



Varkensoester met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en geroosterde aardappeltjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkensoester



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Ui



Aardbeiensaus



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

De varkensoester is een stuk vlees uit de bil van het varken.
Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor
een gebalanceerde maaltijd!



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 / 765	473 / 113
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	10,1	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast zodat het vlees op kamertemperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak fijn. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en meng met ⅓ van de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



2. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snipper de **ui**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** met een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



3. Vlees bakken

Wrijf ondertussen de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Leg het **vlees** in de pan en bak in 5 - 7 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren. Bewaar het bakvocht in de pan.



4. Saus maken

Verhit de koekenpan met het bakvocht op middelmatig vuur en fruit hierin de helft van de **ui** en de overige **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de **aardbeiensaus**, de zwarte balsamicoazijn en 2 el water per persoon toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren de roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelmatig vuur en fruit de overige **ui** 1 minuut. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijdt het **vlees** in plakken. Verdeel de **aardappelen**, **sperziebonen** en het **vlees** over de borden. Schenk de saus over het **vlees**.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl bulgur met kipgehaktballetjes

met geroosterde-paprikasaus

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden



Bulgur



Ui



Knoflookteen



Siciliaanse kruidenmix



Champignons



Courgette



Tomaat



Geroosterde-paprikasaus



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

Haal de zon terug in huis met dit gerecht! De kipgehaktballetjes zijn al Italiaans gekruid en aan de bulgur voeg je zelf een Siciliaanse kruidenmix toe.



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

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan met deksel, spatel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2590 / 619	514 / 123
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,3
Koolhydraten (g)	61	12
Waarvan suikers (g)	7,3	1,4
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Verkruimel ½ groentebouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Kook de **bulgur**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette**, **champignons** en **tomaat** in blokjes.



2. Groenten bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg vervolgens de **courgette**, **tomaat**, **ui** en **knoflook** toe en bak 8 - 9 minuten.



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Leg de **gehaktballetjes** in de pan en halveer ze met een spatel. Bak de **gehaktballetjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de **bulgur** en **Siciliaanse kruiden** toe aan de pan met **groenten** en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer als laatste de **geroosterde-paprikasaus** door de **bulgur** en **groenten**. Verdeel de gebakken **bulgur** over diepe borden.
- Leg de **gehaktballetjes** op de **bulgur**.

Eet smakelijk!

Aziatisch geïnspireerde stampot met spitskool

met uienjus en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Groene currykruiden



Ei



Uien



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



Gesneden spitskool



Kookroom



Selma's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dit soort fusion recepten zijn mijn favoriete recepten om te bedenken! Zelf ben ik niet echt een stampot fan, maar wel een liefhebber van de Aziatische keuken, dus leek het mij leuk om deze twee te combineren."



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

Pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene currykruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	20	30	40	50	60
Gesneden spitskool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 / 702	467 / 112
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	18,5	2,9
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	16	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **eieren** 4 - 8 minuten mee in dezelfde pan (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.

Tip: Pas de kooktijd aan van de eieren afhankelijk van jouw voorkeur.



2. Jus maken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middellaag vuur. Bak de **spitskool** samen met de **groene currykruiden** 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg aan dezelfde koekenpan ½ el roomboter per persoon toe en bak de **ui** 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** en 30 ml water per persoon toe en laat de saus nog 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.



3. Puree maken

- Giet ondertussen de **eieren** en **aardappelen** af, laat de **eieren** schrikken onder koud water en houd apart. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** met de **kookroom** tot een puree (zie Tip).
- Meng de **spitskool** door de puree en breng op smaak met de **sojasaus** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg de kookroom lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.



4. Serveren

- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Serveer de stampot over de borden. Verdeel de saus eroverheen.
- Serveer 1 **ei** per persoon naast de stampot.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes** (zie Tip).

Tip: Voeg de gefrituurde uitjes pas vlak voor serveren toe zodat ze knapperig blijven.

Eet smakelijk!

Lichte waterzooi van koolvis

met wortel, prei en aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Laurierblad



Ui



Knoflookteen



Aardappelen



Prei



Wortel



Verse krulpeterselie



Koolvis



Kookroom



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



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

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2247 / 537	248 / 59
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,6
Koolhydraten (g)	51	6
Waarvan suikers (g)	11,7	1,3
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg het **laurierblad** toe.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Snijd de **prei** in ringen. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



2. Waterzooi bereiden

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **prei**, **wortel** en **aardappelen** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en de bouillon met het **laurierblad**. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten koken, of tot de **aardappelen** gaar zijn.



3. Snijden

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Snijd de **vis** in blokjes van 2 cm.
- Verlaag het vuur van de waterzooi wanneer de **aardappelen** gaar zijn, zodat het niet meer kookt.



4. Serveren

- Meng de **kookroom** en de helft van de **peterselie** door de waterzooi.
- Leg de **visstukjes** in de waterzooi en pocheer, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de waterzooi over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Tempehbowl met honingglazuur en sriracha-mayo

met sushi rijst, furikake en groenten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tempehblokkjes



Broccoli



Knoflookteen



Wortelschijfjes



Furikake



Gomasio



Ui



Gemberpuree



Jasmijnrijst



Sriracha-mayo



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



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

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokkjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 / 719	703 / 168
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,7
Koolhydraten (g)	89	21
Waarvan suikers (g)	19,7	4,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon erboven.
- Voeg de **sushirijst** en helft van de **gemberpuree** toe aan de pan en kook, afgedekt, in 15 minuten gaar.
- Kook de **broccoli** de laatste 5 - 7 minuten mee. Haal de **broccolirosjes** eruit en bewaar apart.



3. Tempeh bakken

- Voeg de **knoflook**, **tempehblokkjes** en de overige **gemberpuree** toe aan de pan met de **wortel** en **ui** en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg ½ el honing per persoon toe en bak nog 1 minuut.
- Meng ondertussen de **rijst** en **brocoliblokkjes** met per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 tl suiker.



2. Bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **wortelschijfjes** en **ui** 1 - 2 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** met **broccoli** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **tempeh**, **broccoliroosjes**, **wortel** en **ui** over de **rijst**.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo** en gaarneer met de **furikake** en de **gomasio**.

Weetje 🌱 *Wist je dat je door de broccoli al meer dan de ADH vitamine C binnenkrijgt per portie? Daarnaast zit broccoli vol ijzer, calcium en kalium - goed voor een energiek gevoel, sterke botten en een gezonde bloeddruk.*



Goedgevulde minestrone

met orecchiette, verse kruiden en ciabatta

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Ui



Bleekselderij



Wortel



Tomatenpuree



Tomaat



Laurierblad



Orecchiette



Verse bladpeterselie & basilicum



Basilicumcrème



Parmigiano Reggiano DOP



Volkoren ciabatta



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

Dit gerecht is geïnspireerd op het Italiaanse minestrone: een groentesoep. Minestra is Italiaans voor 'soep', minestrone het vergrootwoord daarvan. Minestrone is dus eigenlijk 'de grote soep'.



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

Fijne rasp, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bleekselderij* (stengel(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
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)	2745 /656	331 /79
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **bleekselderijstengels** in de lengte in vieren en snipper de **stengels** fijn. Snijd de **wortel** in schijfjes van ½ cm dik.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook, ui, bleekselderij** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en bewaar apart.



3. Ciabatta bakken

- Voeg de **pasta** toe en kook 11 - 13 minuten mee, of tot de **pasta** gaar is.
- Proef de soep en laat doorkoken, zonder deksel, voor een intensere smaak (zie Tip).
- Bak ondertussen het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.

Tip: Dit maakt de pasta ook wat minder al dente.



2. Koken

- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten mee. Roer regelmatig door om aanbakken te voorkomen.
- Roer de **tomatenblokjes** erdoorheen en blus af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg het **laurierblad** toe en laat de soep zachtjes, afgedekt, 20 minuten koken.



4. Serveren

- Proef de minestrone en breng op smaak met peper en zout indien nodig.
- Verdeel de minestrone over diepe borden of kommen.
- Garneer met de **geraspte Parmigiano Reggiano**, de **verse bladpeterselie** en het **basilicum**.
- Besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer met het **broodje**.



Kipburger met mozzarella en serranoham

met briochebroodje en avocadodip

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Avocadodip



Oranjevoet kipburger



Serranoham



Voorgekookte halve kriel met schil



Rucola



Ui



Mozzarella



Rode cherrytomaten



Briochebroodje



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd,
en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor
gebergte: sierra.



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

2x bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Oranjestroep kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4151 / 992	578 / 138
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	14	1,9
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	11,5	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	3,6	0,5

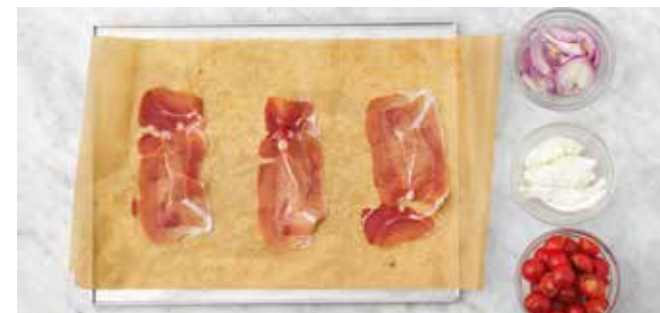
Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **krieltjes** 15 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Serranoham bakken

- Halveer ondertussen de **cherrytomaten**.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **mozzarella** in plakken.
- Verdeel de **serranoham** over een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten mee in de oven, boven de bakplaat met **krieltjes**.

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



3. Salade maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipburger** 5 minuten.
- Draai de **burger** om en bak de **ui** 3 - 5 minuten mee.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ tl zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola** en **cherrytomaten** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel ¼ van de **mozzarella** over de **burger**. Dek de pan af en laat de **kaas** smelten.
- Snijd het **briochebroodje** open en besmeer met de **avocadodip**.
- Beleg met wat **rucola** en **cherrytomaten**.
- Leg hierop de **kipburger** met **mozzarella** en verdeel de krokante **serranoham** en gebakken **ui** erover.
- Verdeel de **krieltjes** en de overige salade met de overige **mozzarella** over de borden.

Eet smakelijk!



Entrecote met mayonaise met truffelaroma

met champignons, Parmigiano Reggiano en spinazie-aardappelpuree

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Entrecote



Aardappelen



Knoflookteen



Sjalot



Spinazie



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Citroen



Verse rozemarijn



Parmigiano
Reggiano DOP



Mayonaise met
truffelaroma



Geel mosterdsaad



Speciaal ingrediënt in je box! Deze entrecote heeft een prachtige vetmarmering en is afkomstig van Meatier runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



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, fijne rasp, pan, aardappelstamper, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3305 / 790	497 / 119
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,7
Koolhydraten (g)	42	6
Waarvan suikers (g)	3,6	0,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	50	8
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **entrecote** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** 10 - 13 minuten. Voeg de **spinazie** toe en kook samen nog 1 minuut. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



4. Afmaken

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 6 partjes. Haal, wanneer de **paddenstoelen** klaar zijn, het **rozemarijntakje** uit de koekenpan en zet het vuur uit. Roer ½ tl **citroenrasp** per persoon door de **paddenstoelen**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Paddenstoelen bakken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en **paddenstoelen** met het **rozemarijntakje** 3 - 4 minuten. Voeg de **knoflook** en het **mosterdzaad** toe en bak nog 2 minuten.



5. Saus maken

Meng in een kleine kom de **mayonaise met truffelaroma** met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Stamp de **aardappelen** en **spinazie** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ½ el roomboter per persoon, een scheutje kookvocht, de **Parmigiano Reggiano** en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Entrecote bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **entrecote** 2 - 4 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Voeg het bakvet van de **entrecote** toe aan de **paddenstoelen** en roer goed door.

Tip: Bak de entrecote eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je entrecote het liefst eet.



6. Serveren

Snijd de **entrecote** in plakken. Verdeel de aardappel-spinaziepuree over de borden en schep de **paddenstoelen** erop. Leg de **entrecote** erop en sprenkel de truffelsaus erover.

Eet smakelijk!



Verse tagliatelle met garnalen en chorizo

in tomatensaus met rucola en Grana Padano

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Chorizoblokjes



Tomatensaus



Slagroom



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteen



Ui



Rode cherrytomaten



Rucola



Grana Padanovlokken DOP



Verse tagliatelle



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.



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

Pan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
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)	4607 / 1101	767 / 183
Vetten (g)	61	10
Waarvan verzadigd (g)	28,7	4,8
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	13,8	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	48	8
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 **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **tagliatelle**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal de **chorizoblokjes** uit de pan en bewaar apart.



2. Saus maken

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook**, **ui** en **rode cherrytomaten** 2 - 3 minuten in het vet van de **chorizo**.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 2 - 3 minuten. Roer regelmatig door.
- Voeg vervolgens de **room**, **garnalen** en **Siciliaanse kruiden** toe en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pasta koken

- Kook de **tagliatelle** in 4 minuten gaar (zie Tip). Giet daarna af en bewaar een beetje van het kookvocht.
- Voeg ondertussen de **chorizo** opnieuw toe aan de koekenpan met saus.
- Zet het vuur laag en laat de saus verder inkoken tot de **pasta** gaar is.



4. Serveren

- Roer de **tagliatelle** in 1 - 2 el kookvocht per persoon door de saus. Meng goed.
- Verdeel de **rucola** over de borden.
- Leg hierop de **pasta**.
- Garneer met de **Grana Padanovlokken**.

Eet smakelijk!



Luxe bulgogi-biefstukbowl

met broccoli en kimchimayonaise

Lekker snel Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Bulgogisaus



Kimchisaus



Rodekool, wittekool en wortel



Bosui



Verse koriander



Broccoli



Gomasio



Sesamolie



Jasmijnrijst



Knoflookteen

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De kimchisaus is een pittige en zure Koreaanse saus die wordt gemaakt van gefermenteerde kool en andere groenten. 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.

Benodigheden

Pan, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] 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)	3515/840	436/104
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,2
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	14,9	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **gemarineerde steak** uit de koelkast (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruiemel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten.
- Haal daarna de pan van het vuur en laat de **rijst** nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.

Weetje 🍌 *Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.*



3. Steak bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **gemarineerde steak** voorzichtig in de pan en bak 1 - 3 minuten.
- Draai de **steak** om, voeg het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan en bak nog 1 - 3 minuten (zie Tip). Blus in de laatste minuut af met de **bulgogisaus**. Meng ondertussen in een kleine kom de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de mayonaise.

Tip: Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je steak het liefst eet.



2. Groenten bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een saladekom de **sesamololie** met per persoon: ½ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** en de helft van de **koriander** toe en meng goed. Laat staan tot serveren en schep af en toe om.



4. Serveren

- Snijd de bulgogi-steak in plakjes.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Leg de **steak**, **broccoli** en koolsalade op de **rijst**.
- Besprenkel het vlees met de **bulgogisaus** uit de pan (zie Tip).
- Garneer met de kimchi-mayonaise, **gomasio**, het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **koriander**.

Tip: Voeg eventueel 1 el water per persoon toe aan de koekenpan en verhit nog 1 minuut op middelhoog vuur zodat er een saus ontstaat.

Gebakken zalmfilet met knapperige zeekraal

met venkel, krieltjes en citroenmayonaise

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Ui



Knoflookteen



Venkel



Citroen



Verse dille



Zeekraal



Zalmfilet



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

In dit luxe visgerecht combineer je zachte zalmfilet met
knapperige zeekraal. Om er een fris geheel van te maken,
serveer je er citroenmayonaise bij.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

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
Venkel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zeekraal* (g)	25	50	100	100	150	150
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Water (ml)	45	90	135	180	225	270
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4623 / 1105	640 / 153
Vetten (g)	84	12
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,6
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	4,5	0,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

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



2. Snijden en bakken

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

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



3. Saus maken

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



4. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.



5. Zeekraal bakken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Cheesy naanpizza met burrata en Italiaanse kaas

met aubergine, paprika en basilicumcrème

Familie Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Paprika



Knoflookteen



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas



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

Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella.



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

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (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)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte 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)	3368 / 805	583 / 139
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,4
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	15	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** in dunne plakken.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bestrooi de **aubergineplakken** met zout en bak ze 3 - 4 minuten per kant.

Weetje 🌱 Wist je dat 20 gram rucola al meer ijzer, calcium en vitamine A bevat dan 100 gram van de meeste andere groenten?



3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**. Leg de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg de **naanbroden** met de **aubergineplakken**, de **paprika** en de **geraspte Italiaanse kaas** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 – 10 minuten in de oven.

Tip: Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.



4. Salade maken en serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **burrata** over de pizza's en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

Smokey pulled chicken taco's

met kimchi-aardappelen en koolsla

Street food

Totale tijd: 45 - 55 min.



Pulled chicken



Smokey
tomatenketchup



Sesamolie



Verse koriander



Avocado



Mini-tortilla's



Limoen



Aardappelen



Bosui



Kimchisaus



Rodekool,
wittekool en wortel



Knoflookteen



Geraspte cheddar



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel
eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele
avocado maar liefst 6 gram 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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, fijne rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5205 / 1244	658 / 157
Vetten (g)	75	10
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	19,1	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	3,8	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 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven.



4. Pulled chicken bereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene gedeelte apart ter garnering. Haal de **pulled chicken** uit de verpakking en trek uit elkaar in kleine stukjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **pulled chicken**, de **knoflook** en 30 ml water per persoon toe en bak 4 - 6 minuten. Meng ondertussen in een kleine kom de **smokey tomatenketchup** met 1 el water per persoon.



2. Koolsla maken

Meng ondertussen in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **sesamolie**, wittewijnazijn en suiker. Snijd de **koriander** fijn. Voeg de helft van de **koriander** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door. Zet opzij.

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



5. Afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de helft van de limoenmayonaise en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **aardappelen** in een schaal, besprenkel met de kimchimayonaise en gaarneer met het groene gedeelte van de **bosui**.



3. Toppings bereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakken. Rasp de schil van de helft van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de helft van de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp**. Snijd de overige **limoen** in partjes.



6. Serveren

Zet de **tortilla's** op tafel. Serveer de **koriander**, de overige limoenmayonaise, de **smokey-ketchupsaus**, de **pulled chicken**, de **geraspte cheddar**, de **limoenpartjes**, de **avocado** en de koolsla allemaal in aparte kommetjes. Laat iedereen zelf de taco's vullen. Serveer met de kimchi-aardappelen.

Eet smakelijk!