



Kippensoep met Mexicaanse kruiden en cheddar

met krokante tortillareepjes en roomkaas

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Witte tortilla



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Knoflookteen



Paprika



Pruimtomaat



Maïs in blik



Tomatenpuree



Roomkaas



Geraspte cheddar



Paprikapoeder



Mexicaanse kruiden



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

Geniet vandaag van klassiek comfortfood met deze kippensoep! De warme bouillon en malse kip maken het een heerlijk, lekker gerecht.



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, pot, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	365 /87
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	16	2,2
Koolhydraten (g)	46	6
Waarvan suikers (g)	17	2,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- Haal de roomkaas uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Snijd de paprika in blokjes.

Gezondheidstip 🥰 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de roomkaas en gebruik de andere helft een andere keer.*



Tortillareepjes maken

- Snijd de tomaat in blokjes en laat de maïs uitlekken. Voeg beide toe aan de pot. Voeg de bouillon toe en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tortilla's in reepjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de zonnebloemolie en bestrooi met het overige paprikapoeder. Bak 2 - 3 minuten in de oven.



Knoflook snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pot op middelhoog vuur. Bak het gehakt met de paprika 4 - 5 minuten.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de tomatenpuree, de knoflook, de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de helft van het paprikapoeder toe. Bak 2 - 3 minuten.



Serveren

- Serveer de soep in diepe borden.
- Verdeel een toefje roomkaas erbovenop en garneer met de cheddar.
- Serveer de krokante tortillareepjes ernaast.

Eet smakelijk!



Supergroene varkensrigatoni alla ragù bianco

verborgen courgette en spinazie! | met Parmigiano Reggiano en pistachenoten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Varkensboerengehakt



Knoflookteen



Courgette



Spinazie



Vers basilicum



Culinaire room



Parmigiano Reggiano DOP



Pistachenoten



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!



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

Blender of staafmixer met hoge kom, sauteerpan, rasp, fijne rasp, pot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pistachenoten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Witte balsamicoazijn (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)	3736 /893	722 /173
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	18,2	3,5
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	9,5	1,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Rasp de kaas en de courgette.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de spinazie al roerend tot het is geslonken.



Courgette bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de courgette 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 3 minuten verder.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de pistachenoten grof.
- Roer de pasta, het gehakt en de courgette door de saus.



Saus maken

- Voeg de spinazie toe aan een hoge kom.
- Voeg de knoflook, de room, het water voor de saus, de helft van het basilicum en de helft van de kaas toe. Gebruik een blender of staafmixer om alles tot een gladde saus te mixen.
- Voeg de saus toe aan dezelfde sauteerpan en breng zachtjes aan de kook.
- Laat zachtjes koken op laag vuur tot later gebruik.



Serveren

- Serveer de pasta in diepe borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de pistachenoten, het overige basilicum en de overige kaas.

Eet smakelijk!



Hotdog met patatjes en salade

kies en mix toppings: gefrituurde uitjes, appel, tomaat en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Hotdogbroodje



Aardappelen



Varkensboerenworst



Rode ui



Tomaat



Uienchutney



Appel



Veldsla



Gefrituurde uitjes



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies
aanpassen naar hun smaak! Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat
je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.



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, pan met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 /951	563 /135
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,6
Koolhydraten (g)	101	14
Waarvan suikers (g)	24,4	3,5
Vezels (g)	14	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.



Voorbereiden

- Was de aardappelen en snijd in wedges.
- Voeg toe aan een sauteerpan samen met de aangegeven hoeveelheid water. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en voeg de aardappelwedges opnieuw toe aan de pan.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelwedges in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



Ui karamelliseren

- Verhit een klontje boter in een pan op middellaag vuur. Bak de ui 8 - 10 minuten.
- Blus af met de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg daarna de suiker en de uienchutney toe. Verlaag het vuur en laat de ui 1 minuut rustig karamelliseren tot de suiker gesmolten is.
- Bak ondertussen het hotdogbroodje 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de appel en tomaat in blokjes.



Worst bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Draai vervolgens het vuur naar middelmatig, dek de pan af en bak nog 8 minuten. Keer regelmatig om.

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



Serveren

- Meng in een saladekom de sla met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn.
- Serveer alle toppings in aparte kommen: de appel, tomaat, gekarameliseerde ui en gefrituurde uitjes. Serveer de patatjes ernaast.
- Snijd de hotdogbroodjes open.
- Laat iedereen zelf de hotdog en salade samenstellen naar smaak.

Eet smakelijk!



Duitse steak haché met frietjes en aioli

en voor ouders: uiensaus en radicchio-rucolasalade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



BBQ-rub



Duitse steak haché



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Aioli



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!



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, pot met deksel, keukenpapier, saladekom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Duitse steak haché* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge 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)	3753 /897	523 /125
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	18,2	2,5
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	14,8	2,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Frietten maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de aardappelen. Snijd de aardappelen in frieten van 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en 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 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Saus van ui maken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 7 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe. Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur indikken.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen. Vul een pot met een laag water.
- Voeg de sperziebonen toe met een snuifje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en spoel af met koud water, zodat de sperziebonen niet verder garen. Houd apart en laat verder afkoelen.



Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de slamix toe en roer goed door de dressing heen.



Duitse steak haché bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de Duitse steak haché 8 minuten aan één kant.
- Draai om en breng op smaak met peper en zout. Bak 8 minuten aan de andere kant.



Serveren

- Serveer de Duitse steak haché met de frieten en aioli.
- Voor ouders: giet de saus van ui over de steak haché en serveer met de salade.
- Voor kinderen: serveer de Duitse steak haché zonder saus met de sperziebonen ernaast.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met garnalen

met rucolasalade, basilicum en citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Kerstomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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

Basilicum associeer je misschien vooral met de Italiaanse keuken, maar het komt oorspronkelijk uit India. Daar ontstond het meer dan 4000 jaar geleden voordat het langzaam zijn weg vond naar Europa - en nu naar jouw bord!



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 pot, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef, pan

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
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kerstomaten in blik (blik(ken))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2594 /620	352 /84
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	12,5	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in 6 partjes.
- Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een kleine kom.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de knoflook en de helft van de citroenrasp toe. Roer goed door.



Salade maken

- Giet de kerstomaten in blik af in een vergiet en voeg toe aan een ovenschaal.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Rooster de kerstomaten 15 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom het citroensap met de rucola en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Risotto voorbereiden

- Verhit een klontje boter in een grote pot op middelhoog vuur. Bak de ui en overige knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de risottorijst toe en bak 1 - 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en meng het geheel goed door.



Risotto afmaken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het basilicum fijn en meng in een kom met de overige citroenrasp.
- Voeg de kerstomaten en garnalen, inclusief olie, en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de risotto. Roer goed door.



Risotto garen

- Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.
- Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



Serveren

- Serveer de risotto over de borden.
- Serveer de rucolasalade ernaast.
- Garneer met het overige basilicum-citroenmengsel.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Vietnamees geïnspireerde pita's met gehaktballetjes en ponzumayo met regenboogsalade en Thais basilicum

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemengd-
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Rode kool, witte
kool en wortel



Komkommer



Pitabroodje



Ponzu



Thais basilicum



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

Basilicum heb je in verschillende soorten: rood, citroen en Thais. Thais basilicum heeft een anijsachtig aroma en geeft je gerecht een authentiek Aziatische smaak.



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, pan met deksel, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pitabroodje (stuk(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	563 /135
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,5
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	16	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



Gehaktballetjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de pita's over een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten, of gebruik een broodrooster.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 2 - 3 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.
- Verlaag het vuur naar middellaag en voeg de ketjap of zoete sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Dek de pan af en bak 5 - 6 minuten verder, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



Ponzumayo maken

- Snijd het Thaise basilicum grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.
- Snijd de pita's open.



Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de rode kool, witte kool, wortel en de komkommer toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🥒 Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitaminen en mineralen. Ze hydrateren en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen.



Serveren

- Smeer wat van de ponzumayo in elke pita.
- Vul de pita met de vulling en verdeel de overige ponzumayo eroverheen.
- Serveer de eventuele overige salade ernaast en garneer met het Thaise basilicum.

Eet smakelijk!



Venkelcurry met koriander-yoghurtsaus

met bruine rijst, geroosterd amandelschaafsel en kokosmelk

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze bruine snelkookrijst is niet alleen snel klaar, maar ook lekker voedzaam. Het is een bron van vezels en daarmee een goed alternatief voor witte rijst. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Rode peper



Rode ui



Woksau met gember



Gemalen kurkuma



Knoflookteen



Venkel



Verse koriander



Tomatenpuree



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Biologische volle yoghurt



Paprika



Maïs in blik



Geel mosterdzaad



Amandelschaafsel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, sauteerpan met deksel, pot met deksel, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Woksaus met gember (g)	20	35	50	70	85	105
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Maïs in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3184 /761	519 /124
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,7
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	27,6	4,5
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de rijst.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in fijne reepjes.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de koriander grof.



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de kokosmelk toe aan de groenten. Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen.
- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelmatig vuur. Voeg de ui, de knoflook, het mosterdzaad, de **rode peper** en de gemalen kurkuma toe en bak 1 - 2 minuten.
- Giet de mais af en voeg toe aan de pan samen met de tomatenpuree, woksaus met gember, venkel en paprika. Roer goed en bak nog 4 - 6 minuten.



Serveren

- Verhit ondertussen een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een kom de yoghurt met ⅓ van de verse koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de curry en de yoghurtsaus erop.
- Garneer met het amandelschaafsel en de overige verse koriander.

Eet smakelijk!



Gratin met vegetarische kipstukjes en broccoli

met panko en zelfgemaakte kaassaus

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Broccoli



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Panko paneermeel



Knoflookteen



Culinaire room



Midden-Oosterse kruidenmix



Nootmuskaat



Vegan kipstukjes



Sjalot



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

Goudse kaas is een van de populairste kazen ter wereld! Deze milde, romige kaas ontwikkelt een nootachtigere smaak en een meer kruimelige textuur naarmate hij ouder wordt en is perfect om te laten smelten!



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, sauteerpan, pan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pot met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	200	360	600	800	960	1160
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	70	140	210	280	350	420
[Plantaardige] boter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3828 /915	499 /119
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	23,4	3,1
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	9,4	1,2
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen en snijd in blokjes van ongeveer 3 cm.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op hoog vuur. Bak de aardappelblokjes, afgedekt, in 20 - 25 minuten goudbruin. Schep regelmatig om.
- Breng water aan de kook in een pot voor de broccoli. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.



Kaassaus maken

- Laat de boter smelten in een steelpan op middelhoog vuur. Fruit de sjalot en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de bloem toe. Roer tot deze goudbruin kleurt. Voeg de room en de bouillon toe. Breng aan de kook en blijf goed roeren om klontjes te voorkomen.
- Verlaag het vuur en roer de nootmuskaat erdoorheen.



Broccoli koken

- Kook de broccoli, afgedekt, 5 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische kipstukjes in 4 minuten lichtbruin.
- Voeg vervolgens een scheutje water toe. Bak nog 1 minuut tot al het water is verdampt.
- Voeg, zodra de aardappelen gaar zijn, de vegetarische kipstukjes en de broccoli toe en bewaar apart.



Ovenschaal vullen

- Voeg de overige kaas toe en breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan het broccoli-aardappelmengsel.
- Roer goed door, zet het vuur uit en verdeel over een ovenschaal.

Tip: Is de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe. Is de saus te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



Garnering maken

- Snipper ondertussen de sjalot en snijd de ui in fijne halve ringen.
- Bereid de bouillon.
- Meng in een kom de ui met de panko en de helft van de kaas. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp met een fijne rasp wat van de nootmuskaat naar smaak.



Serveren

- Schep de kaassaus over het geheel en roer alles goed door elkaar.
- Druk een beetje aan met de achterkant van een lepel, zodat alles gelijkmatig verdeeld is. Strooi het pankomengsel over het geheel.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de panko goudbruin kleurt.
- Verdeel de gratin over de borden.

Eet smakelijk!



Dahl met knapperige kikkererwten en naanbrood

met kokosmelk, spinazie en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Verse gember



Wortel



Currypoeder



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Naanbrood met kruiden



Limoen



Gele wortel



Kikkererwten



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uit ziet? Gember is een wortel
en zal net als een aardappel gaan groeien als je hem in de potgrond zet.

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, grote sauteerpan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¼	5	6¼	7½
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3201 /765	394 /94
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	18,4	2,3
Vezels (g)	27	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.



Kikkererwten roosteren

- Giet de kikkererwten af, spoel af en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten en de overige Afrikaanse kruiden toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui, wortels en gember 2 - 3 minuten.
- Voeg het currypoeder, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruiden toe. Roer goed en bak nog 2 minuten.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe aan de pan en breng aan de kook.



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn en snijd de limoen in 6 partjes.
- Knijp, als de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon eroverheen. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Linzen toevoegen

- Voeg de rode splitlinzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek de pan af met het deksel. Kook de dahl 10 minuten.
- Voeg vervolgens de spinazie toe. Roer door en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog wordt.



Serveren

- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Spaghetti in romige kipcurrysaus met geroosterde puntpaprika, verse kruiden en tomatensalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Rode peper



Gerookt paprikapoeder



Passata



Culinaire room



Volkoren spaghetti



Tomaat



Kippendijreepjes



Gele currykruiden



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Rode puntpaprika



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?

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, grote sauteerpan met deksel, pot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3774 /902	630 /151
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,1
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	17,4	2,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de puntpaprika in grove blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Salade maken

- Snijd ondertussen de tomaat in kleine blokjes en voeg toe aan een kom.
- Snijd de verse kruiden fijn en voeg de helft toe aan de tomaat.
- Voeg de extra vierge olijfolie en de overige witte balsamicoazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Specerijen bakken

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de gele currykruiden en het gerookt paprikapoeder toe en bak 1 minuut mee.



Kippendijreepjes bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de kippendijreepjes en de overige **rode peper** 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kippendijreepjes en de overige verse kruiden toe aan de saus.



Spaghetti koken

- Blus de specerijen en kruiden af met de helft van de witte balsamicoazijn, de bouillon en de passata.
- Verlaag het vuur en voeg de room toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 - 14 minuten op laag vuur koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



Serveren

- Serveer de pasta in diepe borden
- Verdeel de saus en puntpaprika eroverheen.
- Serveer met de tomatensalade ernaast.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in romige mosterdsaus

met sperziebonen, peterselie, gele wortel en aardappelen

Lekker snel Caloriebewust Premium Eiwitrijk

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Gele wortel



Sperziebonen



Rode ui



Varkenshaas



Verse krulpeterselie



Worcestershiresaus



Culinaire room



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het
behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor
een energieke gevoel.



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, sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaarde]e boter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	441 /105
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	8,1	1,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de sperziebonen.
- Snijd de aardappelen en wortel in schijfjes van ½ cm dik.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de wortel toe en bak, afgedekt, nog 5 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak het geheel nog 10 - 15 minuten. Schep regelmatig om.



Ui fruiten

- Voeg de ui toe aan de pan van de varkenshaas en bak 3 minuten.
- Snijd ondertussen de verse peterselie fijn.
- Voeg de worcestershiresaus, room, boter, mosterd en de helft van de peterselie toe aan de pan. Roer goed door en laat de saus 2 - 3 minuten indikken. Breng op smaak met peper en zout.



Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Snipper de ui.
- Kook de sperziebonen, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin, of tot gewenste gaarheid. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor de saus.



Serveren

- Snijd de varkenshaas in sneetjes.
- Verdeel de varkenshaas met de aardappelen over borden. Leg de wortel en sperziebonen ernaast.
- Schenk de roomsaus over de varkenshaas en de sperziebonen.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met verse tagliatelle

met romige prei-spinaziesaus en citroen

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verse tagliatelle



Kabeljauwfilet



Knoflookteen



Ui



Prei



Spinazie



Room



Geraspte Italiaanse kaas



Verse dille & bieslook



Citroen



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

Kabeljauw zwemt in zoutwater en behoort tot de magere vissoorten.
Deze filet is laag in vet en hoog in eiwit!



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, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Room* (ml)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	20	40	50	60	70
Verse dille & bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4402 /1052	726 /174
Vetten (g)	61	10
Waarvan verzadigd (g)	35,8	5,9
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	8,7	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot voor de tagliatelle.
- Snijd de prei in dunne ringen. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op hoog vuur. Bak de knoflook, ui en prei 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.



Vis bakken

- Verhit ondertussen een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de helft van de kaas door de roomsaus en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Snijd de citroen in 4 partjes. Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.



Pasta koken

- Kook ondertussen de tagliatelle, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de room toe aan de groenten en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek de pan af en laat 5 minuten op laag vuur stoven.
- Voeg de laatste 2 minuten de spinazie toe en dek opnieuw af.



Serveren

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Serveer de tagliatelle over de borden en schep de prei-spinaziesaus erover.
- Leg de vis op de saus. Garneer met de verse kruiden en de overige kaas.
- Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Hamburger deluxe met ontbijtspek en spiegelei

op briochebroodje met truffelmayo en kerstomatensalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Mayonaise met truffelaroma



Briochebroodje



Aardappelen



Little gem



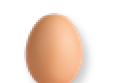
Rode kerstomaten



Rode ui



Ontbijtspek



Ei



Gesneden augurken



Meatier-burger



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoetere smaak en stevigere crunch passen perfect bij dit gerecht!



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, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	60	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden augurken* (g)	15	25	40	50	65	75
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5146 /1230	683 /163
Vetten (g)	77	10
Waarvan verzadigd (g)	20,9	2,8
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	14,8	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in wedges. Voeg de aardappelwedges toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.



Dressing maken

- Snijd ondertussen de sla grof en halveer de kerstomaten.
- Meng in een saladekom de honing, mosterd, extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere pan en bak het ei.
- Verkruiemel de helft van het spek in kleine stukjes.



Burger bakken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Bak het spek in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje boter in dezelfde pan op middelmatig vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg de burger toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten per kant.



Serveren

- Voeg de sla, kerstomaten, het verkruiemelde spek en de augurken toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing.
- Snijd het broodje open. Leg de burger en de uien erop.
- Leg het spiegelei en het overige spek erop.
- Serveer de burger met de aardappelwedges, de salade en de mayonaise met truffelaroma ernaast.

Eet smakelijk!



Curry op z'n Surinaams met kippendij en roti

met ei, sperziebonen en zoetzure komkommer

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendij



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Knoflookteen



Ei



Surinaamse kruiden



Mini-komkommer



Roti



Sperziebonen



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili. Zo zorgt de mix voor een ideale smaakbeleving!

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, sauteerpan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3268 /781	357 /85
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,7
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	15,7	1,7
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Snipper de helft van de ui en snijd de andere helft in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de tomaat in blokjes.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd doormidden.



Ei koken

- Breng water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het ei 8 - 10 minuten.
- Laat het ei schrikken onder koud water en pel het ei.



Kippendij bakken

- Wrijf de kippendij in met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de kippendij 2 - 3 minuten per kant. Haal de kip uit de pan en bewaar apart.
- Voeg vervolgens de gesnipperde ui, knoflook, en tomatenblokjes toe aan de pan en bak 1 minuut.



Zoetzuur maken

- Halveer ondertussen de komkommer in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de suiker, de komkommer en de uienringen toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en schep regelmatig om.
- Verwarm de roti zonder verpakking 3 minuten in de oven.



Aardappelen koken

- Bereid de bouillon.
- Voeg de aardappelen, bouillon en Surinaamse kruiden toe aan de sauteerpan en kook, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg vervolgens de sperziebonen en de kippendij toe en kook, afgedekt, 10 minuten (zie Tip).

Tip: Houd je van pikant en heb je pikante rode saus in huis? Voeg dan wat pikante rode saus naar smaak toe.



Serveren

- Serveer de aardappelen en sperziebonen over diepe borden.
- Schep de saus eroverheen en leg de kippendij erbovenop.
- Serveer met het gekookte ei, de roti en de zoetzure komkommer en ui.

Eet smakelijk!



Steak met uiensaus en Parmigiano Reggiano

met bloemkoolpuree en rucolasalade

Lekker snel Caloriebewust Premium -30% koolhydraten

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Bloemkool



Parmigiano
Reggiano DOP



Rucola en veldsla



Steak



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

Bloemkool is meer dan alleen koolhydraatarm - het zit boordevol vezels, vitamine C en antioxidanten, waardoor het een voedzame keuze is die de spijsvertering en het immuunsysteem ondersteunt.



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, staafmixer, fijne rasp, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Grove mosterd (tl)	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)	2234 /534	418 /100
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	21,2	4
Koolhydraten (g)	14	3
Waarvan suikers (g)	5,5	1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng de steak op smaak met peper en zout.
- Bereid de bouillon.
- Breng water aan de kook in een pot voor de bloemkool.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes.

Tip: Je kunt het beste de steak 30 minuten tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de steak ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



Bloemkoolpuree maken

- Voeg de bouillon, de ketjap of zoete sojasaus en een klontje boter toe aan de ui. Breng aan de kook en laat zachtjes indikken op middellaag vuur tot serveren.
- Rasp de Parmigiano Reggiano en voeg ⅔ toe aan de bloemkool samen met de mosterd en een klontje boter. Mix met een staafmixer het geheel tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.



Bloemkool koken

- Kook de bloemkool 5 - 7 minuten. Giet af en laat afgedekt staan.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de steak met de ui 8 - 10 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



Serveren

- Serveer de bloemkoolpuree over de borden.
- Leg de rucola en veldsla ernaast en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in sneetjes en leg op de bloemkoolpuree. Schep de saus eroverheen.
- Garneer het gerecht met de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met teriyakisaus, udonnoedels en limoen

met gebakken paksoi, wortel en puntpaprika

Premium Snel & bewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Limoen



Ui



Rode puntpaprika



Wortel



Paksoi



Teriyakisaus



Sesamololie



Zalmfilet



Verse udonnoedels



Woksaus met gember



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine B-complex.
Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en
zorgt voor energie!



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

Grote kom, grote wok of sauteerpan, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	539 /129
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	24,1	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven een kleine kom. Voeg de teriyakisaus, de sesamolie en de woksaus met gember toe. Meng goed door en voeg 1 el per persoon toe aan een grote kom.
- Voeg het water voor de saus toe aan de kleine kom en roer goed door. Bewaar apart.



Zalm bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan middelhoog vuur. Bak de zalm 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout,
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de ui, de wortel, de puntpaprika en het witte gedeelte van de paksoi 5 - 7 minuten.



Zalmfilet bereiden

- Voeg de zalm toe aan de grote kom en bedek met de teriyakimarinade. Zet apart.
- Snijd de wortel in schijfjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in repen.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



Serveren

- Voeg de udonnoedels en de bewaarde teriyakisaus toe. Bak nog 2 minuten al roerend. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg in de laatste 30 seconden het groene gedeelte van de paksoi toe.
- Verdeel de udonnoedels met groenten over diepe borden. Leg de zalmfilet erbovenop.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Taco's met chipotle-garnalen, avocado en mango

met zhoug, mais en limoenmayonaise

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Maïs in blik



Chipotle-pasta



Mango



Mini-tortilla's



Zhoug



Paarse wortel



Verse koriander
en munt



Avocado



Witte kaas



Limoen



Nieuw ingrediënt in je box! Zhoug is een pikante, kruidige saus uit het Midden-Oosten, gemaakt van koriander, knoflook, chilipepers, specerijen en olijfolie.
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

Rasp, keukenpapier, zeef, 2x pan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Maïs in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4674 /1117	745 /178
Vetten (g)	67	11
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,4
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	28,2	4,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	4,6	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Laat de mais uitlekken in een vergiet.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Rasp de wortel. Hak de verse kruiden grof. Snijd de limoen in 4 partjes.

Weetje 🍏 Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.



Mengen

- Meng in een kleine kom de mais met de **zhoug** (let op: pikant! Gebruik naar smaak).
- Meng in een andere kleine kom de mayonaise met het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur (zie Tip). Verwarm de tortilla's 1 - 2 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Houd warm op laag vuur tot serveren.

Tip: Je kunt eventueel ook de tortilla's 1 - 2 minuten verwarmen in de microgolf op de hoogste stand.



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met de **chipotle-pasta** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn.
- Draai het vuur uit en roer een klontje boter erdoorheen.



Serveren

- Vul elke tortilla met de wortel, mango en avocado.
- Verdeel de mais met **zhoug**, de chipotle-garnalen en de limoenmayonaise eroverheen.
- Besprenkel met de overige chipotle-boter uit de pan en verkruimel de witte kaas eroverheen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!