



Orzo op Siciliaanse wijze met kip, pecorino en rozijnen

met walnoot en broccoli

Totale tijd: 25 min. • Gebaseerd op 2 personen



Rode ui



Knoflookteen



Broccoli



Orzo



Rozijnen



Walnootstukjes



Kipgehakt met
Italiaanse kruiden



Geraspte pecorino



Italiaanse kruiden



Op basis van jouw feedback hebben we Italiaanse kruiden toegevoegd. Wat vond je ervan?

Pecorino en rozijnen zijn typerend voor Siciliaanse gerechten en laten de Arabische invloeden zien op deze keuken.



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 deksel, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	180	360	540	720	900	1080
Orzo (g) 13) 15) 67) 68) 70) 71)	70	140	210	280	350	420
Rozijnen (g) 60) 61) 62)	10	15	25	30	40	45
Walnootstukjes (g) 24) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte pecorino* (g) 7)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2913 /696	422 /101
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,0
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	12,3	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	38	5
Zout (g)	4,4	0,6

Allergenen

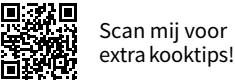
7) Melk/Lactose 13) Gluten 15) Tarwe 24) Walnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad 67) Ei 68) Mosterd 70) Soja 71) Lupine



1. Smaakmakers snijden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **broccoli** en de **orzo** (zie Tip en scan voor kooktips!). Snijd de **rode ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan 1/2 bouillonblokje per 500 ml kokend water.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Broccoli snijden

Snijdt de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



3. Koken

Kook de **orzo**, afgedekt, 8 minuten in de pan met deksel. Voeg na 2 minuten de **broccoli** toe en na 4 minuten de **rozijnen**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen (zie Tip).

Tip: Je gebruikt niet alle orzo in dit recept. De overige orzo kan je bijvoorbeeld meekoken in een soep of verwerken in een salade als lunch.



4. Kipgehakt bakken

Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan en fruit de **rode ui**, **knoflook** en **walnootstukjes** 2 minuten op laag vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 - 5 minuten los op middelhoog vuur.



5. Meng

Voeg de **broccoli**, **orzo**, **rozijnen**, **Italiaanse kruiden** en het grootste deel van de **pecorino** toe aan de wok of hapjespan. Verhit 2 - 3 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **pecorino**.

Weetje: Wist je dat dit gerecht ongeveer 250 gram groente bevat en meer vitamine C dan de ADH?

Eet smakelijk!



Patatje Rendang

met kokosboontjes

Totale tijd: 45 min. • Gebaseerd op 2 personen



Vastkokende
aardappelen



Paprika



Rendang



Sperziebonen



Kokosmelk



Kokosrasp



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

Rendang is een klassiek Indonesisch stoofgerecht. In dit
recept combineren we het met frieten en kokosboontjes. We
zijn benieuwd wat je ervan vindt!



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, hapjespan met deksel, keukenpapier, kom, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Rendang* (g) 7)	120	240	360	480	600	720
Kokosrasp (g) 60) 61) 62)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3529 /843	469 /112
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,1
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,0
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2

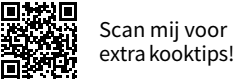
Allergenen

7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad



1. Friten maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in repen van ½ - 1 cm dik (scan voor kooktips!). Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met ½ el zonnebloemolie per persoon en een flinke snuf zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken. Snijd de **paprika** in dunne reepjes. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 – 10 minuten zachtjes koken.



3. Paprika bakken

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **paprika** 4 - 6 minuten.



4. Rendang afmaken

Voeg de **kokosmelk** en **rendang** toe aan de **paprika**. Zet het vuur laag en laat de **rendang**, afgedekt, zachtjes 10 - 12 minuten stoven (zie Tip).

Tip: Het zou kunnen dat de saus van de rendang er in de verpakking op sommige plekken wat wit uitziet. Dit is geen vet van het vlees, maar komt door de kokos in de saus: die stolt in de koelkast. Dit maakt de rendang heerlijk romig!



5. Sperziebonen bakken

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg de afgegoten **sperziebonen** en de **kokosrasp** toe en bak 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden en schep de **rendang** hier deels overheen. Serveer met de **sperziebonen**.

Eet smakelijk!



Milde curry met kipgehaktballetjes

met rijst, rode puntpaprika en cashewstukjes

Totale tijd: 40 min. • Gebaseerd op 2 personen



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Bosui



Gele wortel



Rode puntpaprika



Jasmijnrijst



Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden



Groene currykruiden



Gedroogde laos



Kokosmelk



Verse bladpeterselie



Cashewstukjes



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet
binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de
vrucht: de cashewappel.



Benodigdheden

Dunschiller, pan met deksel, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (cm)	1	2	3	4	5	6
Bosui* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde laos (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	350	430	530
Verse bladpeterselie* (g) 69)	2½	5	7½	10	12½	15
Cashewstukjes (g) 25) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (g)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3488 /834	638 /153
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,4
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	10,2	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	32	6
Zout (g)	3,0	0,6

Allergenen

25) Cashewnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad 69) Selderij



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** met een dunschiller. Snijd het witte en groene gedeelte van de **bosui** in de stukken van 2 - 3 cm. Snijd de **wortel** in halve plakken. Halveer de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in de breedte in reepjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Curry koken

Voeg de **paprika**, het hele stuk **gember** en de **kokosmelk** toe aan de koekenpan met **kipgehaktballetjes**. Breng het geheel aan de kook, verlaag dan het vuur en laat de curry, afgedekt, 12 - 17 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt staan tot serveren.



5. Peterselie snijden

Hak ondertussen de blaadjes van de **bladpeterselie** fijn.



3. Smaakmakers bakken

Verwarm in een grote koekenpan met deksel ½ el zonnebloemolie per persoon op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **bosui** 2 - 3 minuten. Voeg de **kipgehaktballen** toe aan de pan en halveer met een pollepel of spatel. Voeg vervolgens de **groene currykruiden**, de **gedroogde laos** en ½ el bloem per persoon toe. Verkruimel het kippenbouillonblokje boven de pan en roerbak het geheel 2 minuten op middelhoog vuur. Blus af met 50 ml water per persoon.



6. Serveren

Haal het stuk **gember** uit de curry. Verdeel de **jasmijnrijst** over diepe borden. Schep de curry over de **rijst**. Garneer met de **bladpeterselie** en de **cashewstukjes**.

Weetje: Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn twee belangrijke mineralen voor het lichaam - zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.

Eet smakelijk!



Broodje vegetarische schnitzel met kimchi-mayonaise

met zoetzure komkommer, wortel, gebakken spitskool en frietjes

Totale tijd: 35 min. • Gebaseerd op 2 personen



Biologische witte
demi-baguette



Vegetarische schnitzel



Bosui



Mayonaise



Kimchisaus



Vastkokende
aardappelen



Wortel



Gesneden spitskool



Sesamolie



Verse gember



Mini-komkommer



Dit nieuwe recept kon beperkt
gekozen worden, jouw mening
is dus nog belangrijker!

Kimchisaus is een mix van knoflook, rode peper en kruiden.
In dit gerecht geef je een pittige twist aan de mayonaise door
deze saus erdoor te roeren.



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, rasp, kleine kom, saladekom, koekenpan, kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biologische witte demi-baguette (stuk(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	1	2	3	4	5	6
Vegetarische schnitzel* (stuk(s)) 8) 13) 15)	1	2	3	4	5	6
Bosui* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Mayonaise* (g) 8) 9)	20	40	60	80	100	120
Kimchisaus (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vastkokende aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml) 3)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (cm)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3854 /921	642 /153
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,8
Koolhydraten (g)	98	16
Waarvan suikers (g)	14,5	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	28	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

3) Sesamzaad **8)** Ei **9)** Mosterd **13)** Gluten **15)** Tarwe **16)** Gerst **18)** Rogge
Kan sporen bevatten van: 61) Noten **62)** Sesamzaad **66)** Melk/Lactose **70)** Soja **71)** Lupine **72)** Gluten



1. Ovenfrietjes maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Bosui bakken

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar een deel van het groene gedeelte apart voor de salade (zie Tip). Verhit een pan op hoog vuur met de **sesamolie**. Bak de **bosui** en **gesneden spitskool** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. De **vegetarische schnitzel** bak je in dezelfde pan, in de volgende stap.

Tip: Omdat je de bosui bakt, kun je de gehele bosui gebruiken. Zo hoef je niets te verspillen!



2. Groenten bereiden

Rasp de **wortel** met een grove rasp. Rasp de **gember**, inclusief de schil, met een fijne rasp (zie Tip). Halveer de **mini-komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Meng in een saladekom per persoon: ½ el suiker, 1 el wittewijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel**, **komkommer** en **gember** toe en schep goed om. Bewaar in de koelkast tot serveren.

Tip: Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem raspt. Dat scheelt weer tijd!



5. Schnitzel bakken

Bak de **broodjes** 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vegetarische schnitzel** 3 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel wat extra olijfolie toe om de schnitzel in te bakken.



3. Kimchi-mayonaise maken

Meng ondertussen de **kimchisaus** met de helft van de **mayonaise** in een kleine kom (zie Tip). Snijd de **broodjes** open en besmeer beide helften met de kimchi-mayonaise.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaise sausje. Meng daarvoor 1 tl van de mayonaise met 2 el yoghurt en de kimchisaus. Net zo lekker en minder calorierijk.



6. Serveren

Beleg de **broodjes** met de gebakken **bosui** en **spitskool** en leg de **vegetarische schnitzel** erop. Serveer met de ovenfrietjes, de zoetzure salade en overige **mayonaise**.

Eet smakelijk!



Orzo op Siciliaanse wijze met kip, pecorino en rozijnen

met walnoot en broccoli

Totale tijd: 25 min. • Gebaseerd op 2 personen



Rode ui



Knoflookteen



Broccoli



Orzo



Rozijnen



Walnootstukjes



Kipgehakt met
Italiaanse kruiden



Geraspte pecorino



Italiaanse kruiden



Op basis van jouw feedback hebben we Italiaanse kruiden toegevoegd. Wat vond je ervan?

Pecorino en rozijnen zijn typerend voor Siciliaanse gerechten en laten de Arabische invloeden zien op deze keuken.



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 deksel, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	180	360	540	720	900	1080
Orzo (g) 13) 15) 67) 68) 70) 71)	70	140	210	280	350	420
Rozijnen (g) 60) 61) 62)	10	15	25	30	40	45
Walnootstukjes (g) 24) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte pecorino* (g) 7)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2913 /696	422 /101
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,0
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	12,3	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	38	5
Zout (g)	4,4	0,6

Allergenen

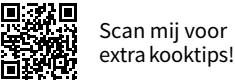
7) Melk/Lactose 13) Gluten 15) Tarwe 24) Walnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad 67) Ei 68) Mosterd 70) Soja 71) Lupine



1. Smaakmakers snijden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **broccoli** en de **orzo** (zie Tip en scan voor kooktips!). Snijd de **rode ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan 1/2 bouillonblokje per 500 ml kokend water.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Broccoli snijden

Snijdt de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



3. Koken

Kook de **orzo**, afgedekt, 8 minuten in de pan met deksel. Voeg na 2 minuten de **broccoli** toe en na 4 minuten de **rozijnen**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen (zie Tip).

Tip: Je gebruikt niet alle orzo in dit recept. De overige orzo kan je bijvoorbeeld meekoken in een soep of verwerken in een salade als lunch.



4. Kipgehakt bakken

Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan en fruit de **rode ui**, **knoflook** en **walnootstukjes** 2 minuten op laag vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 - 5 minuten los op middelhoog vuur.



5. Mengen

Voeg de **broccoli**, **orzo**, **rozijnen**, **Italiaanse kruiden** en het grootste deel van de **pecorino** toe aan de wok of hapjespan. Verhit 2 - 3 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **pecorino**.

Weetje: Wist je dat dit gerecht ongeveer 250 gram groente bevat en meer vitamine C dan de ADH?

Eet smakelijk!



Tomaat-paprikasoep met gepocheerde kipfilet

met rozenbroodje en krulpeterselie

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Rode peper



Rode ui



Knoflookteen



Paprika



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Kipfilet



Biologisch wit rozenbroodje



Verse krulpeterselie



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

Wist je dat een rode paprika drie keer zoveel vitamine C bevat
als een sinaasappel?



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

Staafmixer, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gerookt paprikapoeder (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologisch wit rozenbroodje (stuk(s)) 13) 15) 16) 61) 62) 66) 67) 70) 71) 72)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2105 /503	293 /70
Vetten (g)	10	1
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,3
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	16,0	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	34	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

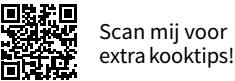
13) Gluten 15) Tarwe 16) Gerst
Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad
66) Melk/Lactose 67) Ei 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bak het **rozenbroodje** 6 - 8 minuten in de oven. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** , **rode ui**, **paprika** en **tomaat** in grove stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

🔥 *Let op: de rode peper is pittig! Houd je niet van pittig of eten er kinderen mee? Gebruik dan naar smaak minder rode peper of houd apart.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Soep pureren

Voeg de suiker toe aan de soep, breng op smaak met peper en zout en pureer vervolgens met een staafmixer tot een grove of gladde soep naar smaak. Houd op laag vuur warm.



2. Smaakmakers bakken

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak ¼ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon, de **rode ui**, **rode peper** en **knoflook** 3 - 4 minuten (zie Tip). Voeg de **tomaat** en **paprika** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng goed op smaak met peper en zout.

Tip: Het gerookt paprikapoeder is vrij sterk van smaak, voeg dus niet teveel in een keer toe maar proef tussendoor goed.



5. Kipfilet plukken

Pluk ondertussen met de hand de **kipfilet** klein, of gebruik een vork en een mes om de **kipfilet** uit elkaar te trekken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kip pocheren

Schenk de bouillon in de soeppan en breng aan de kook. Voeg de **kipfilet** toe en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Je pocheert nu de **kip** in de soep (zie Tip). Controleer of de **kipfilet** gaar is en haal hem uit de soep. Kook de **kipfilet** langer indien nodig. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** grof.

Tip: Pocheren is het garen van een ingrediënt in vocht. Hiervoor heb je geen vet nodig. Door de kip in de soep te pocheren wordt hij gelijkmatig gaar én trekken de smaken van de kip ook in de soep.



6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen en garneer met de geplukte **kipfilet** en **peterselie**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en serveer met het **rozenbroodje**.

Weetje: Wist je dat je met deze maaltijd meteen genoeg groenten voor de hele dag hebt gegeten?

Eet smakelijk!



Varkenshaas met zelfgemaakte jus met sperziebonen en wortelpuree



De peultjes zijn op, daarom bereid
je dit recept met sperziebonen en
dat is net zo lekker!

Totale tijd: 35 min. • Gebaseerd op 2 personen



Sjalot



Knoflookteen



Kruimige aardappelen



Wortel



Varkenshaas



Sperziebonen



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit
vol B-vitamines - perfect voor een gebalanceerde maaltijd
dus!



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

Steelpan, garde, aardappelstamper, koekenpan, pan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2557 /611	349 /83
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,3
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	12,5	1,7
Vezels (g)	11	1
Eiwitten (g)	34	5
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

Kan sporen bevatten van:-



1. Voorbereiden

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm.

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



4. Vleesjus maken

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de jus op smaak met peper en ½ tl mosterd per persoon. Laat in 4 – 6 minuten tot de helft inkoken (scan voor kooktips!). Voeg vlak voor serveren nog 1 el koude roomboter per persoon toe. Roer goed door met een garde.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Koken

Kook de **wortelen**, afgedekt, 20 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat de **wortelen** en **aardappelen** ruim onder water staan. Giet zodra beide gaar zijn af, bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen zonder deksel.



5. Wortelpuree maken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Schenk een bodempje water voor de **sperziebonen** in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en kook in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pan met **wortelen** en **aardappelen**. Stamp tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Varkenshaas bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 – 4 minuten. Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de koekenpan en bewaar apart. Voeg de **varkenshaas** toe aan de koekenpan en bak in 3 – 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkenshaas** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 7 – 9 minuten in de oven. Haal daarna uit de oven en snijd in plakken.

Weetje: Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol vitamine B1, B6 en B12 - zeer geschikt voor een gebalanceerde maaltijd dus!



6. Serveren

Verdeel de wortelpuree over de borden en leg de **varkenshaas** ernaast. Schep de **sperziebonen** erop en serveer met de vleesjus.

Eet smakelijk!



Pittige kalfsburger met Mexicaanse twist

met tomatensalsa, zelfgemaakte guacamole en bieten nacho's met jalapeño's

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Tomaat



Rode ui



Verse koriander



Avocado



Knoflookteen



Biologische zure room



Mais in blik



Rode puntpaprika



Bieten tortillachips



Bierbostel-broodje



Gesneden jalapeño's



Geraspte belegen kaas



Kalfsburger



Mexicaanse kruiden



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

De bieten tortillachips zijn nieuw in jouw box! Ze zijn
smaakvol, knapperig en bovendien een lust voor het oog.



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

Koekenpan met deksel, ovenschaal, 2x kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	40	80	120	140	200	220
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bieten tortillachips (g)	50	100	150	200	250	300
Bierbostel-broodje (stuk(s)) 13) 15) 16) 18) 19) 61) 62) 66) 67) 70) 71) 72)	1	2	3	4	5	6
Gesneden jalapeño's* (g)	10	20	30	45	50	65
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4464 / 1067	709 / 170
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3,1
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	16,7	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwitten (g)	46	7
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

7) Melk/Lactose 13) Gluten 15) Tarwe 16) Gerst 18) Rogge 19) Spelt

Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 66) Melk/Lactose 67) Ei 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten

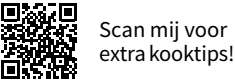
Week 20 | 2022



1. Salsa maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **tomaat**, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snipper de **rode ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **koriander** fijn (zie Tip). Meng in een kom de **tomatenblokjes**, **koriander** en de helft van de **rode ui**. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Wist je dat de steeltjes van de koriander de meeste smaak hebben? Snijd ze extra fijn en voeg toe aan de salsa.



4. Nachoschotel maken

Leg de **bieten tortillachips** in een ovenschaal. Bak de chips samen met het **bierbostelbroodje** 6 - 8 minuten in de oven. Verdeel na 4 minuten de **mais**, de overige **rode ui**, de **rode puntpaprika** en ½ van de **jalapeño's** over de **chips**. Garneer met ½ van de **belegen kaas**. Bak nog 4 minuten in de oven.

Pas op: de jalapeño's zijn pittig! Houd je niet van pittig of eten er kinderen mee? Voeg dan minder toe of serveer apart.



2. Guacamole maken

Snijd de **avocado** doormidden en verwijder de pit en schil. Prak met een vork het vruchtvlees van de **avocado** fijn in een kom. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** en de helft van de **zure room** bij de **avocado** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



5. Kalfsburger bakken

Wrijf de **kalfsburger** in met de **Mexicaanse kruiden**. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **burger** 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Strooi in de laatste minuut de overige **kaas** over de **burgers** en dek de pan af zodat de **kaas** beter smelt.



3. Snijden

Giet de **mais** af. Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en snijd de **puntpaprika** in halve ringen. Houd een paar ringen van de **puntpaprika** apart om later de **hamburger** mee te beleggen.



6. Serveren

Snijd de **bierbostelbroodjes** open en leg op ieder **broodje** een **burger**. Beleg het **broodje** met een deel van de guacamole, de tomatensalsa, **rode puntpaprika** en de overige **jalapeño's**. Verdeel de overige **zure room** over de nachoschotel. Serveer de nachoschotel, overige tomatensalsa en guacamole bij de **burger**.

Eet smakelijk!



Gebakken zalmfilet met zeekraal

met venkel, krieltjes en citroenmayonaise

Totale tijd: 45 min. • Gebaseerd op 2 personen



Krieltjes



Rode ui



Knoflookteen



Venkel



Citroen



Verse dille



Mayonaise



Zalmfilet met huid



Zeekraal



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

Zeekraal is een bijzondere groente. Doordat zeekraal zelf ook een zoute smaak heeft, hoef je minder zout toe te voegen aan dit gerecht.



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

Ovenschaal, 2x koekenpan, kleine kom, hapjespan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Citroen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dille* (g) 69)	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonaise* (g) 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Zalmfilet met huid* (stuk(s)) 4)	1	2	3	4	5	6
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4806 /1149	698 /167
Vetten (g)	81	12
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,5
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	5,9	0,9
Vezels (g)	9	1
Eiwitten (g)	32	5
Zout (g)	1,0	0,2

Allergenen

4) Vis 8) Ei 9) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en halveer ze. Leg de **krieltjes** in een ovenschaal en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 – 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Snijden en bakken

Snipper ondertussen de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde stengels en kern. Snipper de **venkel** (zie Tip). Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **rode ui** 2 – 3 minuten. Voeg de gesnipperde **venkel** toe en bak deze in 10 – 12 minuten zacht.

Tip: In dit recept snipper je de venkel net zoals een ui. Hierdoor wordt hij sneller gaar en wordt de smaak zachter.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Zalmfilet bakken

Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 – 3 minuten op de huid. Zet het vuur lager, draai de **vis** om en bak nog 1 – 2 minuten.



5. Zeekraal bakken

Verhit tegelijkertijd de overige olijfolie in een andere koekenpan en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **zeekraal** toe en roerbak nog 1 – 2 minuten.



3. Saus maken

Blus vervolgens af met 3 el water per persoon en laat inkoken tot het grootste deel van het vocht is verdampt. Voeg eventueel meer water toe als je de **venkel** nog zachter wilt. Pers ondertussen de **citroen** uit en hak de **dille** grof. Meng in een kleine kom ½ tl **citroensap** per persoon met de **mayonaise**.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden, schep de **venkel** eraast en leg de **zalmfilet** op de **venkel**. Schep de gebakken **zeekraal** op de **zalm** en garneer het gerecht met **dille**. Serveer met de citroenmayonaise.

Eet smakelijk!



Aziatische surf & turf: zoet-pittige chili-garnalen en krokante kip

met paddenstoelen, zoetzure komkommer en chili-mayonaise

Totale tijd: 45 min. • Gebaseerd op 2 personen



Knoflookteen



Bosui



Komkommer



Mayonaise



Kipfilethaasjes



Panko paneermeel



Jasmijnrijst



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Zoete Aziatische saus



Zoet-pittige chilisaus



Grote garnalen



Sojasaus



Gomasio



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

Surf & turf combineert iets van de zee (surf) met iets van
de aarde (turf). Dit gerecht is zeer bekend in plekken als
Amerika, Canada en Australië.



Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Bosui* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise* (g) 8) 9)	25	50	75	100	125	150
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g) 13) 15)	25	50	75	100	125	150
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) 11) 13) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grote garnalen* (g) 5)	130	260	390	520	650	780
Sojasaus (ml) 11) 13) 15)	10	20	30	40	50	60
Gomasio (zakje(s)) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4517 /1080	680 /163
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	102	15
Waarvan suikers (g)	21,6	3,3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	59	9
Zout (g)	4,6	0,7

Allergenen

3) Sesamzaad 5) Schaaldieren 8) Ei 9) Mosterd 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe

Kan sporen bevatten van: -



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst.
- Pers de knoflook of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd het witte gedeelte van de bosui in stukken van 2 - 3 cm. Snijd het groene gedeelte in fijne ringen en bewaar apart.
- Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een theelepel. Snijd vervolgens in dunne halve maantjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Kip frituren

- Vul de bodem van een koekenpan met 1 el zonnebloemolie per persoon en verhit (zie Tip).
- Leg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde kip voorzichtig in de pan. Bak 3 - 4 minuten per kant of tot de kip gaar en goudbruin is.
- Schep de kip met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.

Tip: Zorg dat de hele bodem bedekt is met een laag zonnebloemolie zodat je de kip goed kunt frituren.



2. Kipfilethaasjes paneren

- Meng in een kom ½ el mayonaise per persoon met peper en zout. Vul een diep bord met de panko.
- Haal de kipfilethaasjes eerst door de mayonaise en vervolgens door de panko.
- Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten in de pan met deksel. Giet indien nodig af. Voeg per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ el suiker toe aan de rijst. Roer goed door en bewaar afgedekt tot serveren.



5. Paddenstoelen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak het witte deel van de bosui samen met de gemengde paddenstoelen 6 - 8 minuten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe, draai het vuur laag en laat zachtjes bakken tot serveren.
- Meng in een kleine kom de overige chilisaus met de overige mayonaise.



3. Garnalen bakken

- Maak in een ovenschaal een marinade van de knoflook en per persoon: ½ el zonnebloemolie en ½ el zoet-pittige chilisaus.
- Voeg de garnalen toe aan de ovenschaal en meng goed.
- Bak 8 - 10 minuten in de oven of totdat de garnalen gaar zijn.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ el suiker. Voeg de komkommer toe en zet apart. Schep af en toe om.



6. Serveren

- Serveer de komkommer, gebakken paddenstoelen, garnalen, krokante kip en de rijst allemaal op aparte schalen.
- Garneer de garnalen met ⅓ van de groene bosui-ringetjes.
- Schenk de sojasaus over de rijst en garneer met gomasio en de overige bosui.
- Serveer de chili-mayonaise bij de krokante kip.

Eet smakelijk!



Gekonfijte eend in knapperig ketjap-jasje

met sinaasappel en zoetzure komkommer-radijssalade

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Gekonfijte eendenpoot



Sesamzaad



Komkommer



Radijs



Risottorijst



Handsinaasappel



Munt, koriander
en Thais basilicum



Rode peper



Slamix met radicchio
rucola en bladsla



Ketjap



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

Deze eendenpoot is gekonfijt in ganzenvet - een bom van
smaak en extra mals door de langzame garing. Dat levert een
restaurantwaardige maaltijd op met een zoete twist.



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

Saladekom, pan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendenpoot* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamzaad (g 3) 60) 61)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Radijs* (bos(sen))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Handsinaasappel (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Ketjap (el 11) 13) 15)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon-blokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3257 / 779	588 / 141
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,5
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	27,4	5,0
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	37	7
Zout (g)	4,9	0,9

Allergenen

3) Sesamzaad 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruiemel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven. Smeer de **gekonfijte eendenpoot** in met 1 el **ketjap** per persoon. Leg met de huid naar boven in een ovenschaal en besprenkel met het **sesamzaad**. Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne halve maantjes. Verwijder het loof van de **radijsjes** en snijd ze in kwartjes.



4. Smaakmakers snijden

Snijd de **koriander**, **munt**- en **basilicumblaadjes** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de fijn. Meng de **rode peper** door de saladekom met het zoetzuur.

Let op: de rode peper is pittig! Houd je niet van pittig, of eten er kinderen mee? Gebruik dan naar smaak minder rode peper of houd apart.



2. Zoetzuur maken

Bak de **eendenpoot** 20 – 22 minuten in de oven. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ el suiker. Meng de **radijsjes** en **komkommer** met de zoetzure dressing en breng op smaak met peper en zout. Zet opzij en schep regelmatig om.



5. Salade maken

Meng vlak voor het serveren de **gemengde sla** en verse kruiden met de zoetzure **komkommer** en **radijsjes**.



3. Sinaasappel snijden

Pel de **sinaasappel** en snijd in dunne plakjes.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden en serveer de **rijst** ernaast. Leg de **sinaasappel** en **eendenpoot** op de salade (zie Tip).

Tip: Heb je nog braadvocht over van de gekonfijte eendenpoot? Meng dit dan door de rijst.

Eet smakelijk!