

# Orzo op z'n Grieks met garnalen

met witte kaas en peterselie

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Tomaat



Verse bladpeterselie & basilicum



Orzo



Italiaanse kruiden



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Witte kaas



Garnalen



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

Je bewaart je aubergines het beste op een koele en donkere  
plaats die rond de 15 graden is. Dus liever niet in de koelkast  
maar juist in een koele kelder of voorraadkast.



## 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

Sauteerpan met deksel, grillpan of gewone pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	1	1½	2	2½
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	2778 /664	409 /98
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,1
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	14,4	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



## 4. Garnering snijden

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



## 2. Aubergine bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **aubergine**, de **gedroogde oregano** en de helft van de **Italiaanse kruiden** toe en bak 6 - 8 minuten.



## 5. Garnalen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grillpan of gewone pan op middelhoog vuur. Voeg **garnalen** en de overige **knoflook** en **Italiaanse kruiden** toe en bak de **garnalen** 1 - 2 minuten per kant.

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



## 3. Orzo koken

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

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



## 6. Serveren

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

## Eet smakelijk!

# Bulgur met avocadodip en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en cranberry's

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Komkommer



Bulgur



Gemalen korianderzaad



Verse bladpeterselie en munt



Amandelschaafsel



Witte kaas



Gedroogde cranberry's



Rode peper



Paprika



Avocadodip



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

Wist je dat bulgur gemaakt is van hele tarwekorrels? Het is  
dus volkoren en zit vol vezels, ijzer en B-vitamines.



## 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

Pot met deksel, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 / 609	385 / 92
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	14	2,1
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng per persoon: 175 ml water met ¼ bouillonblokje aan de kook in een pot met deksel voor de **bulgur**. Snijd ondertussen de **ui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer**, **paprika** en **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



## 4. Garnering voorbereiden

Ris de blaadjes van de **mint** en snijd in dunne reepjes. Hak de **peterselie** grof. Verkruiemel de **witte kaas**.



## 2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat**, de **komkommer**, de wittewijnazijn en ½ tl **gemalen korianderzaad** per persoon. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



## 5. Salade maken

Voeg de **bulgur**, de **ui** en **paprika** en ⅔ van de **verse kruiden** toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat dit gerecht weinig verzadigd vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vetten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vetten.*



## 3. Groenten bakken

Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit dezelfde pan zonder olie en bak de **ui** en **paprika** met een flinke snuif zout 3 - 4 minuten. Roer regelmatig zodat de **ui** en **paprika** niet aanbrandt. Voeg vervolgens de olijfolie toe, verlaag het vuur en bak de **ui** en **paprika** 6 - 8 minuten.



## 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **avocadodip**, het **amandelschaafsel**, de **witte kaas**, de **gedroogde cranberry's** en de **rode peper**. Strooi de overige **verse kruiden** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

## Eet smakelijk!

# Noedels met kipgehakt in Aziatische saus

met courgette, paksoi en wortel

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Courgette



Paksoi



Ui



Paprikapoeder



Mie noedels



Gomasio



Wortel



Aziatisch gekruid kipgehakt



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

Gember is ontzettend veelzijdig. Van zoet tot hartig en van thee tot cake. Gember combineert supergoed met lichtzoete ingrediënten zoals wortel en pompoen, maar ook met andere specerijen zoals anijs en chilipeper.



## 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.

## Benodigheden

Kom, rasp, pot, 2x wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aziatisch gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 / 651	535 / 128
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,7
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	17,6	3,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,9	0,8

## 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 voor de **noedels**. Kook de **noedels** 3 - 4 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** en **zoete Aziatische saus**.



### 2. Groenten bakken

- Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als de bladeren van de **paksoi** klein.
- Snipper de **ui**.
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **wortel**, **paksoi** en **ui** met het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Kip toevoegen

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een tweede wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** in 3 - 4 minuten gaar.
- Voeg het **kipgehakt** en de saus toe aan de **groenten** en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **noedels** toe en meng de **noedels**, **groenten** en **kipgehakt** goed door elkaar. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

**Weetje** 🍌 Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



# Tostada's met gekruid kipgehakt en cheddar

met frisse salade van mais en tomaat

Familie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tomaat



Ui



Maïs in blik



Mexicaanse kruiden



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Passata



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Limoen



Veldsla



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

Verbeterd ingrediënt in je box! Het kipgehakt bevat minder zout en is net zo smaakvol.



## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Veldsla* (g)	30	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3230 / 772	562 / 134
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17	3
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	13,1	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snipper de **ui**.
- Laat de **maïs** uitlekken in een vergiet.

**Weetje** 🌱 *Maïs is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.*



### 2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **passata**, de helft van de **maïs** en de helft van de **tomaat** toe en laat 4 - 5 minuten pruttelen.



### 3. Tostada's maken

- Verdeel ondertussen de **tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.
- Verdeel de tomatensaus met **kipgehakt** over de gebakken **tortilla's** en bestrooi met de **cheddar**.
- Bak nog 4 - 5 minuten in de oven zodat de **kaas** smelt.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie met het sap van 1 **limoenpartje**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **veldsla** en de overige **maïs** en **tomaat** door de dressing.
- Serveer de tostada's met de overige **limoenpartjes** en de salade.

**Eet smakelijk!**



# Pompoen-pindasoep met gekookt ei

met volkoren flatbread

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Wortel



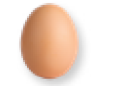
Ui



Pompoenblokjes



Currypoeder



Ei



Volkoren Libanees  
flatbread



Pindakaas



Sojasaus



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

Traditioneel wordt Libanees flatbread gebakken in een bolle pot, een *saj*. Maar ze kunnen ook in de oven of in een pannenkoekenpan worden gebakken.



## 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.

## Benodigheden

Waterkoker, steelpan, soeppot met deksel, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren Libanees flatbread (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2079 /497	276 /66
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	11,4	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een waterkoker. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat dit gerecht meer dan 250 gram groente bevat? Een van deze groenten is pompoen - rijk aan kalium en vitamine E en C. Samen draagt dat bij aan een sterke weerstand en een gezonde bloeddruk.*



## 4. Ei koken

Breng ondertussen water aan de kook in een steelpan en kook het **ei**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard. Laat schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.

**Weetje** 🍌 *Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.*



## 2. Groenten snijden

Snij de **wortel** in schijfjes en snipper de **ui**.



## 5. Soep pureren

Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm het **flatbread** 30 seconden per kant (zie Tip). Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen. Breng op smaak met de **sojasaus** en peper.

**Tip:** Voor extra knapperig flatbread besprenkel je het brood met wat olijfolie en zout en bak je het 3 - 4 minuten.



## 3. Soep maken

Verhit de olijfolie in een soeppot met deksel op hoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, de **wortel**, de **pompoenblokjes** en het **currypoeder** toe. Bak 2 minuten al roerend. Voeg vervolgens het water uit de waterkoker toe, verkruimel ½ bouillonblokjes per persoon boven de pot en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.



## 6. Serveren

Verdeel de soep over kommen en leg het **ei** in de soep. Serveer met het **flatbread**.

## Eet smakelijk!

# Vegetarische schnitzel met champignonroomsaus met patatjes en komkommersalade

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteen



Champignons



Culinaire room



Vegan schnitzel met cornflakes



Verse bieslook



Komkommer



Rucola en veldsla



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

Wil je voorkomen dat bieslook bij het snijden door de keuken vliegt? Houd de bieslook dan met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes. Dit zorgt ook voor gelijke stukken.



## 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

Sauteerpan, pot, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] 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)	3573 /854	529 /127
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	13,9	2,1
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een ruime pot.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in schijfjes.
- Kook de **krieltjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.

**Weetje** 🍏 *Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!*



### 3. Salade maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **komkommer**, sla en de helft van de **bieslook** met de dressing.



### 2. Champignonsaus maken

- Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **champignons** 2 - 4 minuten.
- Blus af met de **culinaire room** en 1 el witte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het bouillonblokjes toe. Breng op smaak met peper.
- Laat de champignonroomsaus 8 - 10 minuten reduceren.



### 4. Serveren

- Verdeel de **patatjes** over de borden, leg de **vegetarische schnitzel** eraanast en schep er 1 el mayonaise bij.
- Giet de champignonsaus in een kommetje en serveer eraanast.
- Serveer met de komkommersalade.
- Garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!

# Vegetarische hamburger met gebakken ui en champignons met patatjes uit de oven en salade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Hamburgerbroodje  
met sesam



Rucola en veldsla



Ui



Champignons



Le Burger van de  
Vegetarische Slager



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

Champignons 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, saladekom, kleine kom, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Le Burger van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	4213/1007	678/162
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	12	1,9
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	9,2	1,5
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



## 1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Dep de **aardappelpartjes** droog met keukenpapier of een schone doek. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.

**Weetje** 🍷 *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.*



## 4. Groenten bakken

Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **champignons** in schijfjes. Verhit de helft van de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur, maar houd de **groenten** in de pan zodat ze niet te veel afkoelen.



## 2. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vlak voor serveren de **rucola** en **veldsla** toe en meng met de dressing.



## 5. Burger bakken

Verhit de overige boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische burger** 2 - 3 minuten per kant.



## 3. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met ½ tl honing per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🍷 *Let jij op je calorie-inname? Vervang dan een deel van de mayonaise door yoghurt. Meng per persoon: 1 tl mayonaise met 2 el yoghurt. Ook kun je de patatjes halveren en de overige patatjes bij een andere maaltijd deze week gebruiken, bijvoorbeeld in een salade voor lunch of avondeten, samen met de mayonaise.*



## 6. Serveren

Snijd het **broodje** open en besmeer met de helft van de honingmayonaise. Beleg met de **burger** en de helft van de gebakken **ui** en **champignons**. Serveer de **patatjes** uit de oven, de salade en de overige **groenten** en honingmayonaise ernaast.

**Eet smakelijk!**

# Zoete-aardappelstoemp met witte kaas

met veldsla, rucola en pecannoten

Veggie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Ui



Rode kerstomaten



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitaminen en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



## 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, ovenschaal, pot, aardappelstamper, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	5	7½	8
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 / 719	455 / 109
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,9
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,7	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	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 220 graden. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Schil ze en snijd in grove stukken. Zet beide **aardappelen** onder water in een pot, verkuimel het bouillonblokje erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

**Weetje** 🍌 Door de aardappelen in bouillon te koken en ook weer af te gieten voeg je extra smaak toe, maar blijft het zoutgehalte laag. Lekker én in balans!



## 4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of een beetje van het kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Roosteren

Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in een ovenschaal de **kerstomaten** en de helft van de **ui** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ el zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **kerstomaten** en **ui** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om. Hak ondertussen de **pecanstukjes** eventueel iets kleiner. Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 5. Meng

Meng de **ui** en de helft van de **witte kaas** door de stoep. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng vervolgens de **kerstomaten** en de **rucola** en **veldsla** doorheen.



## 3. Ui bakken

Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de **Italiaanse kruiden**. Snijd de **witte kaas** in blokjes van 1 cm en meng door de kruidenolie. Zet opzij tot serveren. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelmatig vuur en bak de overige **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de stoep over de borden en garneer met de **pecanstukjes** en de overige **witte kaas**.

**Weetje** 🍌 *Ui is een onderschatte supergroente! Wist je dat ui niet alleen rijk is aan vezels en B-vitamines, maar ook bomvol antioxidanten en vitamine C zit?*

Eet smakelijk!





# Bowl met rundermerguez en vadouvan-knoflookrijst met appel, komkommer en babyspinazie

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Jasmijnrijst



Vadouvan



Rundermerguezworstje



Yoghurt op z'n Grieks



Appel



Sjalot



Babyspinazie



Verse munt



Komkommer



Knoflookteen



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

Merguez heeft zijn kleur, geur en smaak te danken aan de specifieke kruiden van de worst - paprika, chili, koriander, komijn, gember en nog veel meer!



## 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.

## Benodigheden

Kom, pan met deksel, pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vadouvan (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Rundermerguezworstje* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Yoghurt op z'n Grieks* (g)	75	150	225	300	375	450
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 / 795	478 / 114
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,9
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	14,5	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **sjalot**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Bereid de bouillon.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **vadouvan**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **sjalot** toe en bak 1 - 2 minuten.



### 2. Rijst koken

- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook.
- Zet het vuur laag en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen. Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.



### 3. Worst bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak nog 2 - 4 minuten, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om. Haal de **worstjes** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg aan dezelfde pan de overige **knoflook** en **sjalot** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **spinazie** toe en bak nog 2 - 4 minuten.



### 4. Serveren

- Snijd de **mint** fijn en meng in een kom met de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Leg de **appel**, **komkommer**, **spinazie** en **worstjes** erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.

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

Eet smakelijk!



# Braziliaanse visstoof met koolvis en rijst

geïnspireerd op moqueca

Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Wortel



Mexicaanse kruiden



Kokosmelk



Tomatenblokjes



Witte langgraanrijst



Verse koriander



Koolvis



Knoflookteen



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

Dit recept is geïnspireerd op Braziliaanse moqueca. Typisch  
aan deze exotische stoof met zeevruchten is de aardewerken  
pot waarin het wordt bereid: een cassole.



## 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.

## Benodigheden

Pot met deksel, keukenpapier, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
[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)	3117 / 745	505 / 121
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	24,8	4
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in blokjes.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **rijst**.



### 2. Stoof maken

- Verhit ½ el boter per persoon in een wok of sauteerpan met deksel op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook**, **ui** en 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) per persoon 2 minuten.
- Voeg de **wortel**, de **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe.
- Verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



### 3. Koken

- Voeg de **rijst** toe aan de pot met deksel en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af.
- Snijd de **koriander** fijn. De steeltjes van de **koriander** hebben ook veel smaak. Gooi ze dus niet weg, maar snijd ze extra fijn mee.
- Dep de **koolvis** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 3 cm. Voeg, vlak voor serveren en wanneer de stoof zachtjes kookt, de **koolvis** toe aan de sauteerpan en verwarm de **vis** 2 - 3 minuten in de stoof. Breng eventueel op smaak met peper en zout (zie Tip).

**Tip:** Houd je van pikant en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen.
- Schep de visstoof over de **rijst** en garneer met de **verse koriander**.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente!*

## Eet smakelijk!



# Snelle linguine met kipgehakt

met spinazie en tomaatjes in rode-pestosaus

Familie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Linguine



Ui



Rode kerstomaten



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Spinazie



Rode pesto



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus. Zo past linguine, het dikkere broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.



## 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.

## Benodigheden

Sauteerpan met deksel, pot, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3615 /864	763 /182
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	9,8	2,1
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	9	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** 12 - 14 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en halveer de **kerstomaten**.

**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 ruim 200 gram groente per portie!*



### 2. Kerstomaten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op hoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **kerstomaten** toe. Dek de pan af, zet het vuur middelmatig en bak nog 3 minuten.



### 3. Pasta mengen

- Verhit ondertussen ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **spinazie**, **pasta**, **pesto** en een scheutje kookvocht toe. Schep 1 minuut goed om, of tot de **spinazie** geslonken is.



### 4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over de borden.

**Eet smakelijk!**



# Cheese & Onion-pizza

met barbecuesaus

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Pizzadeeg



Passata



Geraspte Goudse kaas



Witte kaas



Barbecuesaus



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

Voor alle *Cheese & Onion-lovers*, deze week een heerlijke pizza  
in je box met ui en 2 verschillende soorten kaas. Je werkt hem  
af met barbecuesaus.



## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 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
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 /988	825 /197
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	23,3	4,6
Koolhydraten (g)	112	22
Waarvan suikers (g)	16,8	3,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	5,3	1,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **uien** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Tip:** Laat het pizzadeeg in de koelkast tot je het gaat gebruiken in stap 3, zo blijft het deeg koel en heb je het beste resultaat.



### 2. Tomatensaus maken

- Verhit ¼ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de helft van de **ui** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg de **passata** toe en laat 1 minuut zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **witte kaas** en meng in een kom met de **geraspte kaas** (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍌 Let jij op je zoutinname? Garneer de pizza met de helft van de witte kaas. De overige witte kaas kan lekker in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.



### 3. Pizza beleggen

- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier. Besmeer het **pizzadeeg** met de tomatensaus.
- Beleg de pizza met de gemengde **kaas**.
- Verdeel de overige **ui** over de pizza.
- Bak de pizza 12 - 14 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is.

**Weetje** 🍌 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.



### 4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven en snijd in stukken.
- Garneer met de **barbecuesaus**.
- Verdeel over de borden, of serveer de pizza op een grote snijplank.

**Eet smakelijk!**





# Pita's met BBQ-oesterzwammen en aioli

met Turkse groene peper en koolsla

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Oesterzwammen



Barbecuesaus



Ui



Knoflookteen



Pitabroodje



BBQ-rub



Aioli



Rode kool, witte kool en wortel



Verse bladpeterselie en bieslook



Turkse groene peper



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

Nieuw ingrediënt in je box! Oesterzwammen, de veelzijdige smaakversterkers. Met hun vlezige textuur en milde smaak zijn ze geliefd in verschillende gerechten.



## 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.

## Benodigheden

Kom, sauteerpan of grote pan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oesterzwammen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Turkse groene peper* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	622 / 149
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,1
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	16,3	3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,1	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 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de **pita's** in een broodrooster.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **Turkse groene peper** in dunne ringen.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat rode kool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?*



### 2. Oesterzwammen bakken

- Verhit een sauteerpan of grote pan zonder olie op hoog vuur. Scheur de **oesterzwammen** in reepjes van ongeveer 2 cm dik. Voeg de **oesterzwammen** toe aan de pan en bak in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Voeg 1 el boter per persoon, de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), de **knoflook**, de **Turkse groene peper** en de **ui** toe en bak 5 - 6 minuten mee.



### 3. Koolsla maken

- Hak de **verse kruiden** grof. Meng in een kom de **rode kool**, **witte kool** en **wortel** met de mayonaise, de wittewijnazijn en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **barbecuesaus** met per persoon: 1 tl honing, ½ el water en ½ el sojasaus (zie Tip).
- Haal de pan met **oesterzwammen** van het vuur en meng de saus erdoorheen.

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



### 4. Serveren

- Snijd de **pita's** open en verdeel ze over de borden.
- Bestrijk de binnenkant van de **pita's** met 1 tl **aioli** per persoon.
- Vul de **pita's** met de koolsla en de **oesterzwammen**.
- Verdeel de overige koolsla naast de **pita's** en garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer de **pita's** met de overige **aioli**.

**Eet smakelijk!**

# Udonnoedels met biefstukreepjes in teriyaki-mascarponesaus met champignons, prei en Thais basilicum

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse udonnoedels



Mascarpone



Teriyakisaus



Champignonmix



Knoflookteen



Sojasaus



Gezouten pinda's



Munt, koriander  
en Thais basilicum



Biefstukreepjes



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

Wist je dat mascarpone valt onder de verse kaas? Net als de cottage cheese, verse roomkaas en verse meikaas. Als bij de productie van kaas de rijping ontbreekt, dan is het een verse kaas.



## 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.

## Benodigheden

Aluminiumfolie, grote wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 /581	503 /120
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	10	2,1
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	16,7	3,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of sauteerpan op hoog vuur (zie Tip). Bak de **biefstukreepjes** in 1 minuut rondom bruin. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de **knoflook** en de **champignonmix** toe aan dezelfde pan en bak 4 - 6 minuten.

*Tip: Bak de biefstukreepjes kort voor rosé vlees of langer voor doorbakken. De biefstukreepjes zijn snel gaar, dus bak ze niet te lang voor een mals resultaat.*



### 3. Kruiden snijden

- Voeg de **mascarpone**, **teriyakisaus** en **sojasaus** toe aan de pan en roer goed door.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de **verse kruiden** grof.

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



### 4. Serveren

- Serveer de **udonnoedels** en de **biefstukreepjes** in een diep bord.
- Garneer met de **gezouten pinda's** en de **verse kruiden**.

**Eet smakelijk!**



# Pastaschotel op z'n Grieks

met gehakt, witte kaas, courgette en paprika

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Penne



Ui



Knoflookteen



Courgette



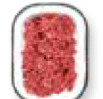
Rode puntpaprika



Tomaat



Gedroogde oregano



Rundergehakt met köftekruiden



Tomatenpuree



Witte kaas



Biologische zure room



Griekse kruidenmix



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

Nieuw ingrediënt in je box! Proef met de Griekse kruidenmix  
de rijke smaken van oregano, tijm, paprika en een vleugje  
kaneel en geniet van een authentieke ervaring bij elke hap.



## 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, ovenschaal, pot, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (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
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (potje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
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)	3736 / 893	669 / 160
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	3
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	15,5	2,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



## 1. Pasta koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** 8 - 10 minuten (zie Tip). Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

**Gezondheidstip** 🍏 *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan niet alle pasta, maar gebruik ¾. De overige pasta kun je de volgende dag in een lunchsalade of soep verwerken.*



## 4. Saus mengen

Verkruimel ondertussen de **witte kaas** boven een kom. Voeg de **zure room** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Groenten snijden

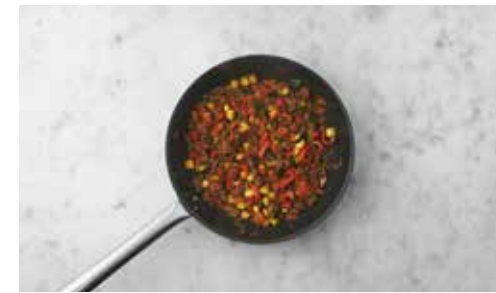
Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 cm. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne repen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Verhit de olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met de **gedroogde oregano** en **Griekse kruiden** 2 minuten.



## 5. Gehaktschotel maken

Meng ¼ van het zure-roommengsel door de **pasta** en verdeel de **pasta** over een ovenschaal. Verdeel de gehaktsaus erover en eindig met het overige zure-roommengsel. Bak de gehaktschotel 10 - 15 minuten in de oven.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat tomatenpuree een bron is van vezels, calcium, vitamine C en ijzer? Eén blikje bevat meer dan 2 keer zoveel ijzer als 100 gram kipfilet of varkenshaas!*



## 3. Saus maken

Voeg de **courgette** en de **rode puntpaprika** toe aan de wok of sauteerpan en bak 8 - 10 minuten. Bak de laatste minuut de **knoflook** en **tomaat** mee. Voeg vervolgens het **gehakt** toe en bak in 5 minuten los. Voeg in de laatste 2 minuten de **tomatenpuree** en 50 ml kookvocht per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de gehaktschotel over de borden.

**Weetje** 🍏 *Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?*

## Eet smakelijk!



# Pilav met gestoomde kabeljauw

met basmatirijst, puntpaprika en spinazie

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Rode peper



Knoflookteen



Wortel



Verse gember



Basmatirijst



Spinazie



Verse krulpeterselie



Kabeljauwfilet



Surinaamse kruiden



Rode puntpaprika



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

Pilav verwijst naar een rijstgerecht met oorsprong uit het  
Midden-Oosten. Vandaag maak je er een volwaardige  
maaltijd van met kleurrijke groenten en een stukje vis!



## 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

Sauteerpan met deksel, rasp, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 / 606	362 / 87
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,4
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	6,1	0,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



## 1. Snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in blokjes. Snijd de **rode puntpaprika** in blokjes. Rasp de **gember** fijn (zie Tip).

**Tip:** Je hoeft de gember niet te schillen voordat je hem raspt.



## 4. Vis voorbereiden

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** grof. Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.

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



## 2. Groenten bakken

Verhit de boter in een sauteerpan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **ui**, de **rode peper** en de **gember** 3 minuten. Voeg de **knoflook** en **Surinaamse kruiden** toe en bak 1 minuut. Zet het vuur hoog, voeg de **wortel** en de **rode puntpaprika** toe en bak nog 1 minuut al roerend. Voeg de **rijst** toe aan de pan en schep goed om.



## 5. Afmaken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de sauteerpan en schep goed om met de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **vis** op de **rijst** en dek de pan opnieuw af. Laat de **rijst** en de **vis** 8 - 10 minuten zachtjes stomen, of tot beide gaar zijn (zie Tip). Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.

**Tip:** Controleer of de vis gaar is door met een satéprikker in de vis te prikken. Glijdt deze er makkelijk doorheen? Dan is de vis gaar.



## 3. Rijst koken

Schenk de bouillon bij de **rijst** en breng aan de kook. Zet het vuur middellaag en laat de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door om aanbakken te voorkomen (zie Tip).

**Tip:** Kookt de rijst te snel droog? Voeg dan extra water of bouillon toe.



## 6. Serveren

Meng in een kleine kom de **peterselie** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** en de **vis** over de borden. Garneer de **vis** met de peterselie-olie.

## Eet smakelijk!





# Mediterraans roerei met witte kaas

met patatjes, mesclunsalade en tomaat

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Komkommer



Tomaat



Lente-ui



Mesclun



Ei



Witte kaas



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

Roerei als avondeten? Ja, zeker! Deze vitaminebom is een  
heerlijke basis voor elke 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

Kom, sauteerpan, saladekom, pan, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Lente-ui* (bosje(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 / 744	423 / 101
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,4
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	7,5	1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



## 1. Aardappelen bakken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 20 minuten. Haal het deksel van de pan en bak nog 10 minuten zonder deksel. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



## 4. Groenten bakken

Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **lente-ui** en de overige **tomaat** 3 - 4 minuten.



## 2. Groenten snijden

Snij ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Verkruiemel de **witte kaas**.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat dit gerecht meer dan 300 gram groente bevat?*



## 5. Roerei maken

Cluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout. Giet het eimengsel in de pan met **tomaat**, voeg de overige **witte kaas** toe en laat het **ei** al roerend stollen.

**Weetje** 🍌 *Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Van deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.*



## 3. Salade maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **witte kaas** en de helft van de **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



## 6. Serveren

Verdeel het **roerei** over de borden en serveer met de gebakken **patatjes**, de salade en mayonaise naar smaak.

## Eet smakelijk!



# Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijnkrieltjes en wortels

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Honing-mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, sauteerpan met deksel, pan met deksel, ovenschaal, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	414 /99
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,8
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	8,3	1,2
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **krieltjes** doormidden en eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Snijd de **ui** in 8 partjes. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak grof.
- Meng in een kom de **krieltjes** met de helft van de **rozemarijn** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een andere kom de **ui** met ¼ el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 35 - 40 minuten gaar. Schep de **krieltjes** halverwege om.
- Bak de **ui** de laatste 10 - 15 minuten mee.



### 3. Wortels bakken

- Voeg de **wortels** en de bouillon toe aan een sauteerpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **wortels**, afgedekt, in 12 - 15 minuten zacht.
- Haal het deksel van de sauteerpan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip 1). Roer de overige **rozemarijn** en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen (zie Tip 2). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip 1:** Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de sauteerpan.

**Tip 2:** Gebruik je liever boter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



### 2. Worstjes bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 5 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Leg de **worstjes** in een ovenschaal en giet de helft van de **honing-mosterddressing** over de **worstjes**. Zet de **worstjes** de laatste 5 minuten bij de **krieltjes** in de oven.
- Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 2 cm dik.



### 4. Serveren

- Serveer de **patatjes**, **ui** en **wortels** in diepe borden.
- Verdeel de **varkensworstjes** over de borden.
- Besprenkel met de overige **honing-mosterddressing**.

**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.

**Eet smakelijk!**



# Volkoren spaghetti met geroosterde-paprikasaus en geitenkaas met courgette en vers basilicum

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteen



Ui



Vers basilicum



Verse geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het vormt de perfecte basis voor pastasauzen.



## 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, sauteerpan, hoge kom, pot, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 /682	484 /116
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,9
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	16,4	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



## 1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **paprika** in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in blokjes. Meng op een bakplaat met bakpapier de **paprika** en **courgette** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **Siciliaanse kruiden**. Dek losjes af met aluminiumfolie en rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie en rooster nog 10 minuten.



## 4. Saus maken

Voeg de geroosterde **paprika** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg de geroosterde **courgette** en de gepureerde **paprika** toe aan de sauteerpan. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen op middelmatig vuur.



## 2. Snijden

Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **spaghetti**. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd het **basilicum** grof. Verkruiemel de **geitenkaas**.

:



## 5. Spaghetti mengen

Meng de **spaghetti** door de paprikasaus.

**Weetje** 🍌 Paprika is rijk aan vitamine E. Deze antioxidant beschermt tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals vrije radicalen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



## 3. Spaghetti koken

Kook de **spaghetti** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en 1 tl **Siciliaanse kruiden** per persoon 2 minuten. Blus af met de **passata** en per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en 2 el water. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.



## 6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over de borden. Verdeel de **geitenkaas** erover en gaarneer het gerecht met het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



# Linzenstoof met gele currykruiden en naan

met spinaziesalade en frisse kruidensaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Knoflookteen



Ui



Verse gember



Spinazie



Tomaat



Verse bladpeterselie en koriander



Linzen



Naanbrood



Labne



Gele currykruiden



Kokosmelk



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

In de traditionele Indiase keuken wordt naan gebruikt als een  
soort lepel om andere gerechten mee op te scheppen. Lukt  
dat jou bij deze linzenstoof?



## 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

Sauteerpan met deksel, rasp, dunschiller, saladekom, zeef, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	10	10	20	20
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	180	250	280
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittewijnazijn (tl)	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)	2602 / 622	385 / 92
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	10,3	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,9	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. Bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** of snijd fijn.



## 4. Salade maken

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** klein. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in kwarten. Voeg de **tomaat** en de helft van de **spinazie** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Snijd de **bladpeterselie** en **koriander** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



## 2. Specerijen bakken

Verhit een sauteerpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **currykruiden** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren. Voeg vervolgens de boter toe, laat smelten en voeg de **ui**, de **gember** en ¾ van de **knoflook** toe. Bak nog 2 - 3 minuten, of tot de **ui** zacht is.



## 5. Linzenstoof afmaken

Voeg de overige **spinazie** en de **linzen** toe aan de sauteerpan. Roer goed door tot de **spinazie** is geslonken. Laat de stoof nog 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen, of iets langer indien de stoof nog te waterig is. Bak ondertussen het **naanbrood** 2 - 3 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en ½ van de **verse kruiden** met de **labne** en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Curry maken

Voeg de **zoete aardappel** toe aan de sauteerpan en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg per persoon: 125 ml bouillon en 50 ml **kokosmelk** toe en laat het geheel, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken op laag vuur. Haal het deksel van de pan en kook nog 5 minuten. Kook eventueel langer als de stoof nog erg waterig is.



## 6. Serveren

Verdeel de linzenstoof over de borden. Serveer het **naanbrood** bij de linzenstoof. Garneer met de overige **verse kruiden**. Serveer de salade ernaast en zet de frisse kruidensaus op tafel.

**Weetje** 🌱 *Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.*

Eet smakelijk!





# Hoisin-kipburger met komkommer-koolsla

op een wortelbroodje met patatjes

Totale tijd: 40 - 50 min.



Wortelbroodje



Hoisinsaus



Komkommer



Ui



Kipburger



Sojascheuten



Aardappelen



Verse koriander



Nasi-bamkruidenmix



Wortel



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

Hoisinsaus is een dikke, zoete saus die veel wordt gebruikt in de Kantonese keuken. Vandaag gebruik je het om een kipburger te glaceren, en je maakt er ook een pikante hoisinmayo van. Eet smakelijk!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, rasp, grillpan of gewone pan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojascheuten* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	4113 / 983	612 / 146
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	95	14
Waarvan suikers (g)	21,1	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aardappelpartjes maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd de **aardappelen** in partjes. Verdeel de **aardappelen** over een met bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle aardappelen, maar serveer ⅓. De overige aardappelen kun je de volgende dag in een lunschalade verwerken.



### 4. Burger bakken

Bak het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten in de oven. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verhit ½ el boter per persoon in een grillpan of gewone pan op middelhoog vuur. Druk de **burger** aan met een spatel en bak 7 - 8 minuten. Draai de **burger** om, voeg de **ui** toe en bak nog 6 - 7 minuten.



### 2. Komkommer bereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **komkommer**. Meng in een kom de **komkommer** met de rodewijnazijn en suiker. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren. Schep regelmatig om.



### 5. Afmaken

Voeg de **sojascheuten**, de honing en ⅓ van de **hoisinsaus** toe aan de grillpan. Meng goed door en bak nog 1 minuut. Draai de **burger** een paar keer om zodat de hele **burger** bedekt is met de saus. Voeg de wortelsalade toe aan de kom en meng met de **komkommer**. Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de overige **hoisinsaus**.



### 3. Wortelsalade maken

Rasp de **wortel**. Snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **wortel**, de **koriander** en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.

**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.



### 6. Serveren

Snijdt het **wortelbroodje** open en besmeer met de hoisinmayo. Beleg met de **ui**, **sojascheuten**, **kipburger** en wat salade. Bestrooi de **patatjes** met de **nasi-bamikruidenmix**. Serveer de **patatjes** en overige salade naast de **burger**. Serveer met extra mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Hartige pie van gemengd gehakt met komkommersalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Wortel



Gemengd gekruid gehakt



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Rucola en veldsla



Komkommer



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak *cool as a cucumber* vandaan!



## 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

Sauteerpan, ovenschaal, saladekom

## 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
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2

### Zelf toevoegen

Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 / 823	654 / 156
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	25,4	4,8
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	16,8	3,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,5	0,5

## 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 in kleine blokjes. Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 4 - 5 minuten.



## 2. Vulling maken

Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los. Voeg de **worcestershiresaus**, de **BBQ-rub** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en de bouillon toe. Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Ovenschotel maken

Voeg de vulling toe aan een ovenschaal. Bedek met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in. Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin is.



## 4. Dressing maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Salade maken

Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in halve maantjes. Voeg de **komkommer** en de **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



## 6. Serveren

Verdeel de hartige pie over de borden en serveer de salade ernaast.

**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.

Eet smakelijk!

# Fusion vistaco's met hoisinkabeljauw

met komkommer, wortelsalade en gefrituurde uitjes

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Hoisinsaus



Ui



Mini-tortilla's



Wortel



Komkommer



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Verse koriander



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

De taco vindt zijn oorsprong in de Mexicaanse mijnen en dankt zijn naam aan een velletje papier met dynamiet ertussen. Ook deze taco zorgt voor een (smaak)explosie!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x kom, rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	615 / 147
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,4
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	16,8	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,8	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 (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Snijd de **koriander** fijn.
- Snijd de **komkommer** in blokjes en rasp de **wortel**.

**Tip:** Je verwarmt de oven voor de tortilla's. Je kunt ook een pan gebruiken.



### 2. Salade maken

- Meng in een kom de **komkommer** met de helft van de **koriander** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **wortel**, de mayonaise, de suiker en ¾ van de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.



### 3. Vis bereiden

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **rode peper** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **vis** toe en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.
- Breek met een spatel de **vis** in kleinere stukken.
- Roer de **hoisinsaus**, de sojasaus en de overige wittewijnazijn erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **tortilla's** over borden.
- Vul de **tortilla's** met de wortelsalade, de komkommersalade en de **vis**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes** en de overige **koriander**.

**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.

Eet smakelijk!

# Honing-mosterdvarkenshaas met patatjes

met aubergine en paprika uit de oven

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Varkenshaas



Wortel



Ui



Paprika



Aubergine



Verse rozemarijn



Aardappelen



Knoflookteen



Basilicumcrème



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

Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken.  
Wist je dat dit het enige stukje van het varken is dat je zelfs  
rosé kunt eten?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, grote wok of sauteerpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45

### Zelf toevoegen

Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 / 630	398 / 95
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	20,6	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd de **aardappelen** in dunne partjes. Halveer de **wortel** en snijd vervolgens in staafjes van 3 - 4 cm lang. Meng de **aardappelen** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout op een bakplaat met bakpapier. Bak 35 - 45 minuten in de oven.



## 4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **aubergine**, **ui**, **knoflook** en **rozemarijn** toe en bak 12 - 15 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Marinade maken

Voeg de honing en mosterd toe aan een kom en klop met een garde tot een glad mengsel. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Varkenshaas bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur, dek de pan af en bak nog 4 - 5 minuten op middelmatig vuur. Haal het deksel van de pan, voeg de honing-mosterdsaus toe en laat nog 1 - 2 minuten verder bakken.



## 3. Groenten snijden

Snijnd ondertussen de **paprika** in stukken en de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in partjes. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd grof.



## 6. Serveren

Meng de **basilicumcrème** door de **groenten**. Verdeel de **patatjes** en **groenten** over de borden. Snijd de **varkenshaas** in sneetjes en serveer ernaast. Besprenkel met de overige honing-mosterdsaus uit de pan.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat de basilicumcrème niet alleen een lekkere smaakversterker is maar ook weinig zout bevat? Lekker én gezond dus.*

Eet smakelijk!



# Aardappel-preivelouté met spek met tuinkers en zelfgemaakte croutons

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Prei



Aardappelen



Ontbijtspek



Tuinkers



Culinaire room



Witte demi-baguette



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaier en bevat niet veel smaak.



## 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, soeppot met deksel, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 /890	461 /110
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,1
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	10,7	1,3
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,1	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **prei** in de lengte en snijd in halve ringen. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes.

**Weetje** 🌿 De meeste vitaminen en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem.



## 4. Croutons maken

Knip de **tuinkers** van het plantje en snijd grof. Snijd het **brood** in blokjes van ongeveer 3 cm. Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 - 8 minuten rondom bruin, of tot de croutons mooi krokant zijn. Voeg eventueel extra olie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Spek bakken

Haal de **ontbijtspeksneetjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** in 8 - 10 minuten krokant in de oven.



## 5. Velouté maken

Bewaar een klein deel van de **tuinkers** ter garnering. Voeg de overige **tuinkers** toe aan de soep. Laat het geheel nog 5 minuten koken. Pureer het geheel met een staafmixer tot een romige soep. Meng de **room** en ½ el boter per persoon door de soep (zie Tip). Breng goed op smaak met peper en zout.

**Tip:** Vind je de soep nog te dik? Voeg dan naar smaak wat extra water toe om te verdunnen.



## 3. Soep maken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een soeppot met deksel op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **aardappelen** en **prei** toe en bak 2 - 3 minuten. Blus af met per persoon: 1 el wittewijnazijn en 250 ml water. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de soep. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 minuten koken.



## 6. Serveren

Snijf of breek het **spek** in kleine stukjes. Serveer de soep in kommen of diepe borden. Garneer met de croutons, het **spek** en de achtergehouden **tuinkers**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

## Eet smakelijk!



# Geroosterde groenten met kokosrijst

met spiegelei en gele currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kokosmelk



Courgette



Kastanjechampignons



Sjalot



Appel



Gele currykruiden



Ei



Gefrituurde uitjes



Rode puntpaprika



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

Jasmijnrijst lijkt qua structuur, uiterlijk en voedingswaarde op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft namelijk een iets sterkere smaak.



## 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, pot met deksel, kleine steelpan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	200	250	325	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4046 / 967	664 / 159
Vetten (g)	55	9
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,8
Koolhydraten (g)	90	15
Waarvan suikers (g)	18,7	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **courgette** in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **paprika** in blokjes van 1½ cm. Halveer de **kastanjechampignons**. Meng in een kom de **groenten** met per persoon: 1 el olijfolie en ½ tl **gele currykruiden**. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 18 minuten in de oven.



## 3. Kokosrijst maken

Voeg per persoon: 65 ml **kokosmelk**, 175 ml water en ¼ bouillonblokje toe aan een pot met deksel en breng aan de kook. Verlaag het vuur tot middellaag, voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Gezondheidstip** 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik ¾. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchgerecht verwerken.



## 4. Saus maken

Snipper ondertussen de **sjalot**. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** en **appel** 3 - 4 minuten. Voeg de overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut mee. Voeg 1 tl bloem per persoon toe en bak nog 1 minuut. Voeg de overige **kokosmelk** en per persoon: 100 ml water en ¼ groentebouillonblokje toe. Meng goed, breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten indikken. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Ei bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een pan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de kokosrijst over diepe borden. Schep de **groenten** en de currysaus erover. Leg het **spiegelei** erop en gaarneer met de **gefrituurde uitjes**.

**Weetje** 🌱 Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

**Eet smakelijk!**

# Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Volkoren couscous



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Tomatenpuree



Rode kerstomaten



Afrikaanse kruidenmix



Tahinsaus



Verse bladpeterselie  
en munt



Witte kaas



Gezouten amandelen



Midden-Oosterse  
kruidenmix



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

Witte kaas over? Vul een glazen pot met olijfolie, kruiden en  
de overige witte-kaasblokjes - in olijfolie blijft witte kaas  
namelijk langer goed!



## 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, ovenschaal, pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte 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)	3167 / 757	487 / 116
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,4
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	18,4	2,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



## 1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de helft van de **knoflook** met per persoon: 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix**, ½ el olijfolie en ½ tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **aubergine** in de lengte in kwarten. Voeg de **aubergine** toe aan de kom en meng door de kruidenolie. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 minuten in de oven.



## 4. Tomaten roosteren

Meng in een ovenschaal de **kerstomaten** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **tomaten** de laatste 12 - 15 minuten mee met de **aubergine** in de oven.



## 2. Ui bakken

Snipper ondertussen de **ui**. Bereid de bouillon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens 1 el **tomatenpuree** per persoon toe en bak al roerend 1 - 2 minuten, of tot de **tomatenpuree** donker kleurt.



## 5. Couscous afmaken

Snijdt de **bladpeterselie** en **mint** fijn. Hak de **amandelen** grof. Meng de geroosterde **kerstomaten** en 1½ tl **Afrikaanse kruiden** per persoon door de **couscous**. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



## 3. Couscous bereiden

Voeg de bouillon toe aan de pot met deksel en breng aan de kook. Voeg de **couscous** toe en roer goed door. Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot gebruik.



## 6. Serveren

Meng 1 el water per persoon door de **tahinsaus**. Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de **aubergine** erbovenop. Besprenkel met de **tahinsaus**. Verkruiemel de **witte kaas** erover. Garneer met de **verse kruiden** en **amandelen**.

**Weetje** 🍆 Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?

Eet smakelijk!

# Couscous met garnalen en yazzara

met hazelnoten, verse kruiden en ras el hanout

Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Yazzara



Garnalen



Volkoren couscous



Ui



Pastinaak



Ras el hanout



Hazelnoten



Knoflookteen



Rozijnen



Verse bladpeterselie  
en munt



Wortel



Citroen



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

Pastinaken zijn eigenlijk een van de oudste groenten die we kennen. Ze werden al in de oudheid gekweekt en werden vaak gebruikt als zoetstof voor gerechten.



## 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.

## Benodigheden

Grote sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	445 / 106
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,6
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	26,7	3,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot met deksel. Voeg de **couscous** toe en laat afgedekt staan.
- Breng een laagje water aan de kook in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur.
- Schil de **pastinaak**. Snijd de **pastinaak** en **wortel** in halve maantjes.
- Kook de **pastinaak** en **wortel**, afgedekt, 4 - 6 minuten in de sauteerpan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 3. Garnalen bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 2 - 3 minuten.
- Blus af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **couscous**, de **ras el hanout**, de **hazelnoten**, de **rozijnen** en de helft van de **verse kruiden** toe aan de sauteerpan met **groenten**.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat 100 gram pastinaak bijna 20% van de ADH vezels bevat? Vezels houden je darmen gezond en dat heeft veel gezondheidsvoordelen. Zo neem je voedingsstoffen beter op uit je eten en zorg je voor een sterke weerstand.*



### 2. Groenten bakken

- Voeg ½ el olijfolie per persoon, de **ui** en de **knoflook** toe aan de sauteerpan. Bak de **groenten** 5 - 6 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Hak de **hazelnoten** fijn.
- Verhit een pan op hoog vuur en rooster de **hazelnoten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4. Serveren

- Voeg de wittewijnazijn, de honing, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak toe aan de **couscous** en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Server de **couscous** in diepe borden.
- Verdeel de **garnalen** eroverheen.
- Garneer met de overige **verse kruiden** en de **yazzara**.
- Server de eventuele overige **citroenpartjes** ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Traybake met vegetarische gehaktballetjes

met appelsienmayo en Surinaamse kruiden

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Gehaktballetjes van de Vegetarische Slager



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Mayonaise



Ui



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en  
afweersysteem een extra boost!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gehacktballetjes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### Zelf toevoegen

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)	3038 / 726	445 / 106
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	20,9	3,1
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
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. Snijd de **ui** in halve ringen. Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in staafjes van 1 cm breed en 5 cm lang.



## 2. Aardappelen snijden

Was de **krieltjes** en halveer ze, of snijd eventueel grote **krieltjes** in kwarten.



## 3. Groenten bereiden

Meng in een grote kom de **wortel**, **ui** en **appel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip 1). Verdeel over de helft van een bakplaat met bakpapier. Meng in dezelfde kom de **krieltjes** met per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl **Surinaamse kruiden** en verdeel over de andere helft van de bakplaat (zie Tip 2).

**Tip 1:** Om afwas te besparen kun je de aardappelen, groenten en appel ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met olijfolie en de kruiden.

**Tip 2:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een bakplaat voor de aardappelen en een tweede bakplaat voor de groenten.



## 4. Groenten roosteren

Rooster de **krieltjes** en **groenten** 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om. Voeg de **vegetarische balletjes** toe aan de bakplaat en bak de laatste 10 minuten mee in de oven.



## 5. Saus maken

Pers de **appelsien** uit. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met per persoon: ½ tl Surinaamse **kruiden** en 1½ el **appelsiensap**. Breng op smaak met peper en zout. Hak de **peterselie** grof.



## 6. Serveren

Verdeel de **patatjes**, **groenten** en **balletjes** over de borden. Besprenkel met de appelsienmayo. Garneer het gerecht met de **peterselie**.

**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.

**Eet smakelijk!**



# Bulgogibowl met biefstukreepjes op z'n Koreaans

met rijst, zoetzure groenten en pinda's

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgogisaus



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Komkommer



Sojasaus



Knoflookteen



Witte kool en wortel



Gezouten pinda's



Honing-gemberdressing



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

Een goed begin is het halve werk. Marineer de biefstukreepjes  
al een dag van tevoren - zo trekken de smaken goed in voor  
een extra intense smaakbeleving!



## 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.

## Benodigheden

Kom, sauteerpan, pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75

Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 / 618	518 / 124
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	20,8	4,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,2	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast (zie Tip).
- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **rijst**. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

*Tip: Het best kun je de biefstukreepjes al 30 minuten tot een uur van tevoren uit de koelkast halen. Dan zijn ze ook vanbinnen op temperatuur en krijg je een malser resultaat.*



### 3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit, wanneer de **rijst** nog 5 minuten moet koken, ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **biefstukreepjes** met marinade en sambal naar smaak toe en bak 1 minuut al roerend.



### 2. Snijden

- Meng in een kom de **biefstukreepjes** met de **bulgogisaus** en de **sojasaus**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **komkommer** in schijfjes.
- Meng in een kom de **komkommer** en de **witte kool** en **wortel** met een snuifje zout en per persoon: 1 tl suiker en 1½ el wittewijnazijn. Laat staan tot serveren.

*Weetje 🍌 Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!*



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Schep de **biefstukreepjes** met de saus erover.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast.
- Besprenkel met de **honing-gemberdressing**.
- Garneer met de **gezouten pinda's**.

Eet smakelijk!



# Casarecce met chorizo en avocadopesto

met kruidenroomkaas en kerstomaten

Familie Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Avocado-pestodip



Kruidenroomkaas



Rode kerstomaten



Paprikareepjes



Chorizoblokjes



Geraspte Goudse kaas



Casarecce



Ui



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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode  
kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.



## 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.

## Benodigheden

Pot, sauteerpan of grote pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocado-pestodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	1	2	2

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	812 /194
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	17,5	4
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	13,7	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,4	0,6

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui**.



### 2. Chorizo en groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **chorizoblokjes** 2 - 3 minuten.
- Halveer de **kerstomaten**.
- Voeg de **paprikareepjes** en **kerstomaten** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍅 Kerstomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten wel meer vitamines en mineralen, zoals kalium, vitamine A en C en foliumzuur.



### 3. Saus afmaken

- Voeg de **kruidenroomkaas** en de helft van de **geraspte kaas** toe aan de sauteerpan en laat smelten.
- Voeg de **pasta** toe en verhit het geheel 1 minuut al roerend op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Verdeel de overige **geraspte kaas** over de **pasta** en schep de **avocado-pestodip** erbovenop.

Eet smakelijk!



# Volkoren noedels met kippendij

met gebakken groenten en rode peper

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode peper



Knoflookteen



Kippendijreepjes



Groentemix: paprika, prei, wortel en kool



Koreaanse kruidenmix



Sojasaus



Ketjap manis



Volkoren noedels



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 vetteer dan de filet, waardoor het lekker mals en extra vol van smaak is.



## 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.

## Benodigheden

Pot, wok met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
---------------------	---	----	---	----	----	---

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 / 729	682 / 163
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	99	22
Waarvan suikers (g)	22,4	5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,9	0,9

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **noedels**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Groenten en kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok met deksel op middelhoog vuur en bak de **kippendijreepjes**, **knoflook** en **rode peper** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **groentemix** en de **Koreaanse kruiden** toe.
- Voeg de **sojasaus** en ketjap toe en bak, afgedekt, 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Noedels koken

- Breek ondertussen de **noedels** boven de pot en kook 3 - 4 minuten. Bewaar wat van het kookvocht en giet daarna af.
- Voeg de **noedels** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de wok en bak nog 1 minuut al roerend op hoog vuur.



### 4. Serveren

- Serveer de **noedels** met **kippendij** en **groenten** in diepe borden.

Eet smakelijk!