeksneetjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **spek** 5 - 8 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan voor het **bricchebroodje**.



### 3. Burger bakken

- Verhit de overige boter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger**, afgedekt, 3 - 5 minuten per kant.
- Verdeel halverwege de **geraspte kaas** over de **burger**.
- Bak ondertussen het **bricchebroodje** 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de mosterd, honing, witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **appel**, **kerstomaten** en de **slamix** toe en meng met de dressing.



### 2. Krieltjes bakken

- Verhit de helft van de boter in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **voorgekookte krieltjes** en de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 4. Serveren

- Snijd het **bricchebroodje** open. Beleg met de **burger** en het **ontbijtspek** en smeer de **uienchutney** op de andere helft van het **broodje**.
- Verdeel de **burgers** over de borden en serveer met de salade en de **krieltjes** met mayonaise naar smaak.

## Eet smakelijk!



# Witte asperges met warmgerookte zalm

met beurre blanc, krieltjes en gekookt ei

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Witte asperges



Ei



Verse krulpeterselie



Warmgerookte zalmknippers



Beurre blanc



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

De zalm is op ambachtelijke wijze warm gerookt en draagt  
daarnaast het ASC-keurmerk - smaak en duurzaamheid  
gegarandeerd.



## 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.

## Benodigdheden

2x pot met deksel, dunschiller, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	416 /99
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,3
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	3,7	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in twee ruime potten met deksel.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.

**Weetje** 🍷 Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.



### 3. Asperges koken

- Zet ondertussen de **asperges** rechtop in de tweede pot met deksel en kook ze in 7 - 10 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De kooktijd hangt af van de dikte van de asperges. Om te controleren of ze gaar zijn, kun je met een vorkje in het kopje van de asperge prikken. Wanneer je hier geen weerstand meer voelt zijn ze gaar.



### 2. Aardappelen koken

- Kook de **aardappelen** 5 - 7 minuten in een pan met deksel.
- Voeg het **ei** toe en kook samen 7 - 8 minuten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Haal het **ei** voorzichtig uit de pot. Giet daarna de **aardappelen** af en voeg ½ el boter per persoon en de helft van de **peterselie** toe aan de **aardappelen**. Schep om, breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm tot serveren.

**Tip:** Voeg de eieren voorzichtig toe zodat ze niet breken. Je kunt de eieren ook in een aparte pot koken.



### 4. Serveren

- Verhit ½ el boter per persoon in een steelpan op laag vuur. Voeg de **beurre blanc** toe en verwarm al roerend 2 - 3 minuten, zodat de saus niet aankookt.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg de **witte asperges** ernaast.
- Leg de **zalmsnippers** op de **witte asperges** en schenk de **beurre blanc** eroverheen. Serveer met het **ei**.

Eet smakelijk!





# Steak met Franse-kaassaus

met aardappelpartjes, haricots verts en saus met walnoten

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Steak



Aardappelen



Verse rozemarijn



Knoflookteen



Veldsla



Franse camembert



Culinaire room



Appel



Walnootstukjes



Haricots verts



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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, ovenschaal, pot met deksel, saladekom, steelpan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Haricots verts* (g)	100	200	400	400	600	600

### Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4406 / 1053	654 / 156
Vetten (g)	71	11
Waarvan verzadigd (g)	29,1	4,3
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	13	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Aardappelpartjes bereiden

Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd grof. Meng in een ovenschaal de **aardappelen** met de **rozemarijn**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.

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



### 4. Kaassaus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de korst van de **camembert** en snijd vervolgens de **camembert** in blokjes. Verhit ½ el boter per persoon in een steelpan op middelmatig vuur en bak de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **culinaire room** en **camembert** toe. Roer door tot de **camembert** gesmolten is. Breng op smaak met peper en zout. Houd op laag vuur warm tot serveren.



### 2. Salade maken

Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng in een saladekom de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **appel** en **veldsla** toe en meng met de dressing.



### 5. Steak bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf hem in met peper en zout. Leg, zodra de olie goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan en bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Voeg halverwege ½ el boter per persoon toe. Haal de **steak** uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg 1 - 2 el water per persoon en de **walnootstukjes** toe aan de pan met bakvet. Reduceer in 2 - 3 minuten tot een saus.



### 3. Haricots verts koken

Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts**. Schenk een bodempje water in een pot met deksel. Voeg een snuf zout en de **haricots verts** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, dunne sneetjes, verdeel over de borden en schenk de Franse kaassaus eroverheen. Leg de **haricots verts** eraast en schenk de saus met **walnoten** erover. Serveer met de rozemarijn aardappelen en de salade.

**Eet smakelijk!**

# Hokkien Mee noedels op z'n Singaporees

met garnalen en spek

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speklap



Garnalen



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Sjalot



Rode puntpaprika



Lente-ui



Sojascheuten



Vissaus



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Limoen



Verse koriander



Volkoren rijstnoedels



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

In sojascheuten zitten veel vezels. Deze voedingsvezels  
zorgen voor een gezonde werking van de darmen, een goede  
spijsvertering en een verzadigd gevoel na de maaltijd!



## 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.

## Benodigheden

Pot met deksel, kleine kom, zeef, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Speklap* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojascheuten* (g)	50	100	150	200	250	300
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal (tl)	0	0	0	0	0	0

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3264 / 780	621 / 148
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	17,2	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	5,9	1,1

## Allergenen

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



## 1. Groenten snijden

Snijdt de **sjalot** in dunne halve ringen. Snijdt de **puntpaprika** in dunne ringen. Snijdt de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar (zie Tip). Snijdt de **limoen** in partjes. Was de **sojascheuten** en houd apart. Hak de **koriander** grof.

**Tip:** Hoe dunner je de groenten snijdt, hoe sneller ze gaar worden tijdens het wokken.



## 4. Groenten wokken

Voeg de **sjalot** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg daarna de **garnalen**, **puntpaprika**, het witte gedeelte van de **lente-ui** en de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** toe en wok 2 - 3 minuten mee.



## 2. Noedels koken

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, in 2 - 5 minuten gaar. Giet af in een vergiet en spoel onder koud water. Roer goed door en laat de **noedels** uitlekken. Bereid de bouillon (zie Tip).

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



## 5. Saus maken

Meng ondertussen in een kleine kom de bouillon, **sojasaus**, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), **zoete Aziatische saus** met sambal naar smaak en per persoon: ½ el zonnebloemolie en het sap van 1 **limoenpartje**. Meng de saus goed door met een garde of een vork. Zet het vuur laag en voeg de **noedels** en de helft van de **sojascheuten** toe aan de pan. Schep het geheel goed door elkaar en voeg dan de saus toe. Meng nog eens goed door.



## 3. Spek bakken

Snijdt de **speklappen** in dunne reepjes van maximaal 1 cm dik. Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op hoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten krokant.



## 6. Serveren

Verdeel de Hokkien Mee over de borden en gaarneer met de overige **sojascheuten**, het groene gedeelte van de **lente-ui**, de **gefrituurde uitjes** en de **koriander**. Serveer met de overige **limoenpartjes** en eventueel extra sambal naar smaak.

**Eet smakelijk!**

# Witte asperges in bearnaisesaus met ham en ei

met aardappelpuree, sla en verse dragon

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Witte asperges



Verse dragon



Rucola en veldsla



Bearnaisesaus



Achterham



Ei



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

Met bijnamen als 'de koningin van de groente' en 'het witte goud' is deze seizoensgroente bij velen favoriet. De asperges in jouw box komen van eigen bodem, waar ze met liefde en passie worden gesorteerd en geschild met machines die draaien op zonne-energie.



## 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.

## Benodigheden

Grote pot of aspergepot, pot met deksel, dunschiller, aardappelstamper, saladekom, kleine steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Bearnaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Achterham* (sneetje(s))	4	8	12	16	20	24
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	440 /105
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,5
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	4,2	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,2	0,3

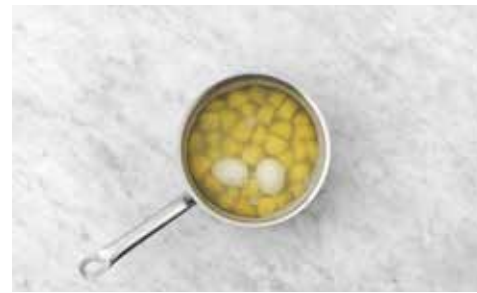
## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aardappelen** en het **ei**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.



### 2. Aardappelen en ei koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg de laatste 7 minuten het **ei** toe aan de pot en kook ze hard. Haal het **ei** eerst voorzichtig uit de pot. Giet daarna de **aardappelen** af en houd afgedekt warm. Pel het **ei** en hak grof.



### 3. Witte asperges koken

Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een grote pot of aspergepot met deksel voor de **witte asperges**. Kook de **asperges**, afgedekt, in 7 - 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Aardappelpuree maken

Ris de **dragonblaadjes** van de takjes en snijd fijn. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Meng er 1 el boter per persoon, de **dragon** en een scheutje melk door. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een saladekom de mix van **rucola** en **veldsla** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.



### 5. Bearnaisesaus verwarmen

Verwarm ondertussen de **bearnaisesaus** in een steelpan op middelmatig vuur.



### 6. Serveren

Verdeel de **asperges** over de borden. Beleg de **asperges** met de **achterham** en garneer met de **eieren**. Serveer met de aardappelpuree, de **sla** en **bearnaisesaus**.

Eet smakelijk!



# Penne in aubergineroomsaus met burrata

met walnoten, basilicumcrème en zongedroogde tomaten

Veggie Rapido Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Aubergine



Penne



Culinaire room



Vers basilicum



Rucola



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Walnootstukjes



Basilicumcrème



Zongedroogde tomaten



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

Een avondje uitpakken zonder je spaarpot te breken? Onze  
klassiekers toverden we om in een speciale editie met  
luxieuze draai en vol verrassende smaken.



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Sauteerpan, pot, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème* (ml)	10	15	20	25	35	40
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 /917	670 /160
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,7
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	18,6	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** grof.

**Tip:** Is het lastig om 60 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



### 3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groentebouillon.
- Voeg de **culinaire room** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



### 2. Aubergine bakken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergine** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.*



### 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Roer de **penne**, de **aubergine** en de **basilicumcrème** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **penne** in diepe borden. Verdeel de **burrata** over de **pasta**.
- Garneer met de **walnootstukjes**, de **rucola** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**





# Loaded soft taco's met varkenshaas

met koolsla, avocadosalsa en zelfgemaakte kaasdip

Street food Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mini-tortilla's



Varkenshaas



Barbecuesaus



Witte kool en wortel



Maïs in blik



Avocado



Lente-ui



Limoen



Geraspte Goudse kaas



Groene peper



Verse koriander en munt



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.



## 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.

## Benodigdheden

2x kom, pan met deksel, rasp, grote pan, bord, steelpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5075 /1213	680 /162
Vetten (g)	69	9
Waarvan verzadigd (g)	20,2	2,7
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	23,3	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	53	7
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Snijd de **varkenshaas** in kleine blokjes van maximaal 1 cm. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit.



## 4. Bakken

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur. Verwarm de **tortilla's** 1 minuut per kant en leg ze op een bord met een afwasdoek eroverheen om ze warm te houden. Verhit ondertussen 1 el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **varkenshaas** en het witte gedeelte van de **lente-ui** toe en bak 3 - 6 minuten. Laat ondertussen de **mais** uitlekkken. Bak de laatste minuut de **mais** en **barbecuesaus** mee met het vlees. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur vervolgens uit en houd afgedekt warm.



## 2. Koolsla maken

Meng in een kom de **witte kool** en **wortel** met de helft van de **limoenrasp** en per persoon: 1 el mayonaise en 1 tl **limoensap**. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes samen met de volledige **koriandertakjes** fijn. Meng de helft van de **verse kruiden** door de koolsla en breng op smaak met peper en zout.

**Weettje** 🍷 *Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.*



## 5. Kaassaus maken

Zet 100 ml melk per persoon klaar. Verhit ½ el boter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren. Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer goed door met een garde tot een glad geheel. Voeg de **geraspte kaas** toe en meng goed door tot alles is gesmolten. Voeg de overige **groene peper** toe, breng op smaak met peper en eventueel zout. Meng goed door en zet vervolgens het vuur uit.



## 3. Avocadosalsa maken

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd de **groene peper** fijn. Meng in een kom de **avocado** met het groene gedeelte van de **lente-ui**, de helft van de **groene peper** en het overige **limoensap**. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Vul de **tortilla's** met de koolsla, het vlees en de avocadosalsa. Besprenkel met de kaassaus en garneer met de overige **verse kruiden** en **limoenrasp**.

## Eet smakelijk!