



# Poké bowl met gefrituurde kip en bruine rijst

met avocado, sinaasappel en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Het zwarte sesamzaad geeft dit gerecht een diepe, nootachtige smaak en de subtiele bitterheid brengt alles mooi in balans. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Sojasaus



[Mini-]komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



Knoflookteen



Bruine snelkookrijst



Kipfilet



## 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

Koekenpan met deksel, grote kom, pan, 2x keukenpapier, bord, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	½	1	2	1½	2½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[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)	3628 / 867	538 / 129
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten, of tot de **rijst** gaar is.
- Verwijder ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de **komkommer** in blokjes. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil, en snijd het vruchtvlees in plakjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Kip frituren

- Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **kip** te bakken.
- Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken.
- Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie. Bak 2 - 3 minuten.
- Draai om en bak in 2 - 3 minuten goudbruin (zie Tip).

**Tip:** Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



### 2. Beslag maken

- Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de **Koreaanse kruiden** met de bloem en het water.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).

**Tip:** Je kunt ook een friteuse gebruiken.



### 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de mayonaise en honing.
- Roer de wittewijnazijn door de **rijst**.
- Servere de **rijst** in kommen of diepe borden en verdeel de **kip** en andere ingrediënten eroverheen. Besprenkel met de saus en garneer met **sesamzaad**.

## Eet smakelijk!





# Pitabroodjes met frisse pittige tonijnsalade

met limoen, geroosterde wortel en hazelnoten

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Bospeen



Ui



Rode peper



Limoen



Pitabroodje



Tonijn in olijfolie



Hazelnoten



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

Je brengt de zelfgemaakte tonijnsalade op smaak met  
limoen, rode peper en kokosrasp. Samen met de bospeen en  
knapperige hazelnoten vormt dit een feestje op je bord!



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bospeen* (bosje(s))	¼	¼	1¼	1¼	2	2¼
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	2	3	4	5	6
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	761 /182
Vetten (g)	52	11
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,4
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	15,4	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,6	0,6

## Allergenen

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



### 1. Bospeen koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden en breng ruim water aan de kook in een pan.
- Weeg de **bospeen** af, verwijder de bladeren en laat een klein stukje van de stengel zitten.
- Halveer de **bospeen** in de lengte of snijd grotere **wortels** in kwarten.
- Kook de **bospeen**, afgedekt, 5 minuten en giet af.



### 2. Bospeen roosteren

- Snipper de **ui** en hak de **hazelnoten** grof (scan voor kooktips!).
- Verdeel de **bospeen** en de helft van de **ui** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **bospeen** 10 minuten in de oven. Voeg daarna de **hazelnoten** toe en rooster nog 5 - 10 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Tonijnsalade maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de schil van de **limoen** en pers uit.
- Laat de **tonijn** uitlekken en voeg toe aan een kom, samen met de **rode peper**, mayonaise, de overige **ui** en per persoon: ½ tl **limoenrasp** en ½ el **limoensap**.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



### 4. Serveren

- Besprenkel de **pita's** licht met water en maak een kleine opening in elke **pita**.
- Vul de **pita's** met de tonijnsalade en leg op de bakplaat wanneer de **bospeen** nog 5 minuten in de oven moet (zie Tip).
- Serveer de tonijnpita's op borden met de geroosterde **wortels** ernaast. Garneer met de eventuele overige **limoenrasp**.

**Tip:** Als niet alle pita's in de oven passen, rooster ze dan eerst en vul ze daarna met de tonijnsalade.

**Eet smakelijk!**





# Tofu met kruidige spinaziecurry

met knoflookrijst, gele currykruiden en rode peper

Caloriebewust **Plantaardig**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Spinazie



Gele currykruiden



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Tomaat



Basmatirijst



Gemalen kurkuma



Gekruide tofublokjes



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

Basmatirijst komt oorspronkelijk uit het noorden van India en wordt daar al eeuwenlang gekoesterd om zijn unieke smaak en aroma. Een perfecte toets aan dit recept!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Hapjespan, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spinazie* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 / 581	367 / 88
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	8,8	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **ui** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **basmatirijst** en de bouillon toe.
- Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal vervolgens de pan van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Tofu bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **tofu** 3 minuten.
- Voeg daarna de **gele currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.



### 2. Curry maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **rode peper**, **tomaat** en **kurkuma** 1 - 2 minuten.
- Hak ondertussen de **spinazie** grof en voeg in delen toe aan de hapjespan.
- Laat de **spinazie** slinken. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de spinaziecurry en de gebakken **tofu** over de **rijst**.

Eet smakelijk!

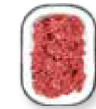




# Rigatoni met rundergehakt in aubergineroomsaus met tomatentapenade en rucola

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Rigatoni



Kookroom



Aubergine



Tomatentapenade



Knoflookteen



Ui



Rucola



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

Rigatoni - de naam van deze pastasoort komt van het Italiaanse woord rigato, dat 'gestreept' betekent.



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, hapjespan, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 /866	662 /158
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,7
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	14,5	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom met ½ el bloem per persoon.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin en zet het vuur uit.

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



### 2. Pasta koken

- Kook ondertussen de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Bereid ondertussen de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 3 - 4 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Saus maken

- Blus het **gehakt** en de **ui** af met de bouillon en de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **kookroom** en de **tomatentapenade** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel ¾ van de **rucola** over diepe borden.
- Roer de **pasta** en de **aubergine** door de saus.
- Breng flink op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de **rucola**. Garneer met de overige **rucola**.

**Eet smakelijk!**





# Eenpansspaghetti met tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Roomkaas



Tomaat



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano DOP



Passata



Verse bladpeterselie & basilicum



Rucola en veldsla



Gedroogde oregano



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

Je maakt deze pasta af met zelfgemaakte kruidenroomkaas.  
Deze bereid je met roomkaas, verse peterselie en basilicum.



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

Rasp, kleine kom, soeppan of grote pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	376 /90
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	16,5	2,4
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. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Verhit de olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel.
- Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Breek de **spaghetti** door de helft en voeg toe aan de soeppan. Voeg de **tomatenblokjes, passata, oregano, Siciliaanse kruidenmix** en bouillon toe.



### 2. Saus maken

- Kook de **pasta**, afgedekt, 3 minuten. Kook daarna nog 7 - 9 minuten zonder deksel (scan voor kooktips!).
- Roer regelmatig door en verlaag eventueel het vuur of voeg extra water toe als de saus te snel inkookt.
- Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Kruidenroomkaas maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn en voeg de helft toe aan een kleine kom.
- Voeg de **roomkaas** toe aan de kom samen met peper en zout naar smaak. Meng goed door.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een grove rasp.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rucola en veldsla** over de borden.
- Schep de **spaghetti** erop.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de **Parmigiano Reggiano**, de overige **bladpeterselie** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



# Brandt & Levie-varkensworst met zoete-aardappelstampot met witte kaas, uienjus en prei

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Varkensworst met majoraan en knoflook



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem. 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

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150

Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
--------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---

### Zelf toevoegen

[Plantaar] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	4088 / 977	578 / 138
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	31,4	4,4
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	19,9	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



## 1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en **zoete aardappel** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Groenten snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat 100 gram prei meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.*



## 3. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui** en **worst** toe. Bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middellaag vuur, of tot de **worst** gaar is. Keer regelmatig om. Blus daarna af met de zwarte balsamicoazijn en het water. Meng tot een jus. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel extra water toe als de saus te dik wordt, of een klein beetje bloem als de saus te waterig is, en meng goed door.



## 4. Prei bakken

Verhit ½ el roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **Siciliaanse kruiden** 1 minuut, of tot de **kruiden** beginnen te geuren. Voeg de **prei** toe en bak 4 - 5 minuten.



## 5. Aardappelen stampen

Stamp beide soorten **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg 1 el roomboter per persoon en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Roer de gebakken **prei** door de stampot. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Verkruiemel de **witte kaas** over de stampot. Leg de **worst** erop en giet de uienjus erover.

**Eet smakelijk!**





# Paella-stijl rijst met garnalen en kippendij

met chorizo, sperziebonen en tomatensalade

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Gemalen kurkuma



Tomatensalade



Risottorijst



Citroen



Tomaat



Garnalen



Chorizoblokjes



Wortel



Ui



Sperziebonen



Kippendijfilet



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

Paella komt uit de Spaanse streek Valencia. Wist je dat de  
naam van dit mediterrane gerecht koekenpan betekent in het  
Valenciaanse dialect?



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 wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Kippendijfilet* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Piri-pirikruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	348 / 83
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	0,8
Koolhydraten (g)	82	9
Waarvan suikers (g)	17,2	1,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snijd de **paprika** in repen (scan voor kooktips!). Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Snijd de **tomaat** in partjes en meng in een kom de zwarte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Bakken

Snijd de **citroen** in partjes en snijd de **peterselie** fijn. Snijd de **kip** in reepjes en dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kippendijreepjes**, **chorizo** en **garnalen** 3 minuten (zie Tip).

**Tip:** De garnalen en de kippendij hoeven nog niet helemaal gaar te zijn - ze garen later nog verder in de paella.



## 2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **wortel** en per persoon: 1 tl gemalen **kurkuma** en 1 tl **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Fruit 3 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak 2 minuten mee.



## 5. Meng

Haal het deksel van de grote wok of hapjespan met deksel met **rijst** en voeg de overige bouillon, **garnalen**, **kippendijreepjes** en **chorizo**, inclusief bakvet, toe. Roer goed door en verwarm het geheel opnieuw. Kook zachtjes nog 3 minuten, of tot de **kip** en de **garnalen** helemaal gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Paella maken

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg vervolgens de **risottorijst** en 300 ml bouillon per persoon toe en breng aan de kook. De overige bouillon gebruik je later. Laat de **rijst**, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 10 minuten mee met de **rijst**. Roer regelmatig door.



## 6. Serveren

Verdeel de paella over de borden en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit. Garneer met de **peterselie**. Serveer met de overige **citroenpartjes** en de tomatensalade.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopeen? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.*





# Visgratin van kabeljauw, koolvis, zalm en garnalen

met prei, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Prei



Venkel



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Verse bladpeterselie



Aardappelen



Kookroom



Garnalen



Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis



Geraspte Goudse kaas



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

Verbeterd ingrediënt in je box! We hebben het vetgehalte in onze kookroom verlaagd, maar de heerlijke, romige smaak behouden. Zo geniet je lekker verantwoord.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Zoutarme visbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	399 /95
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	24,6	2,8
Koolhydraten (g)	62	7
Waarvan suikers (g)	11,3	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	46	5
Zout (g)	1,8	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. Bereid de bouillon. Snijd de **prei** in fijne ringen. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in stukken van 2 cm (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Visgratin bakken

Verlaag het vuur van de hapjespan en roer de **kookroom**, de **garnalen**, de **tomaat** en de helft van de **bladpeterselie** door de saus. Breng de stukken **zalm**, **koolvis** en **kabeljauw** op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal. Giet de saus eroverheen en dek af met de **geraspte kaas**. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Kook ondertussen de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



## 2. Bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **prei** en de **venkel** toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg de bloem toe en roerbak 1 minuut. Blus af met de bouillon en wittewijnazijn. Roer goed door en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg vervolgens de mosterd, roomboter en een scheutje melk toe om de puree smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



## 3. Vis bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Dep de **vismelange** en **garnalen** droog met keukenpapier.



## 6. Serveren

Serveer de visgratin met de aardappelpuree. Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!





# Steak met bearnaisesaus

met honing-mosterdsalade en kruidenkieltjes

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Steak



Bearnaisesaus



Krieltjes



Radijs



[Mini-]komkommer



Radicchio en romaine



Honing-mosterddressing



Verse bladpeterselie en bieslook



Speciaal ingrediënt in je box! De filet mignon van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.  
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bearnaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radiccchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	501 / 120
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	26,1	3,9
Koolhydraten (g)	43	6
Waarvan suikers (g)	6,9	1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan en bak nog 8 minuten.

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



### 4. Saus opwarmen

Voeg de **bearnaisesaus** en ½ el water per persoon toe aan de koekenpan van de **steak**. Verwarm 2 - 3 minuten op middelmatig vuur.



### 2. Groenten snijden

Snij ondertussen de **komkommer** in halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **radijs** in kwarten. Meng in een saladekom de **komkommer** en **radijs** met de **honing-mosterddressing**. Snijd de **verse kruiden** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



### 5. Afmaken

Meng vlak voor serveren de **verse kruiden** door de **krieltjes** en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** toe aan de saladekom en meng met de **groenten**.



### 3. Steak bakken

Verhit, als de **krieltjes** nog 10 minuten moeten bakken, 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** in de koekenpan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



### 6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** over de borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **krieltjes**. Schenk de **bearnaisesaus** over het **vlees**. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!





# Cha Ca La Vong-stijl kabeljauw met rijstnoedels

Vietnamese klassieker met nước chấm, broccolini en pinda's

Lekker snel Caloriebewust Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Verse dille



Verse koriander



Paksoi



Bosui



Gele currykruiden



Limoen



Gezouten pinda's



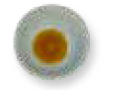
Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Broccolini



Brede rijstnoedels



Vissaus



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

Cha Ca La Vong is een Vietnamees gerecht dat traditioneel wordt gemaakt met in kurkuma gemarineerde vis en vermicellinoedels. In deze versie combineer je kabeljauw met rijstnoedels, waardoor het dicht bij het originele recept blijft



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote pan, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	20	40	60	80	100	120
Broccolini* (g)	50	100	150	200	250	300
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2171 / 519	457 / 109
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	1,7	0,4
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	15,6	3,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Meng in een kom de **gele currykruiden**, de helft van de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de suiker. Voeg 1 tl **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) per persoon toe en roer goed door. Voeg de **vis** toe aan de kom en zorg dat de **vis** volledig bedekt is in de marinade. Laat de **vis** marineren in de kom tot later gebruik.



## 4. Noedels koken

Bak de **broccolini**, de steelaanzet van de **paksoi** en het witte gedeelte van de **bosui** 6 - 8 minuten in dezelfde pan van de **vis** op middelhoog vuur. Voeg het groene gedeelte van de **bosui** toe samen met de bladeren van de **paksoi** en bak nog 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en zout. Kook ondertussen de **noedels** 6 - 7 minuten. Giet af en spoel de **noedels** af onder koud water.



## 2. Groenten snijden

Snij de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Halveer de **broccolini** in de lengte. Snijd eventuele dikke **broccolinistronken** in kwarten. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



## 5. Saus maken

Snij de **limoen** in 6 partjes. Voeg aan een kleine kom de overige **mix van verse gember, knoflook en rode peper** toe samen met de overige suiker, de overige **vissaus**, het water en 1 **limoenpartje** per persoon. Leg de **noedels** terug in de pan en voeg de helft van de **nuóc chãm** saus toe. Meng goed door.



## 3. Vis bakken

Breng een pan met ruim water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **dille** fijn. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 1 - 2 minuten aan een kant, draai om en bak nog 1 minuut aan de andere kant. Voeg de **dille** toe en bak nog 1 minuut. Haal de **vis** uit de pan en bewaar apart.



## 6. Serveren

Snij de **koriander** fijn. Serveer de **noedels** over diepe borden. Verdeel de **groenten** samen met de **vis** over de **noedels**. Garneer met de **pinda's** en **koriander**. Serveer de overige **nuóc chãm** saus en **limoenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!





# Kippendijfilet met sinaasappel-cranberrysaus

met spekreepjes, witlof en aardappelpartjes

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ovenaardappelpartjen



Kippendijfilet



Spekreepjes



Ui



Witlof



Handsinaasappel



Verse rozemarijn



Verse tijm



Cranberrychutney



Pecanstukjes



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

Pecannoten worden ook wel brain food genoemd. Ze  
bevatten de vitamines B en E - deze staan erom bekend dat ze  
een positieve invloed hebben op de hersenfunctie!



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, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, bord, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ovenaardappelpartjen* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	2	2	3	3
Verse tijm* (g)	2½	5	5	10	10	15
Cranberrychutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4628 / 1106	566 / 135
Vetten (g)	63	8
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,3
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	52,8	6,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
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 180 graden. Snijd de **ui** in ringen (scan voor kooktips!). Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp en pers de **sinaasappel** uit. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd fijn. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kipfilet** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de **cranberrychutney** met 30 ml **sinaasappelsap** per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Kip bereiden

Vet een ovenschaal in met de helft van de olijfolie. Leg de **ui** in de ovenschaal. Leg de **kippendijfilet** op de **ui** en schenk het bakvet uit de pan erover. Verdeel de cranberry-sinaasappelsaus, wat **tijmtakjes** en de helft van de **rozemarijn** eroverheen.



## 4. Spekreepjes bakken

Verhit, in de laatste 10 minuten van de baktijd van de **kip** en **aardappelen**, dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 4 - 5 minuten. Snijd ondertussen het **witlof** in kwarten.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat witlof haar kleur dankt aan het feit dat de bladeren het zonlicht niet zien? Hierdoor produceert de plant geen chlorofyl of bladgroen, wat witlof een groene kleur zou geven.*



## 5. Witlof bakken

Haal de **spekreepjes** uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier. Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **witlof**, de honing, de mosterd en het water toe. Bak het **witlof** 3 minuten. Keer regelmatig om. Voeg de **pecannoten** en de **spekreepjes** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Aardappelen roosteren

Verdeel de **aardappelpartjen** langs een kant van een bakplaat met bakpapier en zet de ovenschaal ernaast. Meng de **aardappelpartjen** met de overige olijfolie en **rozemarijn**. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **kippendijfilet** en de **aardappelpartjen** 18 - 20 minuten in de oven.



## 6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjen** over de borden en serveer met mayonaise naar smaak. Leg de **kippendijfilet** ernaast en schep de cranberrysaus en **ui** erop. Garneer het gerecht met **sinaasappelrasp** naar smaak. Serveer met het **witlof** met **pecannoten** en **spekreepjes**.

**Eet smakelijk!**





# Cheesy naanpizza met burrata en Italiaanse kaas

met paprika en basilicumcrème

Familie Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Paprika



Knoflookteen



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het is de perfecte basis voor pasta- of pizzasauzen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 / 805	583 / 139
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,4
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	15	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Aubergine bakken

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



### 3. Pizza beleggen

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

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



### 4. Salade maken en serveren

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



# Dubbele smashburger met kaas op brioche

met gebakken paddenstoelen en smokey ketchup

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Champignons



Ui



Tomaat



Radicchio en romaine



Geraspte Goudse kaas



Smokey  
tomatenketchup



Briochebroodje



Aardappelen



Half-om-halfgehakt met  
Italiaanse kruiden



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, kleine kom, spatel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radichio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200	400	600	800	1000	1200

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plant aardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6138/1467	730/175
Vetten (g)	97	12
Waarvan verzadigd (g)	32,6	3,9
Koolhydraten (g)	92	11
Waarvan suikers (g)	22,2	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	56	7
Zout (g)	4,6	0,6

## Allergenen

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



## 1. Aardappelen bakken

Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel en stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Giet af indien nodig. Haal het deksel van de pan, voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 10 - 15 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Burgers bakken

Rol van het **gehakt** 2 balletjes per persoon. Leg in de pan van de **ui** en **champignons** en druk met een spatel plat tot ongeveer 1 cm dik (zie Tip). Bak 2 minuten per kant op middelhoog vuur. Bestrooi de burgers met de **geraspte kaas** en leg ze op elkaar. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, tot de **kaas** gesmolten is.

**Tip:** Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra pan om de burgers in te bakken, of bak ze om de beurt.



## 2. Ui snijden

Snipper ¼ van de **ui** (scan voor kooktips!). Meng in een kleine kom de gesnipperde **ui** met de wittewijnazijn en suiker. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



Scan mij voor extra kooktips!



## 5. Hamburgersaus maken

Meng de **smokey tomatenketchup** met de gesnipperde **ui** en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in plakjes.

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



## 3. Champignons bakken

Snij de overige **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in plakken. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **uienringen** en **champignons** in 4 - 5 minuten bruin. Voeg vervolgens 1 el roomboter per persoon toe aan de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 6. Serveren

Snij de **briochebroodjes** open. Besmeer beide kanten van het **broodje** met de hamburgersaus. Beleg het **broodje** met de **sla**, **tomatenplakjes**, smashburgers en de gebakken **champignons** en dek af. Serveer met de **aardappelpartjes** en de overige mayonaise naar smaak.

## Eet smakelijk!