

Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met mini-romatomen en komkommer

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Krieltjes



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Ui



Komkommer



Italiaanse kruiden



Veldsla



Mini-romatomen



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje
is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten
behouden ze hun zachte smaak en structuur.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Vergiet, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	2540 /607	438 /105
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,8
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	8,2	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
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 met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Kook de **krieltjes** in 12 - 14 minuten gaar in de pan.
- Giet daarna af in een vergiet, spoel af met koud water en laat afkoelen (zie Tip).

Tip: Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



2. Kipfilet bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.



3. Krieltjessalade maken

- Snipper de **ui** heel fijn (zie Tip).
- Snijd de **mini-romatomaten** in kwarten en de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon.
- Voeg de **krieltjes**, **mini-romatomaten**, **komkommer**, **ui** en **veldsla** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de ui dan een paar minuten mee in de koekenpan met de kip.



4. Serveren

- Snijd de **kipfilet** in plakken.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de gesneden **kipfilet** erbovenop.

Weetje 🍌 *Wist je dat dit gerecht niet alleen weinig calorieën bevat, maar ook weinig verzadigd vet, weinig zout, extra veel groenten en veel vezels? Lekker in balans dus!*

Eet smakelijk!



Crispy “bang bang”-bloemkool met knoflookrijst

met groenten en chilimayonaise

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoet-pittige chilisaus



Panko paneermeel



Bloemkoolrosjes



Knoflookteen



Jasmijnrijst



Spinazie



Wortel



Ui



Komkommer



Sojasaus



Sesamzaad



Mayonaise



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

Bang bang! Dit recept wordt normaal geserveerd met kip. De naam komt van het harde kloppen waarmee het kippenvlees wordt platgeslagen om het malser te maken.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 2x grote kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 / 843	463 / 111
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,6
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	11,8	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **zoet-pittige chilisaus**. Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snuf zout.



2. Bloemkoolroosjes bakken

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met chilimayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met het sausje. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende afstand op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



3. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.



4. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steeltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.

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



5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg de **spinazie**, de **ui** en de **sojasaus** toe en bak nog 2 minuten. Maak dan het "bang bang"-sausje door de overige chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.



6. Serveren

Verdeel de knoflookrijst over diepe borden. Verdeel de gebakken **groenten** eroverheen en leg de krokante **bloemkoolroosjes** erbovenop. Serveer met het "bang bang"-sausje en garneer met de **komkommer** en het **sesamzaad**.

Eet smakelijk!

Vegetarische volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Volkoren tortilla



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte Red Leicester



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

Vandaag bereid je vegetarische quesadilla's. De verse
koriander en de zoet-pittige chilisaus geven dit gerecht zoveel
smaak, dat je het vlees niet zult missen.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Red Leicester* (g)	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 / 683	577 / 138
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,9
Koolhydraten (g)	48	10
Waarvan suikers (g)	10,9	2,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Meng in een grote kom de **courgette** en **paprika** met per persoon: 1½ tl **paprikapoeder**, ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken **groenten**, **geraspte kaas** en **kruidenkaasblokjes**.
- Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan.
- Herhaal dit met alle **tortilla's**. Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



2. Pico de gallo maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **groenten** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en hak de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**.
- Verdeel de quesadilla's over de borden.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Serveer met de chilimayonaise en de pico de gallo.

Weetje 🍅 *Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!*



Snelle pasta met Mexicaanse twist

met gehakt, courgette en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkensboerengehakt



Mexicaanse kruiden



Ui



Knoflookteen



Courgette



Penne



Passata



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Paprika



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

Met dit gerecht zet je in slechts 20 minuten meer dan 340
gram groente per persoon op tafel!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, vergiet, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(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
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

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)	3523 /842	582 /139
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,4
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	13,2	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Gehakt bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **gehakt** en 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **gehakt** uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **paprika** in blokjes.



3. Mengen

- Voeg de gekookte **pasta**, het gebakken **gehakt** en de helft van de **geraspte belegen kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **courgette** en de **paprika** toe en bak 4 minuten mee.
- Voeg de **passata** toe en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten.

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.*



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erop.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!

Aardappelroerbak met spiegelei en champignons

met sperziebonen, kaas en verse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Knoflookteen



Ui



Champignons



Geraspte Goudse kaas



Ei



Verse bladpeterselie en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



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

Champignons zijn een goede toevoeging aan je vegetarische
maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen
voor een fijne bite.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	100	200	200	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaarige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	483 / 115
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,8
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Zet de **aardappelblokjes** onder water in een pan met deksel.
- Verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 minuten.
- Kook de laatste 6 minuten de **sperziebonen** mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Groenten bakken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **ui**, **champignons** en **wortel** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kaas smelten

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **sperziebonen**, **aardappelblokjes** en **Siciliaanse kruiden** toe. Bak 5 minuten en schep regelmatig om.
- Voeg de **groenten** toe aan de pan met de **aardappelblokjes**, meng goed en zet het vuur lager. Bestrooi met de **geraspte kaas** en laat de **kaas** smelten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie en bieslook** fijn.

Tip: Dek eventueel de pan af om de kaas sneller te laten smelten.



4. Serveren

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **champignons** en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelroerbak over de borden en leg het spiegelei erbovenop. Garneer met de **peterselie en bieslook**.

Weetje 🍳 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.

Eet smakelijk!



Boekoeloekoeburger op een wortelbroodje

met gebakken ei, aardappeltjes en salade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Ei



Boekoeloekoeburgermix



Geraspte Goudse kaas



Komkommer



Rucola en veldsla



Wortelbroodje



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Boekoeloekoe-burgermix (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] melk (ml)	15	30	45	60	75	90
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 /971	606 /145
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,7
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	10,4	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

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



4. Burger bakken

Maak van de **boekoeloekoe-burgermix** 1 burger per persoon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoeloekoeburger toe en bak 4 - 5 minuten per kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



2. Boekoeloekoeburger maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Kluts in een kom ½ **ei** per persoon. Meng in een grote kom de benodigde **boekoeloekoe-burgermix** met de **geraspte kaas**, het geklutste **ei**, de melk en de helft van de gesnipperde **ui** (zie Tip). Voeg eventueel extra melk toe als het mengsel te droog lijkt. Laat 15 minuten opstijven in de koelkast.

Tip: Eet je met een oneven aantal? Bereid dan voor het gemak de volledige boekoeloekoemix. De burger die overblijft is de volgende dag ook lekker bij een salade of op een broodje bij de lunch.



5. Mayonaise mengen

Bak ondertussen het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten mee met de **aardappelen** in de oven. Meng in een kleine kom per persoon: 1 el **mayonaise**, 1 tl honing en 1 tl mosterd.



3. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de overige gesnipperde **ui** en 1 tl **mayonaise** per persoon (zie Tip). Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en de **slamix** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Houd een beetje **slamix** apart voor op het **broodje**.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de burger.



6. Serveren

Snijd het **broodje** open en beleg met de achtergehouden **sla**. Leg de boekoeloekoeburger erop en schep 1 el van de honing-mosterdmayonaise op elke burger. Leg het spiegelei op de burger. Serveer met de salade, de **aardappelen** en de overige honing-mosterdmayonaise.

Eet smakelijk!

Varkensgehaktballetjes in zoete sojasaus

met frisse noedelsalade

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Varkensboeregehakt



Verse gember



Sojasaus



Verse udonnoedels



Sesamzaad



Mesclun



Komkommer



Knoflookteen



Zoete Aziatische saus



Citroen



Rodekool, wittekool en wortel



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent 'mengsel' in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slablaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaarige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 / 784	618 / 148
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	26,3	5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	4,4	0,8

Allergenen

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



1. Gehaktballetjes maken

- Rasp de **gember** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom het **boerengehakt** met de **gember** en ¼ el mayonaise per persoon.
- Draai vervolgens 4 à 5 gehaktballetjes per persoon van het **gehakt** (zie Tip).

Tip: Zorg ervoor dat je de gehaktballetjes goed tussen je handen rolt om te voorkomen dat ze uit elkaar vallen.



2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 5 minuten gaar.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de **knoflook**, de **zoete Aziatische saus** en de honing (zie Tip). Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak 2 minuten verder.
- Haal de gehaktballetjes met de saus uit de pan en bewaar apart.
- Verwarm de **noedels** 1 minuut in dezelfde koekenpan en zet het vuur uit.

Gezondheidstip 🌱 Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



3. Salade maken

- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de overige mayonaise met 1½ el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla**, de **komkommer** en de **rodekool, wittekool en wortel** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Voeg de **noedels** toe en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de noedelsalade over de borden.
- Schep de gehaktballetjes en de saus over de salade.
- Garneer met het **sesamzaad**.

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

Eet smakelijk!



Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met frisse aardappelsalade met appel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Aardappelen



Witte demi-baguette



Franse brie



Appel



Pikante uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



Komkommer



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

In dit gerecht serveer je brie op een baguette. Je geniet van
de Franse keuken, maar dan gewoon bij jou thuis. *Vive la
France!*



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarlijke] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 / 935	583 / 139
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	134	20
Waarvan suikers (g)	24,5	3,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten.
- Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven en kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spoel af met koud water.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



3. Broodje bereiden

- Snijd de **demi-baguette** in de lengte doormidden. Leg beide helften op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het **brood** met ½ el mosterd per persoon. Verdeel de **brie** erover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde **ui**.
- Bak het **brood** 5 - 8 minuten in de oven, of tot de **brie** is gesmolten.



2. Ui karamelliseren

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 3 - 5 minuten.
- Blus af met de **pikante uienchutney** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Bak al roerend nog 2 - 3 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne plakjes.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **brie** in plakjes van ½ cm dik.

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



4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola en veldsla**, **appelplakjes**, **komkommer** en **aardappelen** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Leg de bovenste helft van de **baguette** op de onderste helft en snijd doormidden.
- Leg de broodjes op de borden en serveer met de aardappelsalade.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipfilet, sinaasappeldressing en witte kaas met geroosterde wortel, spinazie en rozijnen

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Bulgur



Kipfilet



Witte kaas



Handsinaasappel



Rozijnen



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Ui



Wortel



Komkommer



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

Wist je dat bulgur het Turkse woord is voor gort?



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 /655	539 /129
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,8
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	18,5	3,6
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in schijfjes. Meng in een kom de **wortel** met de helft van de **Afrikaanse kruidenmix** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin en zacht zijn.

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



3. Kip bakken

- Verhit 1 tl roomboter per persoon in een koekenpan. Bak de **kipfiletblokjes** in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak vervolgens de **ui** 2 - 3 minuten in dezelfde koekenpan en voeg de helft van de **spinazie** toe. Roerbak tot de **spinazie** is geslonken en breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit.
- Snijd ondertussen de **sinaasappel** doormidden. Bewaar de helft apart en snijd bij de andere helft voorzichtig de schil van het vruchtvlees en snijd het vruchtvlees in blokjes.



2. Bulgur bereiden

- Voeg de **bulgur** en ruim water toe aan een pan met deksel zodat de **bulgur** goed onder water staat. Voeg ¼ bouillonblokjes per persoon toe.
- Breng het water aan de kook en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Snijd de **kipfilet** in blokjes van ongeveer 2 cm.



4. Serveren

- Pers in een kleine kom de andere helft van de **sinaasappel** uit. Voeg hier per persoon: ½ el rodewijnazijn, ½ tl mosterd en ¼ el extra vierge olijfolie aan toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de **bulgur** met de overige **spinazie**, de overige **Afrikaanse kruidenmix** en de helft van de sinaasappeldressing. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden of kommen.
- Leg de **kipfilet**, **wortel**, **rozijnen**, gebakken **spinazie** en **ui**, **komkommer** en **sinaasappelblokjes** op de **bulgur**. Verkruiemel de **witte kaas** erover en besprenkel met de overige dressing.

Vegetarische picadillo met linzen

met olijven en rozijnen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Witte kaas



Ui



Leccino olijven



Witte langgraanrijst



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van
gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een
vegetarische variant op dit gerecht!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Vergiet, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Leccino-olijven* (g)	20	30	40	60	70	90
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 / 602	510 / 122
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,1
Koolhydraten (g)	94	19
Waarvan suikers (g)	18,4	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** in 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes.



3. Groenten stoven

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op laag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika**, **rozijnen**, **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **tomatenblokjes** toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **olijven** en **worcestershiresaus** toe aan de pan en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.
- Voeg ten slotte de **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **peterselie**, inclusief takjes, grof.

Weetje 🌱 *Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.*



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en picadillo over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen.
- Garneer met de gesneden **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Paddenstoelenrisotto van orzo

met kruidenkaasblokjes en basilicum

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Orzo



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Kruidenkaasblokjes



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

Deze risotto maak je met orzo. Dit heeft minder tijd
nodig om te garen, maar is net zo smeuïg als risotto. De
kruidenkaasblokjes maken het gerecht extra romig.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 /582	441 /105
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	2,7	0,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Scheur de **basilicumblaadjes** klein.

Weetje 🍷 *Wist je dat paddenstoelen eigenlijk schimmels zijn? Ze worden beschouwd als groente en zijn rijk aan vitamine B2. Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Eet je weinig vlees of volledig vegetarisch? Dan heeft vitamine B2 extra aandacht nodig. Je vindt deze vitamine ook veel in zuivelproducten.*



3. Paddenstoelen bakken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** toe aan de pan met **orzo** en laat de **kaas** al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Orzo koken

- Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog.
- Roer regelmatig door en voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de overige **kruidenkaasblokjes** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Platbroodpizza's met drie kazen en courgette

met kastanjechampignons en walnoten

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Courgette



Kastanjechampignons



Passata



Italiaanse kruiden



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Geraspte Italiaanse kaas



Walnootstukjes



Geraspte belegen geitenkaas



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

Een leuke combinatie vandaag op je bord - een Italiaans
gerecht met Libanees platbrood! Door de korte oventijd zet jij
deze platbroodpizza's zo op tafel.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grillpan of koekenpan, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3941 /942	789 /189
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	17,1	3,4
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	10,5	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,8	0,4

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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **kastanjechampignons** in dunne plakken.

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



4. Pizza's bereiden

Leg het **platbrood** op een bakplaat met bakpapier. Smeer ze in met de saus en verdeel de **courgette** en de **kastanjechampignons** erover. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de pizza's met de overige **Italiaanse kruiden**, de drie **kazen** en de **walnootstukjes** (zie Tip).

Gezondheidstip: *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee garneren.*



2. Courgette bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan of grillpan op middelmatig vuur en bak de **courgette** in 2 minuten per kant goudbruin.



5. Pizza's bakken

Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren (zie Tip).

Tip: *Heeft je oven niet genoeg ruimte om alle pizza's tegelijk te bakken? Beleg en bak ze dan in delen. Je kunt ook alvast de ene pizza eten terwijl de andere in de oven zit.*



3. Saus mengen

Verhit ½ el olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Verlaag het vuur en voeg de **passata**, zwarte balsamicoazijn en de helft van de **Italiaanse kruiden** toe. Laat 4 - 6 minuten inkoken op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de platbroodpizza's over de borden.

Eet smakelijk!



Pasta caprese met serrano ham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Trottolo tricolore



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Ui



Tomaat



Serrano ham



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Vergiet, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
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)	3648 /872	842 /201
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,7
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	9,4	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip).
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Scheur de **ham** en **mozzarella** in kleine stukken.

Tip: Wil je tijd besparen? Kook dan het water voor de pasta in een waterkoker.



2. Garnering bereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



3. Pasta afmaken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **rode pesto** en **tomaat** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **pasta** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de koekenpan met **groenten** en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Verdeel de **ham** en **mozzarella** eroverheen.
- Garneer met het **basilicum** en de **pompoenpitten**.

Weetje 🍵 Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.

Eet smakelijk!



Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met tomatenroomsaus

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode cherytomaten



Kookroom



Rucola



Ui



Citroen



Knoflookteen



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

De citroen-knoflookgarnalen geven een frisse draai aan dit
smaakvolle gerecht. Je zet deze pasta binnen 15 minuten op
tafel!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	541 / 129
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,8
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	12	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	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 **spaghetti**.
- Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: *Ui is een onderschatte supergroente! Ui is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.*



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom** toe aan de hapjespan en verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon erboven.
- Laat de saus 1 minuut al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **spaghetti** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.*



2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan.
- Fruit de **ui** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **cherrytomaten**, de **garnalen**, de **knoflook** en de helft van het **citroensap** toe en bak 1 - 2 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **spaghetti** met de saus over diepe borden. Serveer de **rucola** erop en besprenkel met het overige **citroensap**.
- Garneer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Griekse salade met kippendij en parelcouscous

met witte kaas

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Parelcouscous



Rode puntpaprika



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Botersla



Tomaat



Komkommer



Ui



Witte kaas



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

Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip. In dit recept is het alvast voorgesneden en op smaak gebracht met kebabkruiden.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	520 /124
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	12,3	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Koken en bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **rode puntpaprika** in smalle repen.
- Verwarm de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kippendijreepjes** en **rode puntpaprika** in 6 - 7 minuten gaar.



3. Dressing maken

- Meng in een kleine kom de honing en per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de dressing toe aan de saladekom en meng goed.

Weetje 🍅 *Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C, E én lycopeen. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopeen!*



2. Salade maken

- Snijd ondertussen de **botersla** klein en voeg toe aan een saladekom.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes en snipper de **ui** (zie Tip).
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en **ui** toe aan de saladekom.
- Verkruiemel de **witte kaas**.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak hem dan kort mee met de kip.



4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Schep de **parelcouscous**, **kippendijreepjes** en **rode puntpaprika** eroverheen.
- Garneer met de **witte kaas**.

Eet smakelijk!



Veggie kipstukjes in bladerdeeg

met romige zure-roomsaus en frisse salade van botersla

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Verse bladpeterselie



Bladerdeeg



Vegetarische kipstukjes



Surinaamse kruiden



Botersla



Appel



Biologische zure room



Wortel



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone
sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze
mals en zacht van smaak.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 / 935	732 / 175
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	24,2	4,5
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	20,2	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Rol het **bladerdeeg** uit op een bakplaat met bakpapier. Snijd ½ rol **bladerdeeg** per persoon af. Snijd elke rol **bladerdeeg** in 3 gelijke stroken voor drie pakketjes per persoon.



4. Pakketjes bakken

Schep 2 el vulling op één helft van elk plakje **bladerdeeg**. Vouw de andere helft van het plakje **bladerdeeg** over de vulling en druk de zijanten voorzichtig aan met een vork. Bestrijk de bovenkant met een beetje melk. Bak de bladerdeegpakketjes 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



2. Voorbereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Snijd de grotere stukken **vegetarische kipstukjes** klein. Voeg de **vegetarische kipstukjes** met 1½ tl **Surinaamse kruiden** per persoon toe en bak 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **botersla** grof. Snijd vervolgens de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

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



5. Salade maken

Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Meng in een saladekom de overige **zure room** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd en ½ tl honing en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **botersla**, de **wortel**, de overige **appelblokjes** en de helft van de **bladpeterselie** toe en roer goed door de dressing.



3. Vulling afmaken

Meng ⅓ van de **zure room**, de helft van de **bladpeterselie** en de helft van de **appel** door de **vegetarische kipstukjes**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **kippakketjes** over de borden en serveer de salade erbij (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan 2 bladerdeegpakketjes per persoon en bewaar het overige pakketje voor de lunch of als tussendoortje de volgende dag.

Eet smakelijk!

Noedels met peultjes in curry-kokossaas

met paprika en kastanjechampignons

Lekker snel Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Bosui



Kastanjechampignons



Peultjes



Gele currykruiden



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels



Gemberpuree



Paprika



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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	60	125	250	250	375	375
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1770 /423	338 /81
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,4
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	10,6	2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid 50 ml bouillon per persoon (zie Tip).
- Snijd de **paprika** in stukjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

Tip: Is het lastig om 50 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



2. Bakken

- Snijd de **kastanjechampignons** in plakjes. Dop eventueel de **peultjes** (zie Tip).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **bosui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **paprika**, **champignons** en **gemberpuree** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **peultjes** en **gele currykruiden** toe en bak nog 2 minuten.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes. Deze kun je makkelijk verwijderen bij het wegsnijden van de uiteinden.



3. Limoen snijden

- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.
- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de hapjespan met de **groenten** en breng al roerend aan de kook.
- Dek de pan af en laat de saus 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **udonnoedels** toe aan de hapjespan en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en saus over diepe borden.
- Serveer met de **limoenpartjes**.
- Garneer met de achtergehouden **bosui**.

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

Eet smakelijk!



Noedelsalade met garnalen en mango

met zelfgemaakte chilisaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode peper



Komkommer



Mango



Limoen



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Vissaus



Garnalen



Verse udonnoedels



Ui



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

Ooit zelf chilisaus gemaakt? Met dit recept doe je dat in een
handomdraai met verse rode peper, limoen en knoflook en je
bepaalt zelf hoe pittig het wordt.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Keukenpapier, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnoedels (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 /624	427 /102
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,5
Koolhydraten (g)	90	15
Waarvan suikers (g)	37,4	6,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm in een steelpan een bodempje water, maar breng het niet aan de kook. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en voeg de **rode peper** toe aan de steelpan. Laat de **rode peper** 10 minuten weken in de steelpan met warm water. Bewaar wat van het kookvocht en giet af.



2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd in halve maantjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Meng in een saladekom de **komkommer** en **mango**. Pers de helft van de **limoen** uit. Snijd de andere helft in partjes. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.

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.*



3. Chilisaus maken

Snijd de **rode peper** fijn. Voeg de **rode peper** weer toe aan de steelpan en meng met de **knoflook** en per persoon: 1 el wittewijnazijn, 1½ el suiker, 1 el olijfolie en 1 el kookvocht. Breng de chilisaus aan de kook en laat 5 - 10 minuten inkoken op laag vuur. Roer er vlak voor serveren per persoon: ½ el **limoensap** en 1 tl **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) door.



4. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen, ui** en **rode puntpaprika** 3 - 4 minuten.



5. Noedelsalade afmaken

Voeg de **udonnoedels** toe aan de koekenpan en roerbak 1 - 2 minuten. Voeg vervolgens de **udonnoedels** met **garnalen** en **groenten** en de zelfgemaakte chilisaus toe aan de saladekom. Schep de noedelsalade goed om.



6. Serveren

Verdeel de noedelsalade over de borden. Serveer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Gele curry met kip

met bloemkoolrijst en courgette

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteen



Courgette



Ui



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



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

Naast gewone rijst, gebruik je bloemkoolrijst – die is niet
alleen sneller gaar, maar het is ook een makkelijke manier
om extra groente binnen te krijgen.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	516 /123
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3,4
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	9,6	1,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	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 **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en de **ui** in halve ringen.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Bloemkoolrijst bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **bloemkoolrijst** 3 - 4 minuten. Breng ruim op smaak met peper en zout.



2. Curry maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **courgette**, **ui** en **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe en roer goed door. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **bloemkoolrijst** door de gewone **rijst**.
- Verdeel over diepe borden en schep de curry ernaast.

Weetje 🍌 Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor onder andere gezonde darmen.

Eet smakelijk!



Sticky kalkoenfilet in zoetzure sinaasappelsaus

met rijst en frisse komkommersalsa

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Komkommer



Bosui



Handsinaasappel



Zoet-pittige chilisaus



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruیدن



Peultjes



Witte langgraanrijst



Gomasio



BBQ-rub



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

Je werkt dit kleurrijke gerecht af met gomasio - deze Japanse smaakmaker op basis van sesamzaad zorgt voor de *finishing touch!*



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, rasp, steelpan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruیدن* (g)	100	200	300	400	500	600
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	700 / 167
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,8
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	22	4,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon een steelpan met deksel op middelhoog vuur. Bak het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst**, ruim water en ¼ bouillonblokje per persoon toe aan de pan.
- Kook de **rijst** 9 minuten. Voeg daarna de **peultjes** toe en kook nog 4 - 6 minuten (zie Tip). Giet af en bewaar apart.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes die je er makkelijk kan aftrekken bij het wegsnijden van de uiteinden.



3. Kalkoen bakken

- Meng in een kom de **kalkoen**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bloem.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kalkoen** 5 - 7 minuten, of tot de **kalkoen** gaar is.
- Roer de sinaasappelsaus erdoorheen en bak nog 2 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de overige witte balsamicoazijn en ½ tl **sinaasappelrasp** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



2. Sinaasappelsaus maken

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp. Pers de helft van de **sinaasappel** uit boven een kleine kom en snijd andere helft in blokjes.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus**, de honing, het water en de helft van de witte balsamicoazijn toe aan de kleine kom. Breng op smaak met peper en meng goed door.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** met **peultjes** in diepe kommen.
- Verdeel de **kalkoen** in sinaasappelsaus, de **komkommer** en de **sinaasappelblokjes** eroverheen.
- Besprenkel met de sinaasappelmayonaise.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **gomasio**.

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

Eet smakelijk!



Caraïbische pindastoof met vegetarische kipstukjes

met bruine rijst, snijbonen en mangochutney

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Bruine snelkookrijst



Ui



Knoflookteen



Snijbonen



Vegetarische kipstukjes



Ketjap manis



Kerriepoeder



Pindakaas



Mangochutney



Komkommer



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

Waan je even op een tropisch eiland met deze Caraïbische
currystoofpot. Je bereidt de stoof met vegetarische
kipstukjes. Dat maakt dit recept lekker én verantwoord!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, grote wok of hapjespan, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	511 /122
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3	0,5
Koolhydraten (g)	96	17
Waarvan suikers (g)	31,5	5,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

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 en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **snijbonen** (zie Tip).
- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd in stukken van ongeveer 4 cm.
- Meng in een kom de **knoflook**, **vegetarische kipstukjes** en **ketjap**.

Tip: Extra snel water koken? Gebruik een waterkoker.



2. Vegetarische kip bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en het **kerriepoeder** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **vegetarische kipstukjes** met de marinade toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg vervolgens de **pindakaas**, **mangochutney** en bouillon toe. Roer goed door en laat sudderen op laag vuur.



3. Snijbonen koken

- Voeg de **snijbonen** toe aan de steelpan en blancheer 3 minuten.
- Giet af en voeg de **snijbonen** toe aan de grote wok of hapjespan. Laat nog 3 minuten meesudderden.
- Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en een snufje zout. Voeg de **komkommer** toe en schep goed om.



4. Serveren

- Schep de **rijst** op de borden. Verdeel de curry eroverheen.
- Serveer met de zoetzure **komkommer**.

Weetje 🍌 *Wist je dat snijbonen rijk zijn aan vezels voor gezonde darmen, calcium voor sterke botten, kalium voor een gezonde bloeddruk en ijzer voor een hoog energieniveau?*

Eet smakelijk!



Vegetarische burger met honing-mosterdsaus

met gekaramelliseerde ui en frisse salade

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Hamburgerbol met sesam



Honing-mosterddressing



Appel



Ui



Botersla



Vegan burger



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

Je serveert dit gerecht met een vegan hamburger. Deze burger smaakt net zo lekker als echt vlees, maar is 100% plantaardig!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

[Plant aardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Was de **krieltjes** en snijd doormidden (zie Tip). Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om, haal na 15 minuten de deksel van de pan en bestrooi met peper en zout.

Gezondheidstip 🍏 *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje vegetarische schnitzel zonder de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.*



4. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ¾ el mayonaise en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **appel** en fijngesneden **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne staafjes. Bewaar enkele **slablaadjes** apart voor op de burger. Snijd de overige **sla** grof.



5. Vegetarische burger bakken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **burger** 4 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is.



3. Ui karamelliseren

Verhit een koekenpan met ¼ el roomboter per persoon op middelhoog vuur en bak de **ui** 6 - 8 minuten. Voeg per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ¼ el suiker toe. Roer goed en bak nog 2 - 3 minuten.

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



6. Serveren

Snijd de **hamburgerbol** open en besmeer met de **honing-mosterdsaus**. Beleg met de achtergehouden **slablaadjes**, de **vegetarische burger** en de gekaramelliseerde **ui**. Serveer de salade en **krieltjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes

met oranje en gele wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteen



Verse tijm



Gele wortel



Ui



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij
eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit
bijvoorbeeld garnalen.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	417 / 100
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in vieren. Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Saus maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



2. Groenten snijden

Halveer beide **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van ½ **tijmtakje** per persoon en snijd grof.

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



5. Zalm bakken

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Besmeer de **zalm** met de honing-mosterdsaus. Leg de **zalm** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de **zalm** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



3. Groenten stoven

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **ui** en **wortel** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **tijm** en per persoon: 50 ml groentebouillon en 1 tl basterdsuiker toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken. Haal het deksel van de pan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.



6. Serveren

Verdeel de **zalm** over de borden. Serveer met de geroosterde **krieltjes** en **groenten**.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met knapperige dragon

met champignonrisotto van orzo

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkenshaas



Verse dragon



Orzo



Knoflookteen



Champignon-
roerbakmix



Zonnebloempitten



Geel mosterdsaad



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

Wist je dat een handjevol zonnebloempitten je al een groot
deel van de aanbevolen hoeveelheid vitamines, proteïnen en
mineralen oplevert?



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	481 /115
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,9
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	7,4	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de **dragon** en bewaar apart.
- Bereid de bouillon.



2. Bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **varkenshaas** en de **dragonblaadjes** toe en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin. Haal de **varkenshaas** en **dragon** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Laat het bakvet in de pan.
- Rooster in dezelfde koekenpan het **mosterdzaad** en de **zonnebloempitten** in 2 - 3 minuten lichtbruin.



3. Orzotto maken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **champignon-roerbakmix** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middelmatig vuur.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om.
- Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



4. Serveren

- Snijd de **varkenshaas** in plakken.
- Verdeel de orzotto over diepe borden en leg de **varkenshaas** erbovenop.
- Besprenkel met het bakvet met **mosterdzaad** en **zonnebloempitten**. Garneer het gerecht de knapperige **dragon**.

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

Eet smakelijk!



Traybake met kipdrumsticks

met bloemkool, Surinaamse kruiden en wortel

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipdrumsticks met baharat-marinade



Aardappelen



Bloemkoolrosjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Ui



Kerriepoeder



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!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, grote kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloemkoolrosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	433 / 104
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	11,8	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom per persoon: 1 tl **kerriepoeder** met ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **kipdrumsticks** toe aan de kom en meng met de gekruide olie.
- Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in staafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met de **Surinaamse kruiden** en ½ olijfolie per persoon.



3. Ui inleggen

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een kom per persoon: 1 el rodewijnazijn en ½ el suiker.
- Voeg de **ui** en een snufje zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



2. Traybake maken

- Verdeel de **aardappelen** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Leg de gemarineerde **kipdrumsticks** tussen de **wortel** en **aardappelen** op de bakplaat. Bak 30 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de **bloemkoolrosjes** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep na 30 minuten alles om, voeg de **bloemkoolrosjes** toe aan de bakplaat en bak nog 12 - 15 minuten, of tot alles gaar is.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen**, **groenten** en **kipdrumsticks** over de borden.
- Serveer met de ingelegde **ui** en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met limoen, kidneybonen en garam masala

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Wortel



Gedroogde tijm



Bosui



Knoflookteen



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Kokosmelk



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

Dit recept is geïnspireerd op locro de papa - deze van origine Zuid-Amerikaanse maaltijdsoup geef je een originele draai met garam masala en kokosmelk.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, rasp, kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 / 812	418 / 100
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	31,3	3,9
Koolhydraten (g)	67	8
Waarvan suikers (g)	29,1	3,6
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



1. Roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **zoete aardappel** grondig. Snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **zoete aardappel** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en de helft van de **tijm**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 15 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan op middelhoog vuur en bak de helft van de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook**, de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de suiker en de overige **tijm** toe en bak 30 seconden mee.

Weetje 🌱 *Kidneybonen hebben van alle bonen het hoogste vezelgehalte. Per 100 gram bevatten ze bijna 1/3 van de ADH.*



3. Soep koken

- Voeg de **tomatenblokjes**, de **kokosmelk**, het water en ½ bouillonblokje per persoon toe aan de soeppan en roer goed door.
- Breng aan de kook en kook de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten op laag vuur.
- Roer de **kidneybonen** erdoor en kook nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



4. Serveren

- Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit in een kleine kom.
- Haal de soep van het vuur en roer de **aardappel**, de **wortel** en het **limoensap** erdoorheen.
- Garneer de soep met de **limoenrasp** en de overige **bosui**. Voeg eventueel meer **limoensap** naar smaak toe.

Eet smakelijk!

Marokkaanse stoof met witte kaas

met dadelstukjes, courgette en Afrikaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



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

Je brengt het groentestoofpotje op smaak met een
Afrikaanse kruidenmix. Deze mix bestaat onder andere uit
venkelzaad, kurkuma, komijn en kaneel.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Rasp, grote hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 / 798	455 / 109
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	20,1	2,7
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	27,2	3,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**. Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes.



4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍌 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!*



2. Groenten bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gember**, **paprika**, **courgette** en **wortel** toe en roerbak 3 - 4 minuten. Voeg de **dadelstukjes** toe en roerbak 1 - 2 minuten.



5. Garnering snijden

Snijd de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in 4 partjes. Knijp naar smaak een **citroenpartje** uit boven de groentestoof en laat nog 5 - 6 minuten verder koken zonder deksel op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers bakken

Voeg per persoon: 1½ tl **Afrikaanse kruiden** en ¼ bouillonblokje toe en schep goed om. Voeg 75 ml water per persoon toe. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten met de **groenten**.



6. Serveren

Voeg ⅓ van de **peterselie** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon toe aan de pan met **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in panko-truffeljasje

met sperziebonen en aardappelen

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Sperziebonen



Mayonaise met truffelaroma



Panko paneermeel



Gedroogde rozemarijn



Nieuw ingrediënt in je box! Voeg een vleugje luxe toe aan je gerecht met de rijke truffelsmaak en romige textuur van de truffelmayonaise.
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.

Benodigheden

Hapjespan met deksel, diep bord, koekenpan met deksel, pan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	513 /123
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,5
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	4,9	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,1	0,2

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 **aardappelen**.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Dep de **varkenshaas** droog met keukenpapier.
- Voeg het **panko paneermeel** toe aan een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.



2. Varkenshaas bakken

- Bestrijk de **varkenshaas** met de helft van de **mayonaise met truffelaroma**. Wentel de **varkenshaas** daarna door het pankomengsel.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 2 - 3 minuten per kant rondom bruin.
- Verlaag het vuur tot middelmatig, dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten.
- Haal de pan van het vuur en bewaar afgedekt tot serveren.



3. Groenten bakken

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en voeg weer toe aan de hapjespan.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, **rozemarijn** en olijfolie toe aan de hapjespan.
- Bak de **groenten** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen**, **groenten** en **varkenshaas** over borden.
- Meng de overige **mayonaise met truffelaroma** met 1 tl water per persoon.
- Besprenkel de **aardappelen** met de **mayonaise met truffelaroma**.

Weetje 🍀 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.

Eet smakelijk!

Midden-Oosterse stijl loaded zoete aardappel

met labne, kikkererwten, paprika en amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Ui



Knoflookteen



Appel



Paprika



Spinazie



Kikkererwten



Ras el hanout



Verse koriander



Gezouten amandelen



Labne



Citroen



Midden-Oosterse
kruidenmix



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

Ras el hanout is een klassiek Marokkaans kruidenmengsel. De naam betekent letterlijk 'hoofd van de winkel' - een mix van de beste kruiden van de marktkoopman!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	425 /102
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	17,8	3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **zoete aardappel** af. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **zoete aardappel** in 20 - 30 minuten gaar in de oven.



4. Spinazie toevoegen

Voeg de **kikkererwten** toe aan de hapjespan en bak 4 - 6 minuten mee. Haal de hapjespan van het vuur en roer de **spinazie** erdoor. Breng opnieuw op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in dunne reepjes en scheur de **spinazie** klein. Spoel de **kikkererwten** af en laat uitlekken in een zeef.

Weetje 🍏 Dit gerecht bevat veel belangrijke voedingsstoffen. De spinazie en labne zijn rijk aan calcium, in de kikkererwten en zoete aardappel zit veel ijzer en de paprika zorgt voor veel vitamine E en C.



5. Garnering snijden

Snijd de **citroen** in partjes en snijd de **koriander** fijn.



3. Bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** met per persoon: 1½ tl **ras el hanout** en 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** 2 - 3 minuten. Voeg eventueel extra olijfolie toe als de kruiden aanbakken. Voeg de **appel** en **paprika** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **zoete aardappel** over de borden. Schep de **kikkererwten** en **groenten** erop en garneer met de **amandelen** en **koriander**. Serveer met de **labne** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Cheddar-varkensworst van Brandt & Levie met pestokrieltjes met salade met paprika en tomaat

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Tomaat



Botersla



Pesto genovese



Paprika



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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit cheddar en gestoofde ui.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pesto genovese* (g)	15	25	40	60	65	85
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	524 /125
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	5,1	0,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Worst bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes** en **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



2. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de mosterd, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie.
- Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes.
- Scheur de bladen van de **botersla** grof. Voeg de **sla**, **paprika** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



3. Afmaken

- Haal de **worst** uit de pan en verdeel over de borden.
- Voeg de **pesto** toe aan de **krieltjes** en schep om.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** met **pesto** over de borden met de **worst**.
- Serveer met de salade.

Weetje 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten (onze belangrijkste energiebron), kalium voor een gezonde bloeddruk, vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, vezels voor gezonde darmen en vitamine C voor een sterke weerstand.*

Eet smakelijk!



Spaghetti met krokante panko en aglio e olio

met kastanjechampignons en cherrytomaten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



-  Kastanjechampignons
-  Aglio e olio
-  Parmigiano Reggiano DOP
-  Panko paneermeel
-  Spaghetti
-  Spinazie
-  Cherrytomaten in blik
-  Italiaanse kruiden



Nieuw ingrediënt in je box! De aglio e olio is een Italiaanse klassieker gemaakt van knoflook, olijfolie, rode peper en peterselie. Simpel én smaakvol. 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.

Benodigheden

Hapjespan, rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	595 /142
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	10,7	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.
- Snijd de **champignons** in plakjes.



3. Panko bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **panko** goudbruin kleurt.
- Schep de **panko** in een kleine kom en meng met de geraspte **Parmigiano Reggiano** en **Italiaanse kruiden**.
- Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 4 - 5 minuten.
- Voeg de **spinazie** en **cherrytomaten in blik** toe en bak 2 - 3 minuten verder

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



4. Serveren

- Voeg de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de **pasta** en 2 el kookvocht per persoon toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de krokante **panko**.

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes met rijst en paksoi

met sperziebonen en Thais basilicum

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteen



Biefstukreepjes



Gebroken sperziebonen



Paksoi



Sojasaus



Thais basilicum



Ui



Koreaanse kruidenmix



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.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gebroken sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	546 / 131
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	19,3	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



1. Koken en snijden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en dep droog met keukenpapier.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de **biefstukreepjes** met de ketjap, de **Koreaanse kruiden**, ½ el zonnebloemolie per persoon en de helft van **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **paksoi** in reepjes. Bewaar het groene gedeelte apart.



3. Saus afmaken

- Snijd ondertussen de blaadjes van het **Thaise basilicum** in reepjes.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **biefstukreepjes** met marinade in 1 - 2 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.
- Voeg net voor serveren het groene gedeelte van de **paksoi** en de helft van het **Thaise basilicum** toe aan de pan en roer goed door.



2. Groenten bereiden

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, de **sperziebonen** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water, de **sojasaus** en de honing toe aan de hapjespan (zie Tip).
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat de **groenten**, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes stoven.

Gezondheidstip 🍌 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje en de helft van de sojasaus. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer sojasaus toevoegen.*



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **groenten** en de **biefstukreepjes** erop.
- Garneer met het overige **Thaise basilicum**.

Weetje 🍌 *Paksoi bevat veel foliumzuur. Foliumzuur, ofwel vitamine B11, helpt tegen bloedarmoede en vermoeidheid. Ook spinazie, quinoa, broccoli en zonnebloempitten zijn rijk aan foliumzuur.*

Eet smakelijk!