



# Pangasiusfilet in ontbijtspek met patatjes

met wortels en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord *ravigoter* -  
opwekken, verkwikken. Precies deze eigenschap maakt dit  
verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, keukenpapier, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	2837 /678	448 /107
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	13,4	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in schijfjes van ½ cm dik. Meng in een kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 4. Wortels afmaken

Roer de gebakken **ui** door de pot met **wortelschijfjes** en houd warm tot serveren.

**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.



### 2. Wortels koken

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Vul een pot met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snuifje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer de extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

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



### 5. Vis bakken

Verhit de olijfolie in de pan van de **ui** op middelhoog vuur. Bak de in **spek** gewikkelde **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper.



### 3. Vis voorbereiden

Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Dep ondertussen de **vis** droog met keukenpapier en wikkel de **vis** in het **ontbijtspek**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 6. Serveren

Server de in **spek** gewikkelde **vis** met de **patatjes** en de **wortelschijfjes**. Server met de **ravigotesaus**.

Eet smakelijk!



# Vegetarische lasagne met mozzarella en basilicum

met mascarponesaus, courgette en wortel

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verse lasagnebladen



Ui



Courgette



Wortel



Passata



Knoflookteen



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Mascarpone



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag  
van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en  
trekken alle smaken er nog beter in.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	10	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2929 / 700	494 / 118
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,5
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	22,2	3,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,6	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. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in dunne schijfjes.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Courgette roosteren

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan voor de lasagne. Snijd ondertussen de **wortel** in kleine blokjes.



## 4. Lasagne maken

Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar **lasagnebladen**. Smeer wat saus over de **lasagnebladen** en bedek met wat **courgetteschijfjes**. Herhaal deze stappen tot bijna alle saus op is en eindig met een laagje saus. Bestrooi de lasagne met de **geraspte kaas** en de **mozzarella**.



## 5. Basilicum snijden

Bak de lasagne 25 - 35 minuten in de oven. Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



## 3. Saus maken

Verhit de overige olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **wortel** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **passata**, het water voor de saus, de suiker en de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Laat nog 3 - 4 minuten sudderen (zie Tip). Meng de **mascarpone** door de saus.

*Tip: Nadat je de passata uit het pak hebt geschonken, kun je het lege pak vullen met wat water. Schud goed en voeg daarvan 50 ml per persoon toe aan de sauteerpan: ze neem je de passatarestjes ook mee.*



## 6. Serveren

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



# Quiche met broccoli en oude kaas

met kerstomaten en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Broccoli



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Ei



Culinaire room



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte oude Goudse kaas



Nootmuskaat



Rode kerstomaten



Bladerdeeg



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

Wist je dat het woord quiche afkomstig is van het Duitse woord voor taart: *kuchen*?

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, fijne rasp, ovenschaal, pot met deksel, bakpapier, zeef, pan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 / 939	708 / 169
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	31	5,6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	12,5	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot met deksel voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes (zie Tip). Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.

**Tip:** Snijd de broccoli goed klein zodat hij makkelijk over de quiche verdeeld kan worden en op tijd gaar is.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Vulling maken

Meng in een grote kom de **eieren** met de **culinaire room**. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix**, de helft van de **oude kaas** en 1 mespuntje geraspte **nootmuskaat** per persoon toe. Breng op smaak met flink wat peper en zout en roer goed door elkaar. Halveer de **kerstomaten** en meng samen met de afgekoelde **broccoli** door het eimengsel.



## 2. Groenten bakken

Kook de **broccoli**, afgedekt, in 2 - 4 minuten halfgaar in de pot met deksel. Verhit ondertussen de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 3 - 4 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en roer goed door.



## 3. Broccoli bakken

Voeg de **broccoli** toe aan de pan en bak nog 1 minuut op hoog vuur zodat al het vocht verdampt. Haal de **groenten** uit de pan en laat afkoelen in een vergiet.

**Weetje** 🍌 Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



## 5. Quiche maken

Bekleed een bakvorm of ovenschaal met de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg**, inclusief het bakpapier (zie Tip). Prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg. Giet het broccoli-eimengsel in de bakvorm of ovenschaal en werk af met de overige **oude kaas**.

**Tip:** Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan 2 ovenschalen om 2 quiches te maken. Gebruik je liever 1 grote bakvorm of ovenschaal? Bak dan iets langer.



## 6. Serveren

Bak de quiche 35 - 40 minuten in de oven, of tot hij gaar is en de bovenkant begint te kleuren (zie Tip). Snijd de quiche in stukken en verdeel over de borden.

**Tip:** Om te controleren of de quiche gaar is kun je een satéprikker in het midden steken. Komt hij er schoon uit? Dan is de quiche gaar. Kleurt de bovenkant bruin maar is de binnenkant nog niet gaar, dek de quiche dan af met aluminiumfolie en bak hem nog wat langer in de oven.



# Bulgogi stir-fry met noedels en varkensboerenworst

met spitskool, sesamzaad en lente-ui

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



-  Verse gember
-  Knoflookteen
-  Ui
-  Lente-ui
-  Varkensboerenworst
-  Volkoren noedels
-  Gesneden spitskool
-  Bulgogisaus
-  Sojasaus
-  Sesamzaad
-  Paprika



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je gemakkelijk een lekkere maaltijd op tafel.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan, fijne rasp, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	577 / 138
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	15,4	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,2	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Vlees bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **gember**, **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel. Druk met een spatel het **worstvlees** in kleinere stukken en bak 2 - 3 minuten al roerend.

**Tip:** Hou je van pikant? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



### 3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **lente-ui** en de **paprika** toe aan de sauteerpan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Kook ondertussen de **noedels** 1 - 2 minuten in de pot met deksel.
- Voeg de **gesneden spitskool** toe en kook 1 minuut verder.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de sauteerpan. Blus het geheel af met de **sojasaus**, de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de groenten over de borden.
- Garneer het geheel met de **sesamzaadjes** en het overige groene gedeelte van de **lente-ui**.

**Eet smakelijk!**



# Vegetarische visburger op een wortelbroodje

met appel-koolsla, smokey patatjes en kruidenmayo

Rapido Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Citroen



Rode kool, witte kool en wortel



Aardappelblokjes



Appel



Gerookt paprikapoeder



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Wortelbroodje



Vegan visburger



Ui



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

Nieuw ingrediënt in je box! De verrukkelijke vegan visburger is rijk aan smaak en goed voor jou en de planeet.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

2x kom, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vegan visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4067 /972	661 /158
Vetten (g)	55	9
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,6
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	23	3,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak het **broodje** 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** in 15 minuten goudbruin.
- Zet het vuur uit en breng op smaak met het **gerookte paprikapoeder**, peper en zout.



### 2. Burger bakken

- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **burger** in de pan bak 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Snijd de **citroen** in partjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **rode kool**, **witte kool** en **wortel** met de **appel** en **citroensap** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Snipper de **ui**.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de mayonaise met de **ui**, de suiker en de **verse kruiden**. Breng op smaak met **citroensap**, peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd het **broodje** open en besmeer beide kanten met een deel van de kruidensaus. Meng de overige saus door de koolsla.
- Beleg het **broodje** met de **burger** en een deel van de koolsla.
- Serveer de burger met de **patatjes**, de overige koolsla en de overige **citroenpartjes**. Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



# Vegetarische volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Familie Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pikante chilisaus



Volkoren tortilla



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte mozzarella



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-pikante chilisaus geven dit gerecht  
zoveel smaak, dat je het vlees niet zult missen.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

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

## 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-pikante 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
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	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)	2694 /644	543 /130
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,5
Koolhydraten (g)	48	10
Waarvan suikers (g)	13,2	2,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 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.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



### 2. Pico de gallo maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in kwarten.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en snijd 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.

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



### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!

# Romige conchiglie met aubergine

met geitenkaas, verse kruiden en puntpaprika

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Tomaat



Verse geitenkaas



Conchiglie



Culinaire room



Aubergine



Verse bladpeterselie & basilicum



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

Wist je dat aubergines vaak als vleesvervanger worden  
gebruikt door hun smaak en textuur? Daarbij zijn ze een  
goede bron van vezels.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote sauteerpan met deksel, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021/722	621/148
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	15,9	3,3
Koolhydraten (g)	90	19
Waarvan suikers (g)	20,9	4,3
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng water met aan de kook in een pot met deksel voor de **pasta**. Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon erboven. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 2. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en snijd de **paprika** in smalle repen. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes.



## 3. Pasta koken

Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pot met deksel. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.



## 4. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **puntpaprika** en **aubergine** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **aubergine** goudbruin is. Voeg de **knoflook**, **Siciliaanse kruiden** en 1 el **tomatenpuree** per persoon toe. Bak 2 - 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Saus maken

Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de **groenten**. Voeg de **tomaat**, **culinaire room**, suiker en 45 ml kookvocht per persoon toe aan de pan. Laat de **groenten**, afgedekt, 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen (scan voor kooktips!). Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 6. Serveren

Voeg de **pasta** toe aan de sauteerpan met **groenten** en meng alles goed door. Verdeel de **pasta** over de borden en verkruiemel de **geitenkaas** eroverheen. Garneer met de **verse kruiden**.

## Eet smakelijk!

# Risotto van orzo met kastanjechampignons

met kruidenkaasblokjes en basilicum

Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 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.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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] boter (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)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,3
Vezels (g)	12	2
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 (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Orzo koken

- Verhit de helft van de boter in een pot 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.



### 3. Paddenstoelen bakken

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**





# Romige penne met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Penne



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Gedroogde oregano



Spinazie



Kruidenroomkaas



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



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

Wist je dat oregano één van de meest gebruikte kruiden wereldwijd is? Zo heeft oregano een vaste waarde in de Mediterraanse en Mexicaanse keuken.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, sauteerpan, pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kruidentroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 / 810	793 / 190
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	15,8	3,7
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	10,3	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	9
Zout (g)	1,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot met deksel voor de **penne**.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **penne**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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



### 3. Mengen

- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **tomaat** de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Gehakt bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een sauteerpan. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en 1 tl **oregano** per persoon toe. Bak nog 3 - 4 minuten.
- Scheur daarna de **spinazie** boven de pan en verwarm tot de **spinazie** is geslonken.
- Voeg de **kruidentroomkaas** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de sauteerpan. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **penne** door de romige **spinazie**. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is en verwarm nog 1 minuut.
- Verdeel de **penne** met saus over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de **gerasppte kaas**.

Eet smakelijk!



# Naanpizza met geitenkaas en groenten

met frisse tomatensalade en basilicumcrème

Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Tomaat



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

Dat zelfgemaakte pizza niet lang hoeft te duren bewijst deze  
naanpizza. Jij belegt, de oven doet de rest!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6

### Zelf toevoegen

Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	616 / 147
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,9
Koolhydraten (g)	82	18
Waarvan suikers (g)	15,2	3,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	2	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.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snijd de andere helft fijn (scan voor kooktips!).
- Schil de **zoete aardappel** of was grondig.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne schijfjes.

**Weetje** 🍏 De 3 verschillende groenten in dit gerecht dragen bij aan een gevarieerde voeding. Zo krijg je alle belangrijke vitaminen en mineralen binnen voor een goede gezondheid. Varieer dus dagelijks volop!



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Naanpizza's bakken

- Verdeel de gebakken **ui**, **zoete aardappel** en **courgette** over de **naanbroden** (zie Tip). Verbakkel de **geitenkaas** erover en bestrooi met wat **basilicumcrème**.
- Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.

**Tip:** Heb je na het beleggen van de naanpizza's nog ingrediënten over? De overige ingrediënten kun je eventueel kleinsnijden en door de salade verwerken. Je kunt ze ook in de koelkast bewaren voor de volgende dag.



## 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **halve-uienringen**, de **zoete-aardappelschijfjes** en de helft van de **oregano** 4 - 6 minuten.
- Bak de laatste minuut de **courgetteschijfjes** mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel 2 el **passata** over elk stuk **naanbrood**. Bestrooi met de overige **oregano**, peper en zout.
- Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven.



## 4. Serveren

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **tomaat** en de gesnipperde **ui** met de witte balsamicoazijn en de overige **basilicumcrème**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe en schep tussendoor een aantal keer om.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

# Plantaardige gehaktballetjes met aardappelpuree met ras el hanout

Marokkaans geïnspireerd, met amandelen, lente-ui en verse kruiden

Rapido Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager



Aardappelen



Ras el hanout



Gezouten amandelen



Passata



Lente-ui



Mix van gesneden wortel en ui



Verse bladpeterselie en munt



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!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan, pot, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	386 /92
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	15,1	2,3
Vezels (g)	26	4
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!).
- Zet de **aardappelen** onder water in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de laatste 5 minuten de **gesneden groenten** mee. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Aardappelen stampen

- Stamp de **aardappelen** en **groenten** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, de overige olijfolie en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Voeg het groene gedeelte van de **lente-ui** en de overige **ras el hanout** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Hak de **amandelen** grof.



### 2. Plantaardige gehaktballetjes bakken

- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit de helft van de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het witte gedeelte van de **lente-ui** en de **plantaardige gehaktballetjes** 4 minuten.
- Voeg 1 tl **ras el hanout** per persoon toe aan de pan en bak 1 minuut verder.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg de **passata** toe, meng goed en laat 5 minuten sudderen.



### 4. Serveren

- Meng de helft van de **verse kruiden** door de saus met **gehaktballetjes**. Breng de saus op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stoemp over de borden. Serveer de **balletjes** met de saus erbovenop.
- Garneer met de **amandelen** en de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!

# Geroosterde bloemkool met granaatappel en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Caloriebewust **Plantaardig**

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verse bladpeterselie  
en munt

**SPECIAAL  
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! Granaatappels zijn heerlijke vruchten met robijnrode pitjes die je gerechten een verrassende zoetzure smaak geven. *Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2757 / 659	384 / 92
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,6
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	14,2	2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve schijfjes van maximaal 1 cm dik.
- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes.
- Meng in een grote kom de **zoete aardappel** en **bloemkool** met 1 el olijfolie per persoon, de **Midden-Oosterse kruidenmix**, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 18 - 20 minuten in de oven.



### 2. Granaatappel bereiden

- Bereid de bouillon in een pot (scan voor kooktips!). Kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Dressing maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **hummus** met de aangegeven hoeveelheid water. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden. Schep de **zoete aardappel** en de **bloemkool** over de **bulgur**.
- Besprenkel met de **hummus** en de kruidendressing. Garneer met de **granaatappelpitjes** en de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



# Wraps met krokant gebakken garnalen

met appel-koolsla en tomaat

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Panko paneermeel



Mayonaise



Tomaat



Mini-tortilla's



Rode kool, witte kool en wortel



Appel



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

Je geeft de garnalen extra crunch met panko - een soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Aluminiumfolie, kom, keukenpapier, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	564 /135
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,4
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	18,6	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Garnalen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Meng in een kom met ½ van de **mayonaise**. Haal de **garnalen** vervolgens door de **panko**.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 - 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn (zie Tip).

*Tip: Bak de achtergebleven panko mee en gebruik dit bij het serveren als garnering.*

**Weetje** 🍷 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?*



### 2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **rode kool**, **witte kool** en **wortel** met de **appel**. Voeg de honing, de witte balsamicoazijn en de overige **mayonaise** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Tomaat snijden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.



### 4. Serveren

- Verdeel de koolsla over de **tortilla's**.
- Leg de **garnalen** erop en verdeel de **tomatenblokjes** erover (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!

**Eet smakelijk!**



# Poké bowl met sticky tofu, avocado en sojabonen

met rijst, chilimayo en zoetzure radijs

Supersnel **Plantaardig**

Totale tijd: 15 - 20 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Zoete Aziatische saus



Avocado



Radijs



Sojabonen



Jasmijnrijst



Zoet-pikante chilisaus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Furikake



Gekruide tofublokjes



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

De blaadjes van de radijsjes kun je ook eten en zijn zelfs supergezond - spoel goed af, snijd fijn en gebruik als extra garnering.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pot met deksel, kleine kom, pan, 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 /890	843 /202
Vetten (g)	44	10
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,2
Koolhydraten (g)	97	22
Waarvan suikers (g)	30,5	6,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de **rijst**. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten.
- Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Radijs zoetzuur maken

- Verwijder het **radijsloof** en snijd de **radijs** in dunne schijfjes.
- Meng in een kom de **radijs** met de wittewijnazijn en de helft van de suiker. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Meng in een kom de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), de ketjap, de **zoete Aziatische saus** en de overige suiker.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **tofu** 3 - 4 minuten al roerend.



### 3. Avocado snijden

- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!).
- Voeg de saus toe aan de **tofu**, verlaag het vuur en bak 1 minuut verder. Zorg dat de **tofu** rondom bedekt is.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **zoet-pikante chilisaus** met de mayonaise.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Leg de zoetzure **radijs**, **avocadoplakken**, **sojabonen** en **tofu** op de **rijst**.
- Besprenkel met de chilimayo naar smaak en garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!

# Romige masala linzensoep met naanbrood

met kruidige yoghurtsaus, kokosmelk en amandelschaafsel

Rapido

Totale tijd: 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Linzen



Kokosmelk



Gemberpuree



Naanbrood met kruiden



Mix van gesneden  
wortel en ui



Knoflookteen



Biologische  
volle yoghurt



Verse koriander  
en munt



Amandelschaafsel



Selma's favoriet

**Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:**

*"Dahl is een van mijn favoriete gerechten en inspireerde mij om deze soep te maken. Dankzij de voorgesneden groenten, voorgekookte linzen en veel smaakversterkers als gember en garam masala, maak je met dit recept een supersnel, voedzaam maar smaakvol 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigheden

Staafmixer, kleine kom, soeppot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	125	250	375	500	625	750
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 /871	586 /140
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,6
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	14,6	2,3
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en kook het water in de waterkoker.
- Bak de **naan** 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **knoflook** in grove stukken (scan voor kooktips!).
- Verhit de olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de **gemberpuree**, de **voorgesneden groenten** en de **garam masala** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 1 minuut.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Yoghurtsaus maken

- Snijd ondertussen de **koriander**, inclusief de steeltjes, grof.
- Ris de **muntblaadjes** van de takjes. Snijd de **muntblaadjes** grof.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **munt** en de helft van de **koriander**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn toe aan de soep. Pureer met een staafmixer tot de gewenste textuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Soep maken

- Voeg de **linzen**, zonder ze eerst af te gieten, toe aan de soep.
- Voeg de **passata** en de **kokosmelk** toe.
- Giet het kokende water erbij en verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes sudderen.



### 4. Serveren

- Serveer de soep in kommen en garneer met de yoghurtsaus. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **koriander**.
- Besprenkel met de extra vierge olijfolie en serveer met het **naanbrood**.

**Tip:** Is de soep nog te dik? Maak hem naar smaak dunner door beetje bij beetje meer water toe te voegen.

Eet smakelijk!



# Biefstukreepjes met volkoren noedels

met gebakken groenten en gomasio

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukreepjes



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Groentemix met witte kool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Woksaus met gember



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

Dit gerecht heb je in recordtempo op tafel - het zware werk hebben wij alvast voor je gedaan door de gember, knoflook en rode peper voor te snijden.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Aluminiumfolie, kom, pot, pan, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 /633	597 /143
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,3
Koolhydraten (g)	81	18
Waarvan suikers (g)	21,9	4,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	2,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de **noedels**.
- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een kom de **biefstukreepjes** met de **woksau**s en ketjap. Dek af met aluminiumfolie en zet opzij tot gebruik.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) 1 minuut.



### 2. Groenten bakken

- Voeg de **groentemix** toe aan de wok of sauteerpan en bak 4 - 6 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pot.
- Giet vervolgens af, voeg de **noedels** samen met de **zoete Aziatische saus** toe aan de **groenten** en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.

**Weetje** 🌱 *Wist je dat Chinese kool rijk is aan calcium, foliumzuur en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en gezonde spieren door de calciumboost.*



### 3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op hoog vuur.
- Bak de **biefstukreepjes** in 1 minuut rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Schep de **noedels** met groenten in diepe borden.
- Verdeel de **biefstukreepjes** en de eventuele saus uit de pan erover.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



# Kipschnitzel met zuurkoolsalade met ovenfrietjes en cranberrychutney

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Appel



Wortel



Ui



Verse krulpeterselie



Citroen



Zuurkool



Cranberrychutney



Oranjoen krokante  
kipschnitzel



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

Wist je dat zuurkool eigenlijk een superfood is? Boordevol  
probiotica en vitamine C, helpt het je immuunsysteem te  
versterken.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, lepel, zeef, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zuurkool* (g)	100	200	300	400	500	600
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Oranjeroen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaar]dige boter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaar]dige 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)	3983 / 952	532 / 127
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,7
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	33,1	4,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



## 1. Ovenfrietjes maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!).
- Meng de frieten in een kom met de olijfolie, peper en zout (zie Tip).
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten, of tot ze gaar en goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de frieten ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met de olijfolie, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Zuurkoolsalade maken

- Voeg vervolgens de geraspte **wortel**, **ui**, **appel**, suiker, mayonaise en de helft van de **peterselie** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar. Bewaar in de koelkast tot gebruik.
- Verhit 10 minuten voordat de ovenfrietjes klaar zijn de boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de boter goed heet is, de **schnitzel** toe aan de pan. Bak 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin is.



## 2. Snijden

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Rasp de **wortel** met een grove rasp. Snijd de **ui** in fijne halve ringen.
- Hak de **peterselie** fijn.
- Snijd de **citroen** in partjes.
- Weeg 100 g **zuurkool** per persoon af. Spoel de **zuurkool** af onder de kraan in een vergiet. Druk het vocht eruit met een lepel en voeg de **zuurkool** toe aan een saladekom.



## 4. Serveren

- Verdeel de ovenfrietjes over de borden en schep de **schnitzel** erbij.
- Serveer met de zuurkoolsalade en de **cranberrychutney**.
- Garneer met 1 **citroenpartje** per persoon en de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



# Varkensoester met zelfgemaakte saus

met peultjes en wortelpuree

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteen



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper, steelpan, pan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	346 /83
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,3
Koolhydraten (g)	56	7
Waarvan suikers (g)	14,5	1,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een pot met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm.

**Tip:** Het best kun je de varkensoster al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is hij ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Saus maken

Zet het vuur van de pan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de saus op smaak met ½ tl mosterd per persoon en peper. Laat in 4 - 6 minuten tot de helft reduceren. Voeg vlak voor serveren de overige boter toe. Roer goed door met een garde.



## 2. Koken

Kook de **wortels**, afgedekt, 20 minuten in de pot met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat de **wortels** en **aardappelen** goed onder water staan. Giet af zodra beide gaar zijn, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

**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. Wortelpuree maken

Breng in een steelpan water aan de kook en kook de **peultjes** in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pot met **wortels** en **aardappelen**. Stamp tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Vlees bakken

Verhit de helft van de boter per persoon in een pan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 - 4 minuten. Wrijf de **varkensoester** in met peper en zout. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de pan en bewaar apart. Voeg de **varkensoester** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkensoester** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal vervolgens uit de oven en snijd in sneetjes.



## 6. Serveren

Verdeel de wortelpuree over de borden en leg de **varkensoester** eraanast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de saus.

**Eet smakelijk!**



# Sticky piri piri zalm met wortellinten

met parelcouscous en korianderdressing

Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Zalmfilet



Piri-pirikruiden



Parelcouscous



Courgette



Ui



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Verse koriander



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.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, sauteerpan, pot met deksel, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 / 881	576 / 138
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	27,2	4,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pot en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten (scan voor kooktips!). Giet af indien nodig en bewaar afgedekt.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**.
- Meng in een kom de suiker met de wittewijnazijn. Voeg de **wortellinten** toe en meng goed. Zet apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

- Snijd de **courgette** in halve maantjes en de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en **ui** 5 - 7 minuten.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.
- Dep de **zalm** droog met keukenpapier en bestrooi met de **piri-pirikruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak).



### 3. Zalm bakken

- Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog.
- Voeg in de laatste minuut de honing toe.
- Roer de **Koreaanse kruiden** en de gebakken **groenten** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Server de **parelcouscous** op diepe borden en leg de **wortellinten** en de **zalm** erbovenop.
- Voeg de mayonaise en de helft van de **koriander** toe aan het overige azijnmengsel. Meng goed. Besprenkel de dressing over het gerecht en garneer met de overige **koriander**.

Eet smakelijk!



# Vegetarische picadillo met linzen

met olijven en rozijnen

Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Ui



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



Groene olijven



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!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pot, zeef, wok of sauteerpan

## 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
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100

### 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)	2276 / 544	469 / 112
Vetten (g)	13	3
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,1
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	12,9	2,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	3,2	0,7

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de **rijst** in 12 - 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 (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 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.*



### 3. Groenten stoven

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



### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!





# Worstenbroodjes op z'n Vlaams

met wortelsalade en appelmoes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Panko paneermeel



Bladerdeeg



Appel



Paarse wortel



Wortel



Gemengd gekruid gehakt



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

Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken  
met geklutst ei. Zo krijgt het worstenbroodje een feestelijk  
glimmend korstje!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, steelpan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3824 /914	659 /158
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	19	3,3
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	31,2	5,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Worstenbroodje maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halveer de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Snipper de **ui**. Snijd de **krulpeterselie** fijn.
- Meng in een grote kom het **gehakt**, de **ui**, de **panko**, de helft van de **krulpeterselie** en 1 tl mosterd per persoon. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door.
- Vorm 1 worst per persoon. Zorg dat elke worst even lang is als de **bladerdeegstrook**. Leg de worst er in het midden op. Vouw het **bladerdeeg** om de worst heen. Bestrijk het laatste randje met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken.



### 3. Appelmoes maken

- Voeg de **appel**, de honing en het water toe aan een steelpan met deksel. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de pan van het vuur en prak de **appel** grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



### 2. Worstenbroodje bakken

- Vouw ook de uiteinden dicht. Leg de worstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes (scan voor kooktips!).

**Tip:** Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Rasp de **wortel** fijn.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng de geraspte **wortel** en de overige **peterselie** door de dressing.
- Serveer de worstenbroodje met de salade en de appelmoes.

Eet smakelijk!



# Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken patatjes, kerstomaten en paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Rode kerstomaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



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

Portobello zit vol met vitamine B2 en is daarom zeer geschikt  
als vleesvervanger. Je serveert hem vandaag met geitenkaas  
en honing.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Zwarte peper						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	386 /92
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Snijd de **ui** in ringen. Halveer de **rode kerstomaten**. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange smalle wedges.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Groenten bakken

Meng ondertussen de **kerstomaten**, **ui** en **paprika** in een ovenschaal. Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie en breng op smaak met peper. Zet de ovenschaal de laatste 15 minuten in de oven bij de **portobello**.



## 2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Breng op smaak met zwarte peper. Haal de laatste 15 minuten het deksel van de pan (zie Tip).

**Tip:** Zet het vuur eventueel hoger om de aardappelen sneller te garen. Let dan wel goed op dat de aardappelen niet verbranden en schep regelmatig om.



## 5. Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.

**Weetje** 🍄 Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.



## 3. Portobello bakken

Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper. Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak 18 - 20 minuten in de oven.

**Weetje** 🧀 Wist je dat verse geitenkaas minder zout bevat dan gewone kaas? De perfecte vervanger voor een zoutarm dieet dus.



## 6. Serveren

Verdeel de **patatjes** en **portobello** over de borden. Schep de **ovengroenten** ernaast. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

**Eet smakelijk!**



# Italiaans geïnspireerde kippensoep

met parelgerst, basilicumcrème, kaas en spinazie

Caloriebewust

Totale tijd: 55 - 65 min.



Parelgerst



Kipfilet



Knoflookteen



Ui



Italiaanse groentemix



Spinazie



Laurierblad



Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Basilicumcrème



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

Wist je dat je van laurierblaadjes een thee kunt maken die de  
spijsvertering bevordert?

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Soeppot of grote pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelgerst (g)	50	100	150	200	250	300
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2234 / 534	302 / 72
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,8
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	8,4	1,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie in een soeppot of grote pot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **Italiaanse groentemix** toe en bak 3 - 4 minuten mee.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Kip pocheren

- Weeg de **parelgerst** af.
- Voeg de bouillon toe aan de soeppot en breng aan de kook. Voeg het **laurierblad**, de **parelgerst** en de **kipfilet** toe.
- Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken, of tot de **kipfilet** gaar is. Haal de **kipfilet** uit de soep. Controleer of de **kipfilet** gaar is en haal hem uit de soep. Kook de **kipfilet** langer indien nodig.



### 3. Soep koken

- Voeg de **Italiaanse kruiden** en **spinazie** toe aan de soep en laat, afgedekt, nog 10 - 15 minuten koken.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.

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



### 4. Serveren

- Trek de **kip** in kleinere stukjes met je handen of twee vorken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het **laurierblad** uit de soep. Verdeel de soep in een diep bord en garneer met de geplukte **kipfilet**, de **basilicumcrème** en de **kaas**.

Eet smakelijk!



# Kapsalon met vegetarische döner kebab

met ovenfrietjes, salade en knoflookmayonaise

Familie Veggies

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Little gem



Knoflookteen



Mayonaise



Vegetarische döner kebab



Geraspte Goudse kaas



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en structuur als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2954 / 706	469 / 112
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	6,3	1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in repen van ½ - 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom de frieten met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 35 minuten in de oven, of langer als je ze nog knapperiger wilt. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Vegetarische kebab bakken

Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 minuten. Voeg de **vegetarische döner kebab** toe en bak nog 5 - 7 minuten.



## 2. Groenten snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Halveer de **little gem** en snijd in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 5. Salade maken

Voeg ondertussen de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng door de dressing.

**Weetje** 🍏 Dit gerecht bevat 200 gram groente en weinig zout of verzadigde vetten, zeker in vergelijking met het klassiek kapsalon uit de snackbar!



## 3. Dressing maken

Meng in een saladekom de karnemelk en een gelijke hoeveelheid **mayonaise** tot een dressing (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met **knoflook** naar smaak.

**Tip:** Heb je geen karnemelk in huis? Vervang dit dan door yoghurt of melk. De dressing kan wat dikker of dunner worden, maar dit doet niets af aan de smaak!



## 6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop, verdeel de **vegetarische döner kebab** daarover en garneer met de **kaas**. Serveer met de knoflookmayonaise (zie Tip). Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de salade en de **vegetarische döner kebab** dan naast de frieten.

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



# Risotto met gehakt à la Bolognese

met Parmigiano Reggiano, basilicum en mascarpone

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Gemengd gekruid gehakt



Knoflookteen



Ui



Wortel



Tomatenblokjes met basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Laurierblad



Mascarpone



Parmigiano Reggiano DOP



Vers basilicum



Verse rozemarijn



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan, fijne rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout

naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3807 /910	458 /110
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	24,7	3
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	20,4	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	4,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in blokjes.
- Verhit de overige boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook, ui en wortel** 6 - 8 minuten. Blus af met balsamicoazijn.



### 3. Risotto afmaken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** en snijd het **basilicum** fijn.
- Haal de **rozemarijn** en het **laurierblad** uit de **risotto** wanneer de **risotto** gaar is. Voeg het **gehakt** en de **Siciliaanse kruiden** toe, roer goed door en kook 1 minuut verder.
- Haal de pan van het vuur. Roer de **mascarpone** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Risotto maken

- Roer de **risottorijst** door de **groenten** en bak 1 minuut.
- Voeg de **tomatenblokjes, rozemarijn** en het **laurierblad** toe.
- Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten (scan voor kooktips!). Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Serveer de **risotto** op diepe borden.
- Garneer met het **basilicum** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



# Bulgur met avocado, komkommer en cranberry's

met verse kruiden en geschaafde amandelen

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



[Mini-]komkommer



Bulgur



Gemalen korianderzaad



Verse bladpeterselie en munt



Amandelschaafsel



Avocado



Witte kaas



Gedroogde cranberry's



Rode peper



Paprika



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pot met deksel, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

### Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 /587	381 /91
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	18	2,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pot met deksel. Snijd ondertussen de **ui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer, paprika** en **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd fijn.



## 4. Garnering voorbereiden

Haal de **muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes. Hak de **peterselie** grof. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlies in plakken (scan voor kooktips!). Verkrumel de **witte kaas**.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Bulgur koken

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



## 5. Salade maken

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

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



## 3. Amandelschaafsel roosteren

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



## 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

# Kip-cheeseburger met zoete ui

met gebakken patatjes en tomaat-komkommersalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



[Mini-]komkommer



Geraspte cheddar



Tomaat



Hamburgerbroodje met sesam



Oranjehoen kipburger



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

Cheddar is de perfecte kaas voor een cheeseburger: vol karakter  
en met een hoog vetgehalte, waardoor hij goed smelt.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjeroen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1¾	2
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3272 /782	507 /121
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	11,6	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelwedges maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **aardappelen** en snijd in wedges. Meng in een kom de **aardappelwedges** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelwedges** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de helft van de **tomaat** in schijfjes en snijd de overige **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salade mengen

- Snijd per **hamburger** 4 schijfjes van de **komkommer** en snijd de rest in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie met peper en zout.
- Meng de **tomaat-** en **komkommerblokjes** door de dressing.



### 2. Kipburger bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **burger** en de **ui** 8 - 10 minuten, of tot de **burger** gaar is. Schep regelmatig om.
- Bak ondertussen het **hamburgerbroodje** 4 - 5 minuten in de oven.



### 4. Serveren

- Snijd het **hamburgerbroodje** open en smeer een laagje mosterd over de onderste helft (zie Tip).
- Beleg met de **tomaten-** en **komkommerschijfjes**. Beleg met de **burger** en wat gebakken **ui**. Bestrooi met de **geraspte cheddar**.
- Serveer de **burger** met de **patatjes** en de salade.

*Tip: Is niet iedereen liefhebber van mosterd? Laat de mosterd dan achterwege of serveer apart, zodat iedereen het zelf naar smaak kan toevoegen.*



# Tomatenrisotto met garnalen

met frisse rucolasalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Kerstomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De  
naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord  
voor koning - *basileus*.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2326 / 556	319 / 76
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,8
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	12,1	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	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. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



## 4. Salade maken

Giet de **kerstomaten** in blik af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **kerstomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **kerstomaten** 10 - 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe (zie Tip). Meng ondertussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Tomatenrisotto maken

Verhit ½ el boter per persoon in een grote pot op middelhoog vuur. Bak de overige de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



## 5. Risotto afmaken

Snijd het **basilicum** fijn en meng in een kom met de overige **citroenrasp**. Voeg de **kerstomaten**, **garnalen** (inclusief overgebleven olie) en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de risotto. Roer goed door.

**Tip:** Zijn de garnalen nog niet helemaal roze en vast van structuur? Bak ze dan nog 2 minuten langer.



## 3. Tomatenrisotto garen

Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip en scan voor kooktips!).

**Tip:** Bepaal zelf hoe je je risotto wilt. Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



Scan mij voor extra kooktips!



## 6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast en garneer met het overige basilicum-citroenmengsel en de **citroenpartjes**.

## Eet smakelijk!





# Kip stroganoff met rijst

met paprika en champignons

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Paprika



Tomatenpuree



Champignons



Witte langgraanrijst



Verse bladpeterselie



Biologische zure room



Gerookt paprikapoeder



Kipfilet



Speciaal ingrediënt in je box! Onze zure room komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Sauteerpan, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	¾	1	1½	1½	2
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

Zwarte peper naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	476 /114
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,4
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	11,1	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	0,6	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in dunne reepjes (scan voor kooktips!). Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 2 cm.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Bakken

Breng water aan de kook in een pot voor de **rijst**. Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilethaasjes** in met peper en bak ze in 2 - 3 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart. De **kip** hoeft nog niet gaar te zijn. Voeg de **knoflook**, **ui** en **paprika** toe aan dezelfde sauteerpan en bak 3 - 4 minuten.



## 3. Saus maken

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de sauteerpan en bak 2 - 3 minuten. Snijd de **champignons** in kwarten. Voeg opnieuw ½ el boter per persoon toe en bak de **champignons** 4 - 5 minuten. Voeg ½ el bloem per persoon toe, meng goed en bak 1 minuut al roerend.

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



## 4. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst** 12 - 15 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen. Hak de **bladpeterselie** grof.



## 5. Saus afmaken

Blus de **groenten** in de sauteerpan af met ½ el rodewijnazijn per persoon en voeg de bouillon toe. Verlaag het vuur en roer er de **zure room**, de helft van de **peterselie** en per persoon: 2 mespuntjes **gerookt paprikapoeder** en 1 tl mosterd door. Voeg de **kipfilethaasjes** opnieuw toe, breng op smaak met peper en breng zachtjes aan de kook. Laat 5 - 6 minuten sudderen.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de kip stroganoff over de **rijst** en garneer met de overige **peterselie**.

**Eet smakelijk!**

# Romige curry met rundergehaktballetjes

met jasmijnrijst en groenten

Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden



Courgette



Knoflookteen



Gesneden ui



Paprikareepjes



Currysaus



Kokosmelk



Currypoeder



Limoen



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

De rundergehaktballetjes zijn alvast gekruid met köftekruiden – deze Turkse kruidenmix met komijn, kardemom en munt vult je keuken met heerlijke aroma's!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan met deksel, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Currysaus* (ml)	40	80	120	160	200	240
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3435 / 821	626 / 150
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	24,4	4,5
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	20,9	3,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng water met ¼ bouillonblokjes per persoon aan de kook in een pot.
- Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **gesneden ui**, **paprikareepjes**, **courgette** en **knoflook** toe aan de pan met **gehaktballetjes** en bak 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Curry maken

- Voeg de **currysaus**, de **kokosmelk** en het **currypoeder** toe aan de pan. Verlaag het vuur en kook de curry, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot de **gehaktballetjes** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.



### 4. Serveren

- Serveer de **rijst** in kommen.
- Verdeel de curry met **rundergehaktballetjes** eroverheen.
- Serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



# Turks broodje met kippendijreepjes

met aioli, patatjes en salade

Familie Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Botersla



Tomaat



[Mini-]komkommer



Aioli



Mini Turks brood



Voorgekookte halve kriel met schil



Midden-Oosterse kruidenmix



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Wist je dat aioli een samenvoeging is van *all* en *oli*? De woorden voor knoflook en olie in het Catalaans!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4046 /967	691 /165
Vetten (g)	57	10
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,4
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	13,5	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes** met de helft van de **Midden-Oosterse kruiden**, afgedekt, 12 - 14 minuten (zie Tip).
- Bak de laatste 5 minuten zonder deksel.
- Breng op smaak met peper en zout.

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



### 3. Salade maken

- Houd 2 **boterslabladen** per persoon apart. Snijd de overige **botersla** fijn. Snijd de **tomaat** en **komkommer** in schijfjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.
- Snijd het **broodje** open en besmeer met de **aioli**.
- Beleg met de **boterslabladen**, een paar **komkommer**- en **tomatenschijfjes** en wat rauwe **ui**.



### 2. Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in fijne ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kip** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn en de honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige **sla** en **groenten** toe en meng goed.
- Verdeel de **broodjes** over de borden en beleg met de **kip**. Leg de **patatjes** ernaast. Serveer met de salade en kruidenmayonaise.

**Eet smakelijk!**



# Romige mafaldine met spekreepjes en panko

met Parmigiano Reggiano, prei, champignons en citroen

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Spekreepjes



Knoflookteen



Champignonmix



Citroen



Culinaire room



Parmigiano Reggiano DOP



Panko paneermeel



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

Citroenen voegen niet alleen een frisse toets en kleur aan je gerecht toe, maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je spijsvertering!

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan, fijne rasp, pot, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3632 /868	731 /175
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,5
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	10,1	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Mafaldine koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en laat uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit de helft van de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** met de **groentemix** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de **spekjes** en de **panko** tot de **spekjes** gaar zijn en de **panko** goudbruin is.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Snijd de **citroen** in 6 partjes en rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Blus de **groenten** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon.
- Roer de **room** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **groenten**. Laat zachtjes sudderen tot de **mafaldine** klaar is.



### 4. Serveren

- Voeg de **mafaldine** toe aan de saus en meng goed. Voeg wat van het bewaarde kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **mafaldine** op diepe borden. Garneer met de spek-pankomengeling en de overige **Parmigiano Reggiano**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!