

Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met kip

met pinda's en verse koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse udonnoedels



Knoflookteen



Gemberpuree



Ui



[Mini]-komkommer



Tomaat



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Verse koriander



Gezouten pinda's



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak
van verse gember met kant-en-klaar gemak. Het bespaart tijd in de
keuken en geeft een warme kick aan gerechten!



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

Saladekom, kleine kom, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (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)	2272 /543	385 /92
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	25,1	4,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus** met de **sojasaus**, **gemberpuree**, **knoflook** en suiker.
- Voeg het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe en meng goed.



2. Snijden

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **koriander** fijn (zie Tip).
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat**, **ui** en **koriander**.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of servere apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.



3. Gehakt bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **udonnoedels** en ¾ van de saus toe, meng goed en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: *pikant! Gebruik naar smaak*) in fijne ringen.



4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en toe aan de saladekom. Meng door elkaar en verdeel over de borden. Garneer met de **pinda's**.
- Servere met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de overige saus. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Paprika



Verse dragon



Abrikozenstukjes



Parelcouscous



Volkoren ciabatta



Biologische zure room



Geraspte Italiaanse kaas



Speciaal ingrediënt in je box! Volkoren graanproducten verkleinen de kans op onder andere hart- en vaatziekten. Deze volkoren ciabatta is dus een betere keuze dan de witte variant én net zo lekker! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pot, soeppot met deksel, staafmixer

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
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Abrikozenstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	543 /130
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,4
Koolhydraten (g)	76	16
Waarvan suikers (g)	19,2	4
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes. Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en snijd fijn.



4. Soepstengels bakken

Snijd ondertussen het **broodje** open en snijd elke helft in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 8 - 10 minuten krokant in de oven.



2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppot met deksel op middelmatig vuur en bak de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **abrikozen** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Roer regelmatig goed door. Voeg 200 ml van het kokende water per persoon toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pot. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



5. Pureren en mengen

Haal ondertussen de soeppot van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



3. Parelcouscous koken

Breng water aan de kook in een pot voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook in 12 - 14 minuten gaar (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.

Tip: In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eter bent.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en gaarneer met de **geraspte Italiaanse kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie Tip). Serveer met de soepstengels.

Tip: Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.

Eet smakelijk!



Cheesy pastaschotel met pompoen

met spinazie, tijm en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteen



Paprikapoeder



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Roomkaas



Geraspte oude Goudse kaas



Pompoenpitten



Spinazie



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



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

Pan met deksel, hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2828 /676	526 /126
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,5
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	11,9	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een pot en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Mengen

Voeg de **pasta**, **spinazie** en ⅓ van de **oude kaas** toe aan de pompoensaus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en verhit het geheel nog 1 minuut.

Weetje 🍷 Spinazie is rijk aan ijzer - belangrijk voor de vorming van hemoglobine in ons bloed. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam!



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 - 3 minuten. Voeg de **pompoenblokjes** en de **gedroogde tijm** toe en bak 4 - 6 minuten al roerend. Blus af met de bouillon en kook, afgedekt, 8 - 11 minuten, of tot de **pompoen** zacht is.



5. Pompoenpitten roosteren

Schep alles in een ovenschaal en bestrooi met de overige **kaas**. Bak de pastaschotel 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant bruin kleurt. Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Saus maken

Haal de **groenten** uit de pan en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de **roomkaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg een extra scheutje melk of kookvocht toe als de saus te dik is. Schenk de saus vervolgens terug in de pan.



6. Serveren

Verdeel de pastaschotel over de borden. Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Taco's met krokante vis

met knapperige groenten en smokey mayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



[Mini-]komkommer



Wortel



Panko paneermeel



Mexicaanse kruiden



Mini-tortilla's



Radicchio en ijsbergsla



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



Koolvis



Ui



Tomaat



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

De combinatie van vis en zeevruchten en de Mexicaanse
keuken vindt zijn oorsprong in de kustgebieden van Mexico,
waar verse vis en schaaldieren in overvloed aanwezig zijn.



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, diep bord, rasp, keukenpapier, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Radichio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 / 853	571 / 136
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,9
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	20	3,2
Vezels (g)	8	1
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. Zoetzuur maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de **wortel**. Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuif zout. Voeg de **wortel, ui** en **komkommer** toe en meng goed door. Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.

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



2. Vis bereiden

- Meng in een diep bord de **panko** met de **Mexicaanse kruiden** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*), peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd ieder stuk in de lengte in 3 gelijke stukken.
- Smeer de **vis** in met ½ van de **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**.
- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **vis** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



3. Saus maken

- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met het **gerookt paprikapoeder** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.



4. Serveren

- Besmeer de **mini-tortilla's** met de paprikamayonaise. Vul de **mini-tortilla's** met de **slamix**, de **vis**, de **tomaat** en wat van de zoetzure **groenten**.
- Serveer de overige zoetzure **groenten** ernaast.

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 en 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, soeppot of grote pot 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 soeppot of grote pot met deksel. Bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Breek de **spaghetti** in de helft en voeg toe aan de pot. Voeg de **tomaat**, **passata**, **oregano**, **Siciliaanse kruidenmix** en de bouillon toe.



3. Kruidenroomkaas maken

- Snijd de **bladpeterselie** en het **basilicum** fijn. Voeg aan een kom de helft van de **verse kruiden** toe.
- Voeg de **roomkaas** toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een grove rasp.



2. Saus maken

- Kook, afgedekt, 3 minuten.
- Haal het deksel van de pot en kook 7 - 9 minuten verder.
- Roer regelmatig door, verlaag het vuur of voeg een scheutje water toe indien nodig als de saus te snel indikt. Breng op smaak met peper en zout.



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!



Cheesy kipfilet met Midden-Oosterse kruiden

met bulgur, groenten en verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bulgur



Groene paprika



Tomaat



Ui



Geraspte Goudse kaas



Knoflookteen



Verse bladpeterselie en munt



Midden-Oosterse kruidenmix



Biologische volle yoghurt



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Wist je dat een groene paprika meer vezels en vitamine K bevat dan een rode of gele paprika?



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, grote pan, ovenschaal, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	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)	2715 / 649	531 / 127
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,9
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	11,3	2,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de **bulgur** en water toe aan een pot met deksel zodat de **bulgur** goed onderstaat. Verkruimel het bouillonblokjes boven de pot.
- Breng het water aan de kook en kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes.



2. Kipfilet bakken

- Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 4 minuten per kant. Voeg de **paprika** toe en bak nog 2 minuten.
- Leg de **kipfilet** en **paprika** in een ovenschaal en schep de **tomaat** en de helft van de **ui** erbovenop. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrooi met de **kaas** en bak 8 - 9 minuten in de oven, of tot de **kipfilet** gaar is.



3. Specerijen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de boter in een sauteerpan op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook**, de overige **ui** en de helft van de **Midden-Oosterse kruiden** 2 - 3 minuten.
- Roer de **bulgur** en de wittewijnazijn erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.



4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Haal de ovenschaal uit de oven, haal de **kipfilet** eruit en bewaar apart.
- Voeg de **groenten** en de helft van de **verse kruiden** toe aan de sauteerpan met **bulgur** en roer goed door.
- Serveer de **bulgur** over de borden en leg de **kip** erbovenop. Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de overige **verse kruiden**.

Luxe wildzwijnburger met parmezaan-truffelfrietjes

op brioche met portobello en rucolasalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Parmigiano
Reggiano DOP



Briochebroodje



Portobello



Kumato-tomaat



Verse bladpeterselie



Rucola en veldsla



Olijfolie met
truffelaroma



Aardappelen



Wildzwijnburger



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

Vandaag serveer je deze luxe burger niet zomaar met frietjes!
Je strooit er Parmigiano Reggiano over en besprenkelt ze met
extra vierge olijfolie met truffelaroma.



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, pan met deksel, rasp, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie met truffelaroma (ml)	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4745 /1134	666 /159
Vetten (g)	68	10
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,3
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	12,7	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,9	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. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Burger bakken

Verhit, halverwege de baktijd van de frieten, de overige boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **burger** en **ui** 3 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Houd warm in de pan tot serveren.



2. Snijden

Bak het **bricchebroodje** de laatste 2 minuten mee. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



5. Salade maken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de **sla** met de **tomaat**, de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de mayonaise met de helft van de **olijfolie met truffelaroma**.



3. Portobello bakken

Verhit ¾ van de boter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **portobello** in 3 - 4 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder. Zet het vuur uit en houd afgedekt warm.



6. Serveren

Snijd de **bricchebroodjes** open en besmeer met de truffelmayonaise. Beleg met de **burger**, **portobello** en wat gebakken **ui**. Garneer de frietjes met de **Parmigiano Reggiano**. Besprenkel de frietjes met de overige **olijfolie met truffelaroma** en garneer met de **peterselie**. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met verse rigatoni

met romige prei-spinaziesaus, bieslook en citroen

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verse rigatoni



Prei



Ui



Knoflookteen



Room



Spinazie



Kabeljauwfilet



Geraspte Italiaanse kaas



Citroen



Verse dille & bieslook



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

Wist je dat kabeljauw in zoutwater zwemt en behoort tot de
magere vissoorten? Deze filet is laag in vet en hoog in eiwit!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rigatoni* (g)	125	250	375	500	625	750
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Room* (ml)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 /893	614 /147
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,7
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	12,4	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pot voor de **pasta** (zie Tip).
- Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Bewaar de pasta in de koelkast tot het moment dat je hem gaat koken. Zo voorkom je dat hij al opwarmt en gaat plakken.



2. Pasta koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan met deksel op hoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **prei** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook ondertussen de **pasta** 4 - 6 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **room** toe aan de sauteerpan. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek de pan af en laat 5 - 7 minuten op laag vuur stoven.
- Bak, afgedekt, de laatste 2 minuten de **spinazie** mee.



3. Saus maken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Zeebaars piccata met broccolini met kappertjes-botersaus en rozemarijn-aardappelwedges

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelwedges



Zeebaarsfilet



Broccolini



Spinazie



Citroen



Verse krulpeterselie



Kappertjes



Knoflookteen



Verse rozemarijn



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in sneetjes gesneden vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, boter en kappertjes.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, fijne rasp, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelwedges* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zeebaarsfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Peper en zout	naar smaak					
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	493 /118
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,8
Koolhydraten (g)	37	6
Waarvan suikers (g)	2	0,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Ris de blaadjes van de **rozemarijn** en snijd grof. Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelwedges** met de **rozemarijn** in 20 - 25 minuten goudbruin en knapperig. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut. Leg de **broccoli** erbij en voeg de helft van de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de pan af en stoom in 8 - 10 minuten gaar, of langer als je het graag wat zachter hebt. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en bak nog 2 minuten al roerend verder tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



3. Vis bakken

Verhit ondertussen ¾ van de boter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **zeebaarsfilet** 2 - 3 minuten op de huid, verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 minuut op de andere kant. Breng op smaak met peper. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



4. Snijden

Rasp de schil van de **citroen**, halveer de **citroen**, pers 1 helft uit en snijd de andere helft in partjes. Hak de **peterselie** grof.



5. Saus maken

Verhit de overige boter in de pan van de **vis** op middelhoog vuur. Fruit de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de **kappertjes** en per persoon: 1 tl **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe. Voeg de overige aangegeven hoeveelheid water toe en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Voeg de **zeebaars** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelwedges**, **broccoli** en **vis** over de borden. Besprenkel met de saus en serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Luxe miso ramen met tempura van garnalen

met paddenstoelen, lente-ui en ei

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Lente-ui



Wortel



Knoflookteen



Ei



Verse spaghetti



Garnalen



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



Witte miso



Zoete Aziatische saus



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

Tempura is een Japans gerecht van zeevruchten of groenten die kort in beslag worden ondergedompeld en daarna gefrituurt. De krokante, luchtige textuur komt van een eenvoudig beslag van koud water en bloem.



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

Diep bord, grote kom, pot met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, soeppot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verse spaghetti* (g)	65	125	190	250	315	375
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	35	50	60	75
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4280 / 1023	436 / 104
Vetten (g)	41	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,7
Koolhydraten (g)	109	11
Waarvan suikers (g)	18,9	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	49	5
Zout (g)	7,3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan een kleine kom en zet in de diepvriezer. Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pot met deksel voor de **spaghetti** en **eieren**. Snijd 1 **lente-ui** per persoon in schuine grove ringen en houd apart ter garnering. Snijd de overige **lente-ui** in fijne ringen. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Pel de **knoflook**.



4. Garnalen bereiden

Dep de **garnalen** goed droog met keukenpapier. Meng 20 g bloem per persoon met de **Koreaanse kruidenmix** in een diep bord. Voeg het water uit de diepvriezer toe aan een grote kom. Voeg de overige bloem toe aan het water en meng goed door tot een glad beslag (zie Tip).

Tip: Als het beslag nog te dik is, voeg dan een scheutje koud water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan nog wat extra bloem toe.



2. Eieren en spaghetti koken

Kook de **eieren** in 6 minuten zacht (zie Tip). Haal de **eieren** uit de pot en laat schrikken onder koud water. Houd apart tot serveren. Kook de **spaghetti** 4 - 5 minuten in dezelfde pot met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt staan. Bereid ondertussen de bouillon.

Tip: Houd je meer van een hardgekookt ei? Kook het ei dan 8 minuten.



5. Garnalen bakken

Leg een vel keukenpapier op een bord. Wentel elke **garnaal** eerst door de bloem, dan door het beslag. Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de **garnalen** voorzichtig 3 - 4 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Verdeel de **garnalen** over het bord met keukenpapier en laat uitlekken.



3. Bouillon maken

Verhit de olijfolie in een soeppot met deksel op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 2 - 4 minuten. Voeg de **knoflook**, **wortel** en **lente-ui** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de bouillon, de ketjap, de **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de **zoete Aziatische saus** toe. Kook, afgedekt, zachtjes op laag vuur tot serveren.



6. Serveren

Pel de gekookte **eieren** en halveer ze. Verdeel de **spaghetti** over kommen en schenk de bouillon eroverheen. Verdeel de **garnalen** en de **eieren** eroverheen. Besprenkel met de sojasaus en garneer met de grofgesneden **lente-ui** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met rodewijnsaus

met geroosterde pompoen en aardappel-bieslookpuree

Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Appel



Pompoenblokjes



Varkenshaas



Ui



Knoflookteen



Rode wijn



Gedroogde tijm



Verse bieslook



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

Jus is een Franse saus die wordt gemaakt door vleessappen te laten indikken met bouillon of wijn en specerijen. Het is lichter dan een gewone saus, rijk aan smaak en perfect om geroosterde of gegrilde gerechten te verrijken.



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, ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Gedroogde tijm (zakje(s))	¾	¾	¾	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (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)	2812 /672	360 /86
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,9
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	16,3	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	1,2	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 en bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot met deksel, voeg een snuif zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.



4. Saus maken

Verhit ondertussen de overige boter in dezelfde pan op middelmatig vuur. Voeg **ui** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **rode wijn** en de **tijm** toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Voeg de bouillon en de bloem toe, breng opnieuw aan de kook en laat zachtjes indikken tot serveren. Breng op smaak met peper.



2. Roosteren

Was of schil ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Meng in een kom de **appel** en **pompoenblokjes** met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **appel** en **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier, maar houd wat ruimte over voor de **varkenshaas**. Bak de **appel** en **pompoenblokjes** 5 - 10 minuten in de oven.

Weetje 🍏 *Wist je dat vitamine A een belangrijke rol speelt in ons vermogen om te kunnen zien in het schemerdonker en goed is voor de gezondheid van je huid, haar en nagels? 200 g pompoen bevat al de helft van de ADH vitamine A.*



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en de mosterd toe en breng flink op smaak met peper en zout. Snijd de **bieslook** fijn en meng de helft van de **bieslook** door de aardappelpuree.



3. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen ⅓ van de boter in een pan op hoog vuur. Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout. Bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en bak 10 - 15 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg de **varkenshaas** eraanast. Schenk de rodevijnsaus over de **varkenshaas**. Serveer de **appel** en **pompoenblokjes** eraanast. Garneer het gerecht met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!



Luxe avocadosalade met honing-geitenkaasbolletjes met kerstomaten, balsamicocrème en walnoten

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Parelcouscous



Olijfolie met citroen



Geitenkaasbolletjes met honing



Veldsla



Balsamicocrème



Walnootstukjes



Verse bladpeterselie & basilicum



Avocado



Rode kerstomaten



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig, en past perfect in zowel hartige als zoete gerechten.



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, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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)	3925 /938	516 /123
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,7
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	28,8	3,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	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 en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Giet de **parelcouscous** af en spoel af onder koud water.
- Snipper ondertussen de **ui**. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **kerstomaten** in 4 partjes. Snijd de **verse kruiden** fijn.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, **olijfolie met citroen** en de overige honing.
- Voeg de **parelcouscous**, de **ui**, de **kerstomaten**, de **verse kruiden** en de **veldsla** toe aan de saladekom. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



2. Walnoten roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnoten** tot ze lichtbruin beginnen te kleuren.
- Zet het vuur uit en voeg de helft van de honing toe. Meng goed door.
- Verhit de olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 3 - 4 minuten.



4. Serveren

- Server de salade over borden.
- Verdeel de **avocado** en **geitenkaasbolletjes** over de salade.
- Garneer met de **walnoten** en besprenkel met de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!

Pulled chicken taco's met kimchi-aardappelen

met avocado, sesam-koolsla en cheddar

Street food

Totale tijd: 45 - 55 min.



Pulled chicken



Sesamolie



Verse koriander



Avocado



Mini-tortilla's



Limoen



Aardappelen



Lente-ui



Kimchisaus



Rode kool, witte
kool en wortel



Knoflookteen



Geraspte cheddar



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

Kimchisaus is een pikante, scherpe saus geïnspireerd op Koreaanse kimchi, gemaakt met gefermenteerde chili, knoflook en gember. Het voegt een pikante smaak toe aan wokgerechten, marinades en dipsauzen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, fijne rasp, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5234 /1251	696 /166
Vetten (g)	79	10
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,1
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	15,6	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in wedges. Verdeel de **aardappelwedges** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven.



4. Pulled chicken bereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Bewaar het groene gedeelte apart ter garnering. Haal de **pulled chicken** uit de verpakking en trek uit elkaar in kleine stukjes. Verhit de overige zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **lente-ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **pulled chicken**, de **knoflook** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.



2. Koolsla maken

Meng ondertussen in een saladekom de **rode kool**, **witte kool** en **wortel** met de **sesamololie**, wittewijnazijn en suiker. Snijd de **koriander** fijn en voeg de helft van de **koriander** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout, meng goed door en bewaar apart.

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



5. Afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Haal de **aardappelwedges** uit de oven en leg op een serveerschaal. Meng in een kleine kom de **kimchisaus** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) met de helft van de limoenmayonaise en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel de **aardappelwedges** met de kimchimayonaise en garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui**.



3. Garnering bereiden

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!