



# Wildzwijnburger met kaas en uienchutney

met zelfgemaakte frietjes en tomatensalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



Rucola



Pikante uienchutney



Wildzwijnburger



Hamburgerbroodje met sesam



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola* (g)	40	80	120	160	200	240
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (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)	4163 / 995	642 / 154
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	19,2	3
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	18,2	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



## 1. Frieten bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aardappelen** in repen van maximaal 1 cm dik (zie Tip). Meng in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de frieten 25 - 35 minuten in de oven.

**Gezondheidstip** 🍏 *Let jij op je calorie-inname? Serveer de burger dan zonder de frietjes. Je kunt de aardappelen op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.*



## 4. Burger bakken

Verhit de boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant (zie Tip). Verdeel in de laatste minuut de **geraspte kaas** over de **burger** en laat smelten.

**Tip:** *Bak de burger hoe jij hem het lekkerst vindt: bak hem korter voor een rode burger en langer voor een meer doorbakken burger.*



## 2. Groenten bereiden

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met een flinke snuif zout in 6 - 8 minuten zacht. Haal de **ui** uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.

**Weetje** 🍏 *De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitamines, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.*



## 5. Salade mengen

Meng in de saladekom de **rucola**, **tomaat** en de helft van de gebakken **ui** door de dressing.



## 3. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de zwarte balsamicoazijn en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Snijd het **hamburgerbroodje** open en beleg met de **burger**, de **uienchutney** en de overige gebakken **ui**. Serveer de salade ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Veggie gehaktballetjes met geroosterde groenten en patatjes met witte kaas, kruidendressing en Midden-Oosterse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Witte kaas



Paprika



Aubergine



Ui



Voorgekookte halve kriel met schil



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteen



Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager



Verse bladpeterselie en munt



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

Door de paprika's in de oven te roosteren, wordt hun smaak dieper en passen ze perfect bij verse kruiden en hartige specerijen!



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	450 /107
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,3
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	18,9	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Groenten kruiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in kwarten en snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Snijd de **aubergine** in dunne halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **groenten** toe aan een grote kom. Voeg de **krieltjes**, de **Midden-Oosterse kruidenmix** en een scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



### 2. Mengen

- Verdeel de **groenten** en **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd de **verse kruiden** fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie, de helft van de honing en de helft van de wittewijnazijn toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.

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



### 3. Vegetarische gehaktballetjes bakken

- Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **vegetarische gehaktballetjes** 5 - 6 minuten. Draai regelmatig om.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water, de overige honing en de overige wittewijnazijn toe. Laat 1 minuut indikken.



### 4. Serveren

- Verkruiemel ondertussen de **witte kaas**.
- Verdeel de traybake en de **gehaktballetjes** met saus over de borden.
- Garneer met de **kaas** en besprenkel met de kruidendressing.

**Eet smakelijk!**



# Gestoofde rode kool met kipworstjes

met zoete appel en aardappelpuree

Totale tijd: 60 - 70 min.



Ui



Appel



Nootmuskaat



Gesneden rode kool



Gemalen kaneel



Aardappelen



Geraspte Goudse kaas



Gekruide kipworstjes



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

Wist je dat door een beetje azijn of citroensap toe te voegen,  
rode kool zijn mooie kleur beter behoudt bij het koken?



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan met deksel, pan met deksel, fijne rasp, pot met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rode kool* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	120	240	360	480	600	720
[Plant aardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	442 / 106
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	20	2,7
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	30,6	4,1
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Bakken

- Snipper de **ui**. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**.
- Verhit een klontje boter in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** met de helft van de **nootmuskaat** 2 - 3 minuten. Voeg daarna in delen de **rode kool** toe.
- Voeg dan de **appelstukjes** en de witte balsamicoazijn toe en bak, afgedekt, 4 - 5 minuten op laag vuur.



### 3. Aardappelen koken

- Breng water aan de kook in een pot met deksel en verkruimel het bouillonblokjes erboven. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot puree. Voeg de **geraspte kaas**, de mosterd, een scheutje melk en een klontje boter toe. Breng op smaak met de overige **nootmuskaat**, peper en zout.



### 2. Rode kool stoven

- Voeg de bruine suiker, de **kaneel** en een flinke snuf zout toe. Voeg vervolgens de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Roer goed door en kook het geheel, afgedekt, 45 minuten op middelhoog vuur, of tot de **rode kool** zacht is (zie Tip).
- Roer regelmatig door en voeg eventueel water toe wanneer het te droog wordt. Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: Is de rode kool na 45 minuten stoven nog niet zacht genoeg? Stoom hem dan nog wat langer en voeg indien nodig extra water toe.*



### 4. Serveren

- Verhit een klontje boter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 4 - 6 minuten verder. Keer de **worst** regelmatig om.
- Serveer de aardappelpuree en **rode kool** over borden. Werk af met de **kipworstjes**.

Eet smakelijk!





# Linguine met boerenworst en harissa

met Parmigiano Reggiano, puntpaprika, en basilicum

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Ui



Tomaat



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano DOP



Varkensboerenworst



Linguine



Passata



Gedroogde oregano



Harissa



**Kook mee en win een weekendje weg**

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met deksel, fijne rasp, pot met deksel, spatel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3305 / 790	700 / 167
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,2
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	15,6	3,3
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Snijden

Snijdt de **puntpaprika** in ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **basilicumblaadjes** in fijne reepjes.

**Weetje** 🍀 *Wist je dat puntpaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Deze antioxidant beschermt onze cellen en organen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Je vindt vitamine E ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten.*



### 4. Saus maken

Snijdt het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel boven de pan. Druk met een spatel het **worstvlees** in grove stukken en bak 2 minuten al roerend. Verlaag het vuur en voeg de **passata**, **tomatenblokjes**, de **gedroogde oregano**, de **rodewijnazijn**, de **suiker** en de **harissa** toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.



### 2. Puntpaprika bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **puntpaprika** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 5. Pasta mengen

Voeg de **linguine** en de helft van de **puntpaprika** toe aan de saus. Schep goed om. Breng op smaak extra vierge olijfolie, peper en zout.



### 3. Pasta koken

Breng ondertussen water aan de kook in een pot met deksel. Kook de **linguine**, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **knoflook** toe en fruit 2 minuten.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met het **basilicum**, de overige **puntpaprika** en de **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!





# Cottage pie met gehakt en cheddar

met prei, wortel en verse tijm

Familie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Knoflookteen



Prei



Laurierblad



Tomatnpuree



Verse tijm



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden



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

Cottage pie is de Engelse naam voor een gerecht dat bestaat  
uit gehakt bedekt met aardappelpuree.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan, ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm* (g)	2	3	4	5	7	8
Worcestershiresaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	428 /102
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	20,5	2,6
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	20,7	2,6
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Vulling maken

- Verhit de helft van de boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** en **prei** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Ris de **tijmblaadjes** van de takjes en bewaar een klein gedeelte apart ter garnering.



### 3. Aardappelen stampen

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



### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



# Teriyaki-boekoeloekoeburger op een streetfoodbroodje

met pikante koolsla, zoetzure komkommer en patatjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Boekoeloekoeburgermix



Ei



Ui



Geraspte Goudse kaas



Teriyakisaus



Witte kool en wortel



[Mini-]komkommer



Aardappelen



Zwart streetfoodbroodje



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

Wist je dat de boekoeloekoemix meer dan 15 verschillende soorten kruiden, specerijen en groenten bevat?



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, grote kom, saladekom, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boekoeloekoe-burgermix (g)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 /767	494 /118
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,2
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	26,3	4,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,8	0,6

## Allergenen

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



## 1. Boekoeloekoe mengen

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kluts het **ei** in een kom. Snipper de **ui** zeer fijn. Meng in een grote kom de benodigde hoeveelheid **boekeloekoemix** met de **geraspte kaas**, de **ui**, ⅓ van de **teriyakisaus** en 1 el van het geklutste **ei** per persoon. Voeg eventueel een scheutje melk toe als het mengsel te droog is. Het mengsel moet plakkerig genoeg zijn om een burger van te kunnen kneden. Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.



## 4. Bakken

Bak het **broodje** in 5 - 7 minuten in de oven. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **teriyakisaus** met de honing. Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Maak van het boekeloekoemengsel 1 burger per persoon. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekeloekoeburger toe en bak 3 minuten per kant. Giet vervolgens de honing-teriyakisaus over de burger en bak nog 1 - 2 minuten per kant.



## 2. Aardappelen bereiden

Schil of was ondertussen de **aardappelen** en snijd in blokjes. Meng in een kom de **aardappelblokjes** met de helft van de olijfolie, peper en zout. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



## 5. Koolsla maken

Meng in een kom de mayonaise met de sambal en de overige wittewijnazijn (zie Tip). Voeg de **witte kool** en **wortel** toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Houd je niet van pikant? Laat dan de sambal achterwege.



## 3. Komkommer zoetzuur maken

Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes. Meng in een saladekom de wittewijnazijn, de suiker en een snuife zout. Voeg de **komkommer** toe en meng goed.

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



## 6. Serveren

Snijd het **broodje** open en beleg met de pikante koolsla, de boekeloekoeburger en een paar zoetzure **komkommerschijfjes** (zie Tip). Serveer de overige zoetzure **komkommer** en de **patatjes** naast de burger.

**Tip:** Heb je te veel koolsla voor op de burger? Serveer het dan naast de burger als extra bijgerecht.

## Eet smakelijk!





# Kipburger op z'n Mexicaans

op brioche met ontbijtspek, avocadodip, cheddar en aardappelwedges

Lekker snel Luxe Comfort Food

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelwedges



Briochebroodje



Oranje kipburger



Geraspte cheddar



Avocadodip



Ui



Little gem



Rode puntpaprika



Tomaat



Groene peper



Verse koriander



Ontbijtspek



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

Groene chilipepers voegen een heldere, pikantheid toe aan  
gerechten. Ze zitten boordevol vitamine C en maken elke hap  
pikanter!



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote pan, deksel, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelwedges* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjerhooen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12

### Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4159 / 994	589 / 141
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	20	2,8
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	17,8	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd het steeltje van de **groene peper** (let op: **pikant!** Gebruik naar smaak). Rol de **groene peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **groene peper** in ringetjes. Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **groene peper** toe en zet opzij. Schep af en toe om.



## 4. Salsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de gesnipperde **ui**, de **koriander**, een scheutje extra vierge olijfolie, peper en zout. Snijd de harde onderkant van de **little gem** af en trek de bladeren los van elkaar.



## 2. Spek bakken

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur. Bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelwedges** toe en bak 15 - 20 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Burger maken

Snijd het **briochebroodje** open en besmeer de onderkant met de **avocadodip**. Beleg met de **kipburger** met gesmolten **kaas** en het **ontbijtspek**, de gebakken **groenten** en enkele **little-gemblaadjes**. Voeg naar smaak de ingelegde **groene peper** toe.



## 3. Burger bakken

Verhit de boter in een grote pan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg de **kipburger**, de **paprika** en de **halve-uienringen** toe. Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten aan een kant. Draai om, verdeel de **geraspte cheddar** over de **burger** en leg het **ontbijtspek** erop. Zet het vuur lager en bak de **burger**, afgedekt, nog 4 - 6 minuten, of tot deze gaar is. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout.

**Tip:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 1 pan voor het vlees en de ui en 1 pan voor de overige groenten.



## 6. Serveren

Verdeel de **aardappelwedges** over de borden en garneer de **aardappelwedges** met de salsa. Serveer met de **kipburgers** en mayonaise naar smaak.

**Weetje** 🌱 Wist je dat (punt)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!





# Gnocchi met burrata en kipfilet

met tomatensaus, courgette en vers basilicum

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gnocchi



Courgette



Ui



Knoflookteen



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Vers basilicum



Balsamicocrème



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was het dé manier om restjes mozzarella op te maken.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Sauteerpan, steelpan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3556 / 850	566 / 135
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	101	16
Waarvan suikers (g)	19,9	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Saus maken

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **Italiaanse kruiden**, de **passata**, de zwarte balsamicoazijn, de suiker en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat zachtjes 10 minuten koken tot een dikke saus. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Gnocchi bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **gnocchi** in 6 - 8 minuten goudbruin (zie Tip).
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **kipfilet** in dunne reepjes.

**Tip:** Schep de gnocchi niet te vaak om. Geef ze de tijd om mooi te kleuren.



### 3. Kip en courgette bakken

- Verhit nog een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfiletreepjes** en **courgette** in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



### 4. Serveren

- Verdeel de **gnocchi** over diepe borden. Verdeel de saus erover.
- Serveer de **kipfiletreepjes** en gebakken **courgette** erbovenop. Besprenkel met de **balsamicocrème**.
- Garneer met de **burrata** en het **verse basilicum**.

Eet smakelijk!





# Hertenbiefstuk met aardbei-balsamicosaus

met regenboogwortelgroenten, hazelnoten en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Hertenbiefstuk



Aardbeiensaus



Aardappelen



Biologische zure room



Ui



Paarse wortel



Pastinaak



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie, koriander en oregano



Verse rozemarijn



Hazelnoten



Speciaal ingrediënt in je box! Het wildseizoen is weer van start: geniet van deze malse hertenbiefstuk. Een ambachtelijk en mager stukje vlees met een milde wildsmaak. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pot, aardappelstamper, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	2	3	4	6	7	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4443 / 1062	591 / 141
Vetten (g)	62	8
Waarvan verzadigd (g)	20	2,7
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	27,2	3,6
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verhit de oven voor op 200 graden. Breng een pot met water aan de kook. Snijd de **wortel** in de lengte. Verdeel de **wortel** aan één zijde van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 10 - 15 minuten in de oven. Ris de **rozemarijnblaadjes** van de stelen en snijd de blaadjes fijn. Hak de **hazelnoten** grof en rooster 2 - 3 minuten in een pan zonder olie op hoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 4. Saus maken

Haal de **hertenbiefstuk** uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie. Bak de **ui** met de overige **rozemarijn** in dezelfde pan 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur laag en voeg de **aardbeiensaus** en per persoon: 1½ tl witte balsamicoazijn en 30 ml **appelsiensap** toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en laat zachtjes pruttelen.



## 2. Pastinaak roosteren

Snij ondertussen de **pastinaak** in de lengte in 6 stukken en kook 3 - 4 minuten in de pot. Verdeel de **pastinaak** over de andere zijde van de bakplaat met bakpapier. Bewaar de pot met water apart voor later. Besprenkel de **pastinaak** met de overige olijfolie en de honing. Verdeel de helft van de **rozemarijn** over de **pastinaak**. Breng op smaak met peper en zout. Plaats de bakplaat terug in de oven en rooster nog 15 minuten.



## 5. Afmaken

Snij de **verse kruiden** fijn en voeg toe aan een kleine kom. Voeg de overige wittewijnazijn, de extra vierge olijfolie en ½ tl **appelsienrasp** per persoon toe aan de kom. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **zure room** en de mosterd toe. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe om het smeugig te maken. Stamp goed door.



## 3. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in stukken. Voeg de **aardappelen** toe aan de pot met water van de **pastinaak**. Voeg wat zout toe aan het water en kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **aardappelen** af en bewaar apart. Verhit de helft van de boter in dezelfde pan van de **hazelnoten** op hoog vuur. Voeg, zodra de boter goed heet is, de **hertenbiefstuk** toe aan de pan en bak 2 minuten per kant. Snipper de **ui**. Rasp de **appelsien** met een fijne rasp en pers het sap uit de **appelsien**.



## 6. Serveren

Breng de puree op smaak met peper en zout. Voeg de overige boter toe aan de **saus**. Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne sneetjes. Serveer de aardappelpuree over de borden. Serveer de **hertenbiefstuk** ernaast, samen met de geroosterde **groenten**. Schenk de **aardbeiensaus** over de **hertenbiefstuk** en garneer de **groenten** met de kruidendressing en de **hazelnoten**.





# Luxe Thaise curry met zalm, kabeljauw en koolvis

met rijst, groenten en kokossaus

Wereldkeuken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Lente-ui



Verse gember



Knoflookteen



Champignonmix



Gele currykruiden



Kokosmelk



Rode peper



Limoen



Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis



Vissaus



Basmatirijst



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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte  
vruchtvlies van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water  
gemengd en vervolgens uitgeknepen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, rasp, pot, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 / 787	459 / 110
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	21,4	3
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	9,1	1,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,5	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot met deksel voor de **rijst**. Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



## 4. Saus maken

Voeg de **kokosmelk** en bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur terug naar middellaag en laat, afgedekt, 6 - 7 minuten zachtjes pruttelen. Verwijder het deksel en laat de saus indikken tot de gewenste dikte. Roer kort voor serveren de **vismelange** erdoorheen en laat 1 - 2 minuten garen in de saus.



## 2. Specerijen bakken

Voeg de helft van de **gember** toe aan de pot voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **lente-ui**, de **knoflook**, de **currykruiden** en de overige **gember** 1 - 2 minuten.



## 5. Vis pocheren

Breng de curry verder op smaak met per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl **vissaus** (*let op: zout! Gebruik naar smaak*). Verhit het geheel nog 1 minuut. Proef de curry en voeg eventueel naar smaak extra **rode peper**, **vissaus** en/of **limoensap** toe. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Groenten bakken

Voeg de **groentemix** toe aan de sauteerpan en bak 6 - 8 minuten op middelhoog vuur, of tot de **groenten** gaar zijn. Snijd ondertussen de **rode peper** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) in ringetjes en snijd de **limoen** in partjes.



## 6. Serveren

Vul een kleine kom met de aangegeven hoeveelheid **rijst** voor 1 persoon en druk voorzichtig aan met de achterkant van een lepel. Leg een bord ondersteboven op de kleine kom en draai vervolgens voorzichtig om. Herhaal dit voor de overige **rijst**. Verdeel de curry over de borden. Garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui**, de overige **limoenpartjes** en eventueel de overige **rode peper**.





# Knoflookgarnalen met geitenkaasbolletjes

met parelcouscous, olijven, walnoten en verse kruiden

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Olijfolie met citroen



Knoflookteen



Garnalen



Verse dragon en kervel



Parelcouscous



Courgette



Venkel



Walnootstukjes



Kalamata-olijven



Geitenkaasbolletjes met honing



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

De Kalamata olijf is een typisch Griekse olijf. De olijf heeft de naam te danken aan de stad Kalamata, wat in het zuiden van Griekenland ligt.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, sauteerpan, pot met deksel, saladekom, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3489 / 834	477 / 114
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	7,3	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pot met deksel voor de **parelcouscous**. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en spoel kort onder warm water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** en de **garnalen** toe aan een kom. Besprenkel met de olijfolie en meng goed door. Bewaar apart tot gebruik in stap 3.
- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.



### 2. Groenten bakken

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Houd eventueel **venkelloof** apart. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.
- Verhit de boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5 minuten (zie Tip).
- Voeg de **courgette** toe en bak samen nog 10 - 12 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere sauteerpannen.



### 3. Garnering maken

- Hak de **walnoten** grof. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **walnoten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.
- Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en hak grof. Snijd de **kervel** fijn. Voeg de helft van de **kervel** en de helft van de **dragon** toe aan de **walnoten** en meng goed door.
- Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 3 minuten in hun marinade, of tot ze gaar zijn.



### 4. Serveren

- Snijd de **olijven** in schijfjes. Meng in een saladekom de **parelcouscous** met de **olijven**, **courgette**, **venkel**, de overige **dragon** en de overige **kervel**. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **parelcouscous** op de borden, verdeel de **geitenkaas** erover en schep de **garnalen** er naast.
- Besprenkel de **garnalen** met de **olijfolie met citroen**.
- Garneer met de walnotenmengeling en het eventuele **venkelloof**.



# Risotto van orzo met burrata en oesterzwammen

met kruidenkaasblokjes en oregano

Veggie Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orzo



Knoflookteen



Ui



Gemengde gesneden  
paddenstoelen



Oesterzwammen



Kruidenkaasblokjes



Burrata



Verse oregano



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

Oesterzwammen zijn een prima vleesvervanger. Door ze te  
scheuren in plaats van ze te hakken, blijft hun delicate, unieke  
textuur behouden.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	260	350	435	525
Oesterzwammen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (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)	2820 /674	459 /110
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,7
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	12,1	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de helft van de boter in een pot met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg vervolgens de bouillon toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door. Voeg een scheutje water toe als de **orzo** te droog 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.*



### 3. Oesterzwammen bakken

- Scheur ondertussen de **oesterzwammen** in kleine stukken.
- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de **oesterzwammen** 4 - 6 minuten.
- Zet het vuur uit en roer de ketjap erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Champignons bakken

- Verhit ondertussen de overige boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **champignonmix** 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de **oregano** fijn.
- Blus de **champignons** af met de wittewijnazijn. Voeg vervolgens toe aan de **orzo**.
- Voeg de **kruidenkaasblokjes** en de helft van de **oregano** toe. Meng goed door en laat de kaas smelten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **orzo** met **champignons** over de borden.
- Werk af met de **oesterzwammen** en de **burrata**.
- Garneer met de overige **oregano**.
- Besprenkel de **burrata** met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**





# Fusion taco's met zalm in zoete sojadressing

met mangosalade, knoflookmayo en zelfgemaakte frieten

Street food

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zalmfilet



Mini-tortilla's



Little gem



Aardappelen



Ui



Mango



Koreaanse kruidenmix



Zoete Aziatische saus



Knoflookteen



Citroen



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

De combinatie van zeevruchten en de Mexicaanse keuken  
vindt zijn oorsprong in de kustgebieden van Mexico, waar  
verse vis en schaaldieren in overvloed aanwezig zijn.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, 2x kom, kom, fijne rasp, keukenpapier, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5347 /1278	673 /161
Vetten (g)	73	9
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,2
Koolhydraten (g)	111	14
Waarvan suikers (g)	32,6	4,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	4,8	0,6

## Allergenen

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



## 1. Zoetzure ui maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Meng in een kom de suiker met de helft van de rodewijnazijn. Voeg de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door. Zet apart tot serveren en roer af en toe door.



## 4. Salade maken

Verwarm ondertussen de **tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven. Schil de **mango** en snijd in reepjes. Snijd de **sla** grof. Meng in een saladekom de wittewijnazijn, de helft van de sojasaus, de helft van de mayonaise, de overige zonnebloemolie en de overige rodewijnazijn.



## 2. Frieten maken

Schil of was de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1cm dik. Voeg toe aan een kom en besprenkel met ½ van de zonnebloemolie. Schep goed om. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven. Bestrooi met de helft van de **Koreaanse kruidenmix** en schep goed om. Zet terug in de oven en bak nog 15 - 20 minuten.



## 5. Zalm afmaken

Rasp de schil van de **citroen** en pers uit boven een kom. Haal, zodra de **zalm** klaar is, de huid eraf. Voeg de **zalm** toe aan de kom en gebruik 2 vorken om in grote snippers te scheuren. Voeg de **zoete Aziatische saus** en de overige sojasaus toe. Knijp de geroosterde **knoflook** uit boven een kleine kom. Voeg de overige mayonaise en 1 tl **citroenrasp** per persoon toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



## 3. Zalm bereiden

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en bestrooi met de overige **Koreaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout en besprenkel met ½ van de zonnebloemolie. Leg de **zalm** op een bakplaat met bakpapier, met de huid naar beneden. Leg de ongepelde **knoflookteen** ernaast, bak 10 - 12 minuten in de oven.



## 6. Serveren

Voeg de **mango** en **sla** toe aan de saladekom. Schep goed om met de dressing. Vul de **tortilla's** met wat van de salade, de **zalm** en de zoetzure **ui**. Besprenkel met wat van de knoflookmayonaise en serveer de de overige knoflookmayonaise met de frieten. Serveer de overige salade ernaast.

## Eet smakelijk!