



# Loaded nachos met gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en kaas | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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, grote kom, koekenpan

## Ingrediënten

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| Biologische zure room* (g)                    | 100        |
| Gesneden jalapeño's* (g)                      | 60         |
| Bosui* (bosje(s))                             | 1          |
| Avocado (stuk(s))                             | 2          |
| Sjalot (stuk(s))                              | 1          |
| Limoen* (stuk(s))                             | 1          |
| Tomaat (stuk(s))                              | 1          |
| Knoflookteen (stuk(s))                        | 1          |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))                 | ½          |
| Geraspte Goudse kaas* (g)                     | 150        |
| Sweet chili tortillachips (g)                 | 300        |
| Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s)) | 4          |
| Zelf toevoegen                                |            |
| Olijfolie (el)                                | 1          |
| Peper & zout                                  | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 976 / 233 |
| Vetten (g)            | 15        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,3       |
| Koolhydraten (g)      | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 2,3       |
| Vezels (g)            | 3         |
| Eiwitten (g)          | 7         |
| Zout (g)              | 0,8       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehaktballetjes toe en breek met een spatel los tot gehakt. Voeg de Mexicaanse kruiden\* toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het gehakt, de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅔ van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.

## Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas gesmolten is.
- Halveer ondertussen de avocado. Verwijder de pit en schil, snijd de avocado in blokjes en leg in een grote kom.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes. Halveer de limoen.
- Snijd het sjalotje fijn en pers de knoflook of snijd fijn.

## Serveren

- Pureer de avocado met een vork tot een gladde massa. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit in de kom. Meng alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de nacho's uit de oven. Serveer op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui. Leg de zure room in een schaaltje en serveer met de guacamole.

## Eet smakelijk!



# Vietnamese rijstvelloempia's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



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, rasp, grote kom, steelpan met deksel, fijne rasp, bord, koekenpan

## Ingrediënten

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Jasmijnrijst (g)             | 150        |
| Rode ui (stuk(s))            | 1          |
| Garnalen* (g)                | 240        |
| Verse koriander en munt* (g) | 10         |
| Mini-komkommer* (stuk(s))    | 1          |
| Zoete Aziatische saus* (g)   | 25         |
| Wortel* (stuk(s))            | 1          |
| Rijstpapier (stuk(s))        | 1          |
| Verse gember* (tl)           | 2          |
| Hoisinsaus (g)               | 25         |
| Zelf toevoegen               |            |
| Water (ml)                   | 360        |
| Wittewijnazijn (el)          | 1          |
| Suiker (el)                  | ½          |
| Zonnebloemolie (el)          | ½          |
| Peper & zout                 | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 570 / 136 |
| Vetten (g)            | 1         |
| Waarvan verzadigd (g) | 0,2       |
| Koolhydraten (g)      | 26        |
| Waarvan suikers (g)   | 3,5       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 6         |
| Zout (g)              | 0,7       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

## Smaakmakers bakken

- Rasp 2 tl gember met een fijne rasp.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gember en de garnalen toe. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in dunne staafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord.

## Serveren

- Leg de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat van de wortel, ui, komkommer, rijst, zoete Aziatische saus en verse kruiden.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal of bord met de hoisinsaus ernaast.

Eet smakelijk!



# Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



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, koekenpan

## Ingrediënten

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Witte tortilla (stuk(s))       | 4          |
| Geraspte Goudse kaas* (g)      | 75         |
| Kipfilet* (stuk(s))            | 2          |
| Barbecuesaus (g)               | 50         |
| Rode ui (stuk(s))              | 1          |
| Paprika* (stuk(s))             | 1          |
| Crème fraîche* (g)             | 50         |
| Zelf toevoegen                 |            |
| [Plant aardige] roomboter (el) | 1          |
| Peper & zout                   | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2870 / 686 | 718 / 172 |
| Vetten (g)            | 32         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 18         | 4,5       |
| Koolhydraten (g)      | 56         | 14        |
| Waarvan suikers (g)   | 12,1       | 3         |
| Vezels (g)            | 5          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 42         | 10        |
| Zout (g)              | 2,1        | 0,5       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.

## Kip bakken

- Breng de kip op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal de kip uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de kip terug toe aan de pan, samen met de paprika, ui en barbecuesaus. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

## Serveren

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de kip en groenten over de helft van de tortilla.
- Bestrooi de geraspte kaas erboven en vouw de tortilla.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.
- Serveer de quesadilla's met de crème fraîche eraan.

## Eet smakelijk!



# Krokante kiphapjes

met mangodip en srirachamayo | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



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, kleine kom, 2x kom

### Ingrediënten

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Kipfilet* (stuk(s))            | 3  |
| Panko paneermeel (g)           | 50 |
| Piri-pirikruiden (tl)          | 3  |
| Mangochutney* (g)              | 40 |
| Biologische zure room* (g)     | 50 |
| Sriracha-mayo* (g)             | 50 |
| Zelf toevoegen                 |    |
| [Plant aardige] mayonaise (el) | 2  |
| Olijfolie (el)                 | 2  |
| Sambal (tl)                    | 1  |

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 988 /236 |
| Vetten (g)            | 15       |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,4      |
| Koolhydraten (g)      | 11       |
| Waarvan suikers (g)   | 3        |
| Vezels (g)            | 1        |
| Eiwitten (g)          | 15       |
| Zout (g)              | 0,5      |

### Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko met de piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kipfilet in stukken van 3 cm.

### Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de kom met de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de kip door het paneermeel, zorg ervoor dat de kip volledig bedekt is. Leg de kip op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de kip 15 - 20 minuten bovenin de oven, of tot hij licht goudbruin is.

### Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en srirachamayo ernaast.

Eet smakelijk!



# Gebakken garnalen met knoflook en rode peper

met curry-stijl yoghurt dip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

Fijne rasp, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g) | 150        |
| Gele currykruiden (zakje(s))   | 1          |
| Knoflookteen (stuk(s))         | 2          |
| Grote garnalen* (g)            | 260        |
| Amandelschaafsel (g)           | 10         |
| Limoen* (stuk(s))              | 1          |
| Rode peper* (stuk(s))          | 1          |
| Zelf toevoegen                 |            |
| Zonnebloemolie (el)            | ¼          |
| Peper & zout                   | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 414 /99  |
| Vetten (g)            | 5        |
| Waarvan verzadigd (g) | 2        |
| Koolhydraten (g)      | 3        |
| Waarvan suikers (g)   | 1,6      |
| Vezels (g)            | 1        |
| Eiwitten (g)          | 9        |
| Zout (g)              | 0,7      |

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Snijd de limoen in partjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

## Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de knoflook en rode peper toe en bak nog 1 minuut. Haal daarna de pan van het vuur.
- Voeg de limoenrasp toe aan de garnalen.

## Afmaken

- Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt en de currykruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de yoghurt met curry op een serveerschaal. Verdeel de garnalen met de knoflook en de rode peper over de yoghurt.
- Bestrooi met de amandelschaafsel. Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



# Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

## Ingrediënten

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Knoflookteen (stuk(s))        | 2   |
| Pesto genovese* (g)           | 40  |
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 4   |
| Geraspte Goudse kaas* (g)     | 150 |
| Zelf toevoegen                |     |
| Olijfolie (el)                | 4   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1348 /322 |
| Vetten (g)            | 16        |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,3       |
| Koolhydraten (g)      | 35        |
| Waarvan suikers (g)   | 0,8       |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 10        |
| Zout (g)              | 1,2       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het brood in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier.

## Baguettes bereiden

- Meng in een kom de knoflook, de kaas, de pesto en de olijfolie.
- Vul het brood gelijkmatig met  $\frac{2}{3}$  van het pestomengsel (zie Tip).

**Tip:** Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

## Serveren

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het brood.
- Bak het brood 10 - 12 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.
- Leg het brood op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

## Eet smakelijk!



# Flammkuchen met spek, courgette en rode ui

met crème fraîche en rucola | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

### Ingrediënten

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Flammkuchen* (stuk(s))   | 2   |
| Crème fraîche* (g)       | 100 |
| Gesnipperde rode ui* (g) | 75  |
| Rucola* (g)              | 40  |
| Courgette* (stuk(s))     | ½   |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 4   |

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1933 /462  | 709 /170 |
| Vetten (g)            | 23         | 9        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12         | 4,4      |
| Koolhydraten (g)      | 47         | 17       |
| Waarvan suikers (g)   | 3,8        | 1,4      |
| Vezels (g)            | 2          | 1        |
| Eiwitten (g)          | 14         | 5        |
| Zout (g)              | 1,5        | 0,6      |

### Allergenen

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



### Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

### Beleggen

- Snijd het spek in kleinere stukjes.
- Besmeer de flammkuchen met de crème fraîche.
- Verdeel het spek, de courgette en de gesneden rode ui erover.

### Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de rucola.

Eet smakelijk!



# Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



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, kleine steelpan

## Ingrediënten

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Verse rozemarijn* (takje(s))             | 2   |
| Knoflookteen (stuk(s))                   | 3   |
| Franse camembert* (g)                    | 240 |
| Witte ciabatta (stuk(s))                 | 3   |
| Zelf toevoegen                           |     |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1   |
| Olijfolie (el)                           | 2   |
| [Plantaardige] roomboter (g)             | 30  |

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1300 /311 |
| Vetten (g)            | 19        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,9       |
| Koolhydraten (g)      | 23        |
| Waarvan suikers (g)   | 2,7       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 12        |
| Zout (g)              | 1,1       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ciabatta diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het brood niet helemaal doorsnijdt. Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de naalden van de rozemarijn en snijd grof.
- Snijd de camembert in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

## Rozemarijnnolie maken

- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de olijfolie en roomboter toe.
- Laat de roomboter smelten. Voeg de knoflook en rozemarijn toe en bak 1 minuut. Haal de steelpan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel met een theelepel de rozemarijnnolie over de ciabatta en in de inkepingen.
- Leg de camembert in de inkepingen.

## Brood bakken en serveren

- Besprenkel de ciabatta met honing en eventueel wat extra olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 10 - 12 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal het brood uit de oven en leg op een serveerschaal.

Eet smakelijk!



# Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 85 - 95 min.



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

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, fijne rasp, kleine kom, koekenpan, garde

## Ingrediënten

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Bananenbroodmix (g)  | 400 |
| Blauwe bessen* (g)   | 125 |
| Citroen* (stuk(s))   | 1   |
| Amandelschaafsel (g) | 10  |
| Poedersuiker (g)     | 100 |
| Banaan (stuk(s))     | 3   |
| Zelf toevoegen       |     |
| Zonnebloemolie (ml)  | 100 |
| Water (ml)           | 90  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1158 /277 |
| Vetten (g)            | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 1,7       |
| Koolhydraten (g)      | 41        |
| Waarvan suikers (g)   | 26,2      |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 4         |
| Zout (g)              | 0,5       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de bananen fijn met een vork. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.

## Beslag maken

- Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.
- Pers de citroen uit en bewaar het sap voor stap 3.
- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

## Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.
- Meng in een kleine kom de poedersuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



# Chocolade brownies met pecannoten

met amandelschaafsel | 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Mix voor chocoladecake (g)  | 400 |
| Ei* (stuk(s))               | 2   |
| Pecanstukjes (g)            | 100 |
| Amandelschaafsel (g)        | 20  |
| Zelf toevoegen              |     |
| Water (ml)                  | 80  |
| [Plantaadige] roomboter (g) | 40  |
| * in de koelkast bewaren    |     |

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1702 /407 |
| Vetten (g)            | 20        |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,3       |
| Koolhydraten (g)      | 47        |
| Waarvan suikers (g)   | 29,3      |
| Vezels (g)            | 3         |
| Eiwitten (g)          | 8         |
| Zout (g)              | 1,4       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Weeg de roomboter af. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

**Tip:** Heb je geen bakvorm? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.

## Beslag maken

- Klop in een grote kom de eieren, roomboter, water en cakemix tot een glad beslag (zie Tip).
- Roer  $\frac{2}{3}$  van de pecannoten door het beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm.
- Verdeel de overige pecannoten en het amandelschaafsel over de bakvorm en bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

**Tip:** Gebruik eventueel een elektrische garde of mixer om tijd te besparen.

## Serveren

- Haal de brownie uit de oven (zie Tip) en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

**Tip:** Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten.

## Eet smakelijk!



# Opgerolde carrotcake

met roomkaas, walnoten en sinaasappelrasp | om te delen

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



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, 2x kom, rasp, mixer, hoge kom, grote kom, fijne rasp, koekenpan, theedoek

Ingrediënten

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Tarwebloem (g)             | 100 |
| Ei* (stuk(s))              | 3   |
| Wortel* (stuk(s))          | 1   |
| Gemalen kaneel (tl)        | 2   |
| Kristalsuiker (g)          | 150 |
| Bakpoeder (g)              | 8   |
| Roomkaas* (g)              | 100 |
| Slagroom* (ml)             | 200 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 1   |
| Walnootstukjes (g)         | 40  |
| Nootmuskaat (mespuntje(s)) | 1   |
| Zelf toevoegen             |     |
| Zout (tl)                  | ½   |
| Zonnebloemolie (ml)        | 45  |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1179 /282 |
| Vetten (g)            | 18        |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,4       |
| Koolhydraten (g)      | 24        |
| Waarvan suikers (g)   | 16,5      |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 5         |
| Zout (g)              | 0,7       |

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de sinaasappel met een fijne rasp en de wortels met een grove rasp.
- Meng in een kom de bloem, kaneel, het bakpoeder en het zout. Rasp een mespuntje van de nootmuskaat en voeg toe.
- Klop in een grote kom de de eieren met 130 g kristalsuiker tot een luchtige massa. Voeg de wortel, zonnebloemolie en ⅔ van de sinaasappelrasp toe. Meng alles kort door elkaar.
- Schep vervolgens met een spatel voorzichtig het bloemmengsel erdoor.

Cake bakken

- Stort het beslag op een bakplaat met bakpapier en vorm een rechthoek van ongeveer 30 x 35 cm. Bak 10 - 13 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en leg de warme cake inclusief bakpapier op een lichtvochtige theedoek.
- Leg een tweede stuk bakpapier op de cake en rol de cake op. Leg de opgerolde cake in de koelkast om af te koelen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes goudbruin.

Serveren

- Klop, terwijl de mixer op de laagste stand staat, in een kom de roomkaas geleidelijk met de overige suiker tot stijve pieken ontstaan.
- Rol de cake uit en bestrijk met ¾ van het roomkaasmengsel maar laat de randen vrij.
- Rol de cake zonder het bakpapier voorzichtig op.
- Verdeel de overige roomkaas over de bovenkant. Garneer met de walnoten en de overige sinaasappelrasp.

Eet smakelijk!



# Klassieke appelcrumble

met kaneel en rozijnen | +/- 10 porties

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



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 kom, ovenschaal

## Ingrediënten

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Ongezoeten boter* (g)     | 150 |
| Appel* (stuk(s))          | 3   |
| Gemalen kaneel (tl)       | 3   |
| Rozijnen (g)              | 40  |
| Tarwebloem (g)            | 200 |
| Bakpoeder (g)             | 8   |
| Kristalsuiker (g)         | 100 |
| Ei* (stuk(s))             | 1   |
| Zelf toevoegen            |     |
| Bruine basterdsuiker (el) | 3   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1135 /271 |
| Vetten (g)            | 13        |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,9       |
| Koolhydraten (g)      | 35        |
| Waarvan suikers (g)   | 20,1      |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 4         |
| Zout (g)              | 0,3       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Crumble topping maken

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Houd 1 el bloem apart voor de vulling. Meng in een grote kom de overige bloem, het bakpoeder, de suiker, de roomboter en 1 ½ tl kaneel. Voeg het ei toe en kneed met de handen
- Blijf kneden tot het deeg een zanderige, kruimelige textuur heeft en het blijft kleven wanneer je het samendrukt. Laat het deeg afkoelen in de koelkast en begin met het bereiden van de vulling.

## Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in kleine blokjes van ongeveer 2 cm.
- Meng in een kom de appel, de rozijnen, de overige kaneel, de achtergehouden bloem en de basterdsuiker.
- Vet een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm in, of bekleed met bakpapier.

## Crumble bakken

- Stort het appelmengsel in de ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg erover. Zorg dat de kruimels gelijkmatig verdeeld zijn en de appels goed bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten, of tot hij goudbruin is.
- Laat de crumble 5 minuten afkoelen en serveer.

## Eet smakelijk!



# Mango-mascarponetaartjes

met amandelschaafsel en limoenrasp | 8 stuks

Bakken

Totale tijd: 25 - 30 min.



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, mixer, hoge kom, fijne rasp, kleine kom

## Ingrediënten

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Bladerdeeg* (roll(s)) | 1   |
| Mango* (stuk(s))      | 1   |
| Mascarpone* (g)       | 100 |
| Limoen* (stuk(s))     | 1   |
| Rietsuiker (g)        | 100 |
| Amandelschaafsel (g)  | 20  |
| Ei* (stuk(s))         | 2   |
| Slagroom* (ml)        | 200 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1181 /282 |
| Vetten (g)            | 19        |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,1      |
| Koolhydraten (g)      | 23        |
| Waarvan suikers (g)   | 12,5      |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 4         |
| Zout (g)              | 0,2       |

## Allergenen

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



## Mascarponecrème maken

- Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd het bladerdeeg in 8 kleine vierkantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Schil de mango en snijd de mango in plakjes. Rasp de limoen met een fijne rasp.
- Scheid twee eidooiers van het eiwit (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de mascarpone, eidooiers en 80 g suiker. Voeg de helft van de limoenrasp toe en meng goed.

**Tip:** Het eiwit heb je in dit recept niet meer nodig. Maak er een omelet van als lunch!

## Bakken

- Verdeel de mascarponecrème over de vierkantjes, maar laat een stukje vrij aan de randen van het deeg.
- Beleg met de mangoplakjes en het amandelschaafsel.
- Vouw de randen van het deeg een beetje richting de vulling.
- Bak de taartjes 12 - 15 minuten in de oven, of tot het deeg rijst en de bovenkant lichtbruin is.

## Serveren

- Giet ondertussen de slagroom en 20 g suiker in een hoge kom en klop de slagroom stijf.
- Plaats de taartjes op een serveerschaal en bestrijk ze met een toefje slagroom.
- Garneer met de overige limoenrasp.

Eet smakelijk!



## Lemon possets

citroen-roomdessert met verse munt | 4 porties

Dessert

Totale tijd: 20 - 25 min.



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, fijne rasp, steelpan, zeef

## Ingrediënten

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Citroen* (stuk(s)) | 4   |
| Slagroom* (ml)     | 400 |
| Kristalsuiker (g)  | 110 |
| Verse munt* (g)    | 10  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1035 /247 |
| Vetten (g)            | 19        |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,9      |
| Koolhydraten (g)      | 17        |
| Waarvan suikers (g)   | 14,3      |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 1         |
| Zout (g)              | 0         |

## Allergenen

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

1



2



3



## Citroenen voorbereiden

- Rasp de schil van 1 citroen met een fijne rasp.
- Halveer de citroenen in de lengte en schep het vruchtvlees eruit.
- Plaats een zeef boven een kom. Snijd het vruchtvlees fijn en voeg toe aan de zeef. Druk met de achterkant van een lepel het vruchtvlees uit, zodat het citroensap vrijkomt.
- Zet het citroensap en de citroenrasp opzij.

## Slagroom opwarmen

- Verwarm de slagroom en de suiker in een pan op middelhoog vuur.
- Roer 5 - 6 minuten, tot de suiker is gesmolten en de room bubbelt.
- Zet het vuur laag en laat 10 - 12 minuten sudderen.
- Haal de pan van het vuur. Voeg het citroensap en de citroenrasp toe en meng goed door.

## Serveren

- Verdeel het mengsel over de citroenen.
- Laat afkoelen tot kamertemperatuur, dek af en zet minimaal 3 uur in de koelkast (zie Tip).
- Garneer de lemon possets met de muntbladeren.

*Tip: Je kunt de possets maximaal 24 uur van tevoren maken. Laat ze gewoon afkoelen in de koelkast.*

Eet smakelijk!

- 1 Briochetosti met brie en ontbijtspek met uienchutney
- 2 Hartige crackers met ham en komkommer
- 3 Yoghurtbowls met peer en walnoten

### Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

# Briochetosti met brie en ontbijtspek

met uienchutney | 2 porties

20 min.



### Benodigheden

Koekenpan, tosti-ijzer

### Ingrediënten voor 2 personen

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Briochebroodje (stuk(s)) | 2   |
| Uienchutney* (g)         | 40  |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 4   |
| Franse roombrie* (g)     | 100 |

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g   |
|-----------------------|------------|------------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1623 / 388 | 1101 / 263 |
| Vetten (g)            | 17         | 11         |
| waarvan verzadigd (g) | 9,3        | 6,3        |
| Koolhydraten (g)      | 44         | 30         |
| waarvan suikers (g)   | 4,8        | 3,3        |
| Vezels (g)            | 3          | 2          |
| Eiwitten (g)          | 15         | 10         |
| Zout (g)              | 1,9        | 1,3        |

### Allergenen

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

### Stap 1.

- Verhit een schone koekenpan op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de brie in plakjes.

### Stap 2.

- Snijd het briochebroodje open.
- Smeer de uienchutney op het brood.
- Beleg met de brie en het ontbijtspek.

### Stap 3.

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill de tosti 5 - 6 minuten, of tot de kaas gesmolten is.

*Tip: Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.*

### Stap 4.

- Snijd de briochetosti doormidden en serveer.

# Hartige crackers met ham en komkommer

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



## Ingrediënten voor 2 personen

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Crackers (stuk(s))          | 12  |
| Kruidenroomkaas* (g)        | 100 |
| Achterham* (plakje(s))      | 12  |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | 1   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 561 /134 |
| Vetten (g)            | 8        |
| waarvan verzadigd (g) | 3        |
| Koolhydraten (g)      | 3        |
| waarvan suikers (g)   | 1,2      |
| Vezels (g)            | 3        |
| Eiwitten (g)          | 5        |
| Zout (g)              | 0,8      |

- Snijd de helft van de komkommer in plakjes.
- Serveer de helft van de crackers op borden en besmeer met de helft van de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de helft van de ham en de helft van de komkommer.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

## Allergenen

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

# Yoghurtbowls met peer en walnoten

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



## Ingrediënten voor 2 personen

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g) | 500 |
| Peer* (stuk(s))                | 2   |
| Walnootstukjes (g)             | 40  |

| Zelf toevoegen                      |            |
|-------------------------------------|------------|
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 550 /131 |
| Vetten (g)            | 9        |
| waarvan verzadigd (g) | 4,1      |
| Koolhydraten (g)      | 7        |
| waarvan suikers (g)   | 4        |
| Vezels (g)            | 1        |
| Eiwitten (g)          | 4        |
| Zout (g)              | 0,1      |

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakken.
- Serveer 125 g Griekse yoghurt per persoon in kleine kommen.
- Garneer elke kom met de helft van de gesneden peer en ¼ van de walnoten. Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



## Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

### Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

### Ingrediënten

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Kokosmelk (ml)       | 750 |
| Banaan (stuk(s))     | 4   |
| Ananas* (g)          | 200 |
| Limoen* (stuk(s))    | 1½  |
| Kokosrasp (g)        | 10  |
| Blauwe bessen* (g)   | 125 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½   |
| Spinazie* (g)        | 100 |
| Mango* (stuk(s))     | 1   |

#### Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 420 / 100 |
| Vetten (g)            | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,4       |
| Koolhydraten (g)      | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 7,5       |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 1         |
| Zout (g)              | 0         |

\* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

### Allergenen

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

1



2



3



### Piña-coladasmoothie

- Snijd 1 banaan in plakken. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Voeg de banaan, de ananas, het limoensap en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een smoothie.
- Mix honing naar smaak door de smoothie. Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de kokosrasp.

### Green booster smoothie

- Snijd de komkommer in kleine stukken. Pel 1 banaan en snijd in stukken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers ½ limoen uit boven de blender of een hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, spinazie, komkommer, ⅔ van de mango en 250 ml kokosmelk toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Schenk de smoothie uit in 2 glazen. Garneer met de achtergehouden mango.

### Blauwebessen-kokossmoothie

- Pel 2 bananen en snijd ze in stukken. Voeg de banaan en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de blauwe bessen toe, maar bewaar een handjevol blauwe bessen voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige blauwe bessen.

Eet smakelijk!



# Sunshine smoothie bowl

met mango, passievrucht en banaan | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, koekenpan

## Ingrediënten

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Mango* (stuk(s))            | 2  |
| Passievrucht* (stuk(s))     | 3  |
| Banaan (stuk(s))            | 2  |
| Geroosterde cashewnoten (g) | 15 |
| Chiazaad (g)                | 10 |
| Kokosrasp (g)               | 10 |
| Verse munt* (g)             | 5  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1854 / 443 | 419 / 100 |
| Vetten (g)            | 10         | 2         |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,8        | 0,9       |
| Koolhydraten (g)      | 78         | 18        |
| Waarvan suikers (g)   | 59,7       | 13,5      |
| Vezels (g)            | 11         | 3         |
| Eiwitten (g)          | 7          | 2         |
| Zout (g)              | 0,1        | 0         |

## Allergenen

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

1



2



3



## Vorbereiden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Houd een deel van de mango apart om later als garnering te gebruiken.
- Halveer de passievruchten.
- Pel de banaan en snijd in grove stukken.
- Houd een paar muntblaadjes apart om als garnering te gebruiken. Snijd de overige muntblaadjes fijn.

## Fruit mixen

- Voeg de mango, banaan en fijngesneden munt toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Houd twee passievruchthelften apart ter garnering. Schep het vruchtvlees uit de overige passievrucht en voeg toe aan de blender.
- Mix tot een gladde massa.

## Afmaken en serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de kokosrasp en gehakte cashewnoten 2 - 4 minuten, of tot goudbruin.
- Serveer de smoothie in twee kommen. Schep het vruchtvlees uit de achtergehouden passievruchthelften en voeg toe aan de kommen. Garneer met de geroosterde kokosrasp, cashewnoten en mangostukjes.
- Garneer met de muntblaadjes en het chiazaad.

Eet smakelijk!



# Overnight oats

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, 2x koekenpan

## Ingrediënten

|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| Biologische halfvolle melk* (ml)         | 1000 |
| Havermout (g)                            | 400  |
| Chiazaad (g)                             | 20   |
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g)           | 150  |
| Appel* (stuk(s))                         | 1    |
| Rozijnen (g)                             | 80   |
| Gemalen kaneel (tl)                      | 3    |
| Speculaasstukjes (g)                     | 30   |
| Blauwe bessen* (g)                       | 125  |
| Wortel* (stuk(s))                        | ½    |
| Walnootstukjes (g)                       | 80   |
| Zelf toevoegen                           |      |
| Water (el)                               | 7    |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 1    |
| Suiker (el)                              | 1    |
| Zout (tl)                                | ½    |
| [Plantaardige] roomboter (el)            | ½    |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 697 / 167 |
| Vetten (g)            | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 1,7       |
| Koolhydraten (g)      | 21        |
| Waarvan suikers (g)   | 6,3       |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 5         |
| Zout (g)              | 0,2       |

\* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

## Allergenen

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

1



2



3



## Optie 1: Carrot cake (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, het chiazaad en het zout. Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur staan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar in een afgesloten bakje.
- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen. Rasp the wortel. Voeg de wortel, de helft van de kaneel en honing naar smaak toe aan de kommen. Meng goed.
- Garneer met de helft van de walnootstukjes en de helft van de rozijnen.

## Optie 2: Blauwebessentaart (2 porties)

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Voeg ⅔ van de blauwe bessen, 4 el water en de suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur. Laat 4 - 5 minuten inkoken, of tot de saus een dikke, siroopachtige textuur heeft (zie Tip).
- Verdeel de blauwebessenjam, de overige blauwe bessen en de speculaasstukjes over de overnight oats.

**Tip:** Je kunt de blauwebessenjam ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

## Optie 3: Appeltaart (2 porties)

- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de appel, de helft van de rozijnen, de helft van de kaneel, 3 el water en 1 el honing toe. Bak 4 - 5 minuten (zie Tip).
- Verdeel de appel en de helft van de walnootstukjes over de overnight oats.

**Tip:** Je kunt de appeltaarttopping ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

Eet smakelijk!



# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



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

### Ingrediënten

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g)   | 1000 |
| Mango* (stuk(s))                 | 2    |
| Blauwe bessen* (g)               | 125  |
| Gezouten gebrande pecannoten (g) | 30   |
| Pompoenpitten (g)                | 20   |
| Appel* (stuk(s))                 | 1    |
| Chiazaad (g)                     | 100  |

#### Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 594 / 142 |
| Vetten (g)            | 9         |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,7       |
| Koolhydraten (g)      | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 4,9       |
| Vezels (g)            | 3         |
| Eiwitten (g)          | 4         |
| Zout (g)              | 0,1       |

\* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

### Allergenen

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

1



2



3



### Yogurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de pompoenpitten en  $\frac{1}{3}$  van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

### Yogurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen, pecannoten en  $\frac{1}{3}$  van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

### Yogurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in plakken. Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, mango en  $\frac{1}{3}$  van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



# Hartige ontbijtcrackers

3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

Strooier, kleine kom

## Ingrediënten

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Achterham* (plakje(s))       | 4   |
| Kruidenroomkaas* (g)         | 100 |
| Veldsla* (g)                 | 40  |
| Avocado (stuk(s))            | 2   |
| Grana Padanovlokken DOP* (g) | 20  |
| Tomaat (stuk(s))             | 1   |
| Ei* (stuk(s))                | 4   |
| Kerriepoeder (zakje(s))      | ½   |
| Tuinkers* (g)                | 20  |
| Roomkaas* (g)                | 100 |
| Crackers (stuk(s))           | 12  |
| Zelf toevoegen               |     |

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 743 / 178 |
| Vetten (g)            | 13        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,4       |
| Koolhydraten (g)      | 2         |
| Waarvan suikers (g)   | 1,1       |
| Vezels (g)            | 3         |
| Eiwitten (g)          | 6         |
| Zout (g)              | 0,5       |

\* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

## Allergenen

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

1



2



3



## Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de ham en garneer met de veldsla.

## Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de tomaat in plakjes.
- Verdeel de avocado over de crackers. Beleg met de tomatenplakjes.
- Breng op smaak met peper en zout en garneer met de Grana Padano.

## Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook 5 - 7 minuten.
- Laat de eieren schrikken onder koud water, pel de eieren en snijd doormidden.
- Verdeel vier crackers over twee borden. Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Beleg met de eieren, strooi het kerriepoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de tuinkers.

Eet smakelijk!



# Amerikaanse stijl pancakes

met blauwe bessen en Griekse yoghurt | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



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, koekenpan, 2x kom, garde

## Ingrediënten

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Tarwebloem (g)                      | 150        |
| Biologische boeren karnemelk* (ml)  | 200        |
| Bakpoeder (g)                       | 8          |
| Blauwe bessen* (g)                  | 125        |
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g)      | 150        |
| Ei* (stuk(s))                       | 2          |
| Zelf toevoegen                      |            |
| Suiker (el)                         | 1          |
| Zonnebloemolie (el)                 | ½          |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2301 / 550 | 602 / 144 |
| Vetten (g)            | 18         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 7          | 1,8       |
| Koolhydraten (g)      | 73         | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 15,2       | 4         |
| Vezels (g)            | 5          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 24         | 6         |
| Zout (g)              | 2,1        | 0,5       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Beslag maken

- Kluts de eieren in een kom.
- Voeg de karnemelk toe aan de eieren en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, de suiker en ½ zakje bakpoeder toe aan een andere kom.
- Spatel het eimengsel en de karnemelk door het bloemmengsel.

**Tip:** Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtballen zichtbaar zijn.

## Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

## Serveren

- Voeg de blauwe bessen toe aan een kom.
- Voeg de yoghurt toe aan een kom.
- Stapel de pannenkoeken op borden.
- Garneer met blauwe bessen en een toef yoghurt. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



# Wentelteefjes met verse aardbeien

met slagroom | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



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, diep bord, handmixer, koekenpan, garde

## Ingrediënten

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Aardbeien* (g)                | 250 |
| Briochebroodje (stuk(s))      | 2   |
| Ei* (stuk(s))                 | 2   |
| Slagroom* (ml)                | 100 |
| Zelf toevoegen                |     |
| [Plantaardige] melk (ml)      | 100 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1   |
| Suiker (tl)                   | 1   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2473 / 591 | 672 / 161 |
| Vetten (g)            | 35         | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,6       | 5,6       |
| Koolhydraten (g)      | 49         | 13        |
| Waarvan suikers (g)   | 16,1       | 4,4       |
| Vezels (g)            | 4          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 17         | 5         |
| Zout (g)              | 1          | 0,3       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room en de helft van de suiker 2 - 3 minuten in een kom, of tot er stevige pieken ontstaan.
- Zet in de koelkast tot serveren.
- Halveer de aardbeien.

## Kloppen

- Halveer de briochebroodjes.
- Klop in een diep bord de eieren, melk en de overige suiker goed door elkaar met een garde.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen de briocheplakjes twee aan twee weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn.

## Serveren

- Leg de plakken in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal met de overige plakken.
- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de aardbeien en een toef slagroom.

Eet smakelijk!



# Eggs Benedict met spinazie en ontbijtspek

met briochebroodje en hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote pan, keukenpapier, bord, kleine steelpan, koekenpan, garde

## Ingrediënten

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Ei* (stuk(s))            | 4   |
| Hollandaisesaus* (g)     | 50  |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 2   |
| Spinazie* (g)            | 100 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 4   |
| Zelf toevoegen           |     |
| Zonnebloemolie (el)      | 1   |
| Wittewijnazijn (el)      | 4   |

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2494 / 596 | 777 / 186 |
| Vetten (g)            | 37         | 12        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,8        | 3,1       |
| Koolhydraten (g)      | 38         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 5,5        | 1,7       |
| Vezels (g)            | 4          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 27         | 8         |
| Zout (g)              | 2          | 0,6       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de azijn toe aan het water zodra het kookt (zie Tip).
- Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Breek voorzichtig een voor een de eieren in het midden van de draaikolk, zet het vuur laag en kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten.
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

**Tip:** Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.

## Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de spinazie toe aan de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak 1 minuut, of tot de spinazie begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het ontbijtspek toe aan de pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

## Serveren

- Snijd de briochebroodjes open. Verdeel de spinazie en het ontbijtspek over de broodjes.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

## Eet smakelijk!



# Salade met kip en pestodressing

met witte kaas, parelcouscous en verse groenten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



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, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Kipfilet* (stuk(s))           | 1   |
| Spinazie* (g)                 | 100 |
| Paprika* (stuk(s))            | 1   |
| Rode cherrytomaten (g)        | 125 |
| Griekse kruidenmix (zakje(s)) | 1   |
| Parelcouscous (g)             | 75  |
| Pesto genovese* (g)           | 40  |
| Witte kaas* (g)               | 50  |
| Zelf toevoegen                |     |
| Extra vierge olijfolie (el)   | 2   |
| Rodewijnazijn (el)            | ½   |
| Zonnebloemolie (el)           | ½   |

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2339 / 559 | 658 / 157 |
| Vetten (g)            | 34         | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,3        | 2,3       |
| Koolhydraten (g)      | 35         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 8,9        | 2,5       |
| Vezels (g)            | 6          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 25         | 7         |
| Zout (g)              | 1,2        | 0,3       |

## Allergenen

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

1



2



3



## Kip bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Meng in een kom de kip met de helft van de Griekse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip in 5 - 6 minuten gaar, haal uit de pan en bewaar apart.

## Groenten bereiden

- Snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de cherrytomaten in vieren.
- Snijd de spinazie grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, pesto, rodewijnazijn en de overige Griekse kruidenmix. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

## Serveren

- Verkruiemel de witte kaas.
- Giet de dressing in twee potjes.
- Voeg de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: paprika, cherrytomaten, parelcouscous, spinazie, kip en witte kaas (zie Tip).

**Tip:** Door bovenstaande volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet doorweekt. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die week van genieten!

## Eet smakelijk!



# Wrap met BBQ-kip, avocado en witte kaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



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, koekenpan

Ingrediënten

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Witte tortilla (stuk(s))  | 4          |
| Avocado (stuk(s))         | 1          |
| Mini-komkommer* (stuk(s)) | 1          |
| Rucola en veldsla* (g)    | 40         |
| BBQ-rub (zakje(s))        | 1          |
| Kippendijreepjes* (g)     | 200        |
| Witte kaas* (g)           | 50         |
| Zelf toevoegen            |            |
| Zonnebloemolie (tl)       | 1          |
| Extra vierge olijfolie    | naar smaak |
| Peper & zout              | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2615 /625  | 753 /180 |
| Vetten (g)            | 34         | 10       |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,7       | 3,1      |
| Koolhydraten (g)      | 46         | 13       |
| Waarvan suikers (g)   | 3,9        | 1,1      |
| Vezels (g)            | 5          | 2        |
| Eiwitten (g)          | 31         | 9        |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,6      |

Allergenen

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

1



2



3



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tortilla's opwarmen

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm ze 3 - 4 minuten in de oven.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in staafjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verkruimel de witte kaas.

Serveren

- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, witte kaas en komkommer.
- Verdeel de rucola en veldsla erover.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



# Turks broodje met kippendijreepjes

met yoghurt-knoflooksaus , witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Mini Turks brood (stuk(s))             | 2          |
| Pruimtomaat (stuk(s))                  | 2          |
| Rode ui (stuk(s))                      | 1          |
| Radicchio en ijsbergsla* (g)           | 50         |
| Bio yoghurt Griekse stijl* (g)         | 150        |
| Verse bladpeterselie* (g)              | 10         |
| Knoflookteen (stuk(s))                 | 1          |
| Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g) | 200        |
| Witte kaas* (g)                        | 50         |
| Zelf toevoegen                         |            |
| Rodewijnazijn (tl)                     | 2          |
| Olijfolie (el)                         | ½          |
| Peper & zout                           | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren               |            |

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2515 / 601 | 558 / 133 |
| Vetten (g)            | 24         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,9       | 2,6       |
| Koolhydraten (g)      | 58         | 13        |
| Waarvan suikers (g)   | 11,1       | 2,5       |
| Vezels (g)            | 5          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 37         | 8         |
| Zout (g)              | 3          | 0,7       |

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkrumel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

## Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

## Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, sla en ingelegde ui.

Eet smakelijk!



# Cheesy wraptosti's met salami en mozzarella

met pesto en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Koekenpan

## Ingrediënten

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Witte tortilla (stuk(s)) | 4  |
| Pesto genovese* (g)      | 40 |
| Tomaat (stuk(s))         | 2  |
| Mozzarella* (bol(len))   | 1  |
| Salami* (plakje(s))      | 6  |
| Zelf toevoegen           |    |

Zonnebloemolie (el) ½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g   |
|-----------------------|------------|------------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2795 / 668 | 1033 / 247 |
| Vetten (g)            | 42         | 16         |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,1       | 5,2        |
| Koolhydraten (g)      | 46         | 17         |
| Waarvan suikers (g)   | 4          | 1,5        |
| Vezels (g)            | 3          | 1          |
| Eiwitten (g)          | 25         | 9          |
| Zout (g)              | 2,4        | 0,9        |

## Allergenen

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

1



2



3



## Vorbereiden

- Leg elke tortilla plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Snijd de tomaat in dunne plakjes. Snijd de mozzarella in plakjes.
- Beleg de eerste kwart van de tortilla, links van de inkeping, met salami.
- Beleg de kwart tortilla recht onder de salami met de kaas.

## Wraps vouwen

- Beleg de volgende kwart tortilla, rechts van de kaas, met de plakjes tomaat.
- Besmeer de laatste kwart tortilla met de pesto.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de salami over het deel met de kaas.
- Vouw daarna over de tomaten en als laatste over de pesto. Duw de tortilla voorzichtig plat.

## Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.
- Serveer de wraptosti's op een bord.

Eet smakelijk!



# Bao buns met varkensshaas

met hoisinsaus en pinda's | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

2x kom, koekenpan

Ingrediënten

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| Bao-broodje (stuk(s))     | 4          |
| Bosui* (bosje(s))         | 1          |
| Hoisinsaus (g)            | 50         |
| Varkenshaaspuntjes* (g)   | 100        |
| Mini-komkommer* (stuk(s)) | 1          |
| Gesneden spitskool* (g)   | 100        |
| Ongezouten pinda's (g)    | 10         |
| Zelf toevoegen            |            |
| Bloem (el)                | 1          |
| [Zoutarme] sojasaus (tl)  | 1          |
| Zonnebloemolie (el)       | 2          |
| Wittewijnazijn (tl)       | 2          |
| Suiker (tl)               | 1          |
| Peper & zout              | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1289 / 308 | 446 / 107 |
| Vetten (g)            | 17         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,4        | 0,8       |
| Koolhydraten (g)      | 20         | 7         |
| Waarvan suikers (g)   | 14,6       | 5,1       |
| Vezels (g)            | 4          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 16         | 6         |
| Zout (g)              | 1,4        | 0,5       |

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de bloem, hoisinsaus, sojasaus, 1 el zonnebloemolie en 2 el water.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en de varkenshaaspuntjes toe en laat marineren tot stap 3.

Komkommersalade maken

- Snijd de komkommer in staafjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en suiker.
- Voeg de komkommer en de helft van de spitskool toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat staan tot serveren.
- Hak de pinda's grof.

Serveren

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige spitskool 1 - 2 minuten.
- Voeg de varkenshaaspuntjes inclusief marinade toe. Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Snijd of vouw de bao-broodjes open en vul met de komkommersalade, varkenshaaspuntjes en gebakken spitskool.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

Eet smakelijk!



## Verse tortelloni met groene pesto

met zongedroogde tomaten, rucola en Parmigiano Reggiano | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



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

Fijne rasp, pan

## Ingrediënten

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Pesto genovese* (g)                 | 80  |
| Parmigiano Reggiano DOP* (g)        | 20  |
| Rucola* (g)                         | 100 |
| Zongedroogde tomaten (g)            | 50  |
| Tortelloni ricotta en spinazie* (g) | 300 |
| Zelf toevoegen                      |     |

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g   |
|-----------------------|------------|------------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2803 / 670 | 1019 / 244 |
| Vetten (g)            | 36         | 13         |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,7        | 2,8        |
| Koolhydraten (g)      | 63         | 23         |
| Waarvan suikers (g)   | 8,6        | 3,1        |
| Vezels (g)            | 5          | 2          |
| Eiwitten (g)          | 21         | 7          |
| Zout (g)              | 2,1        | 0,8        |

## Allergenen

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

1



2



3



## Vorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
- Haal de tortelloni voorzichtig los van elkaar, voeg toe aan de pan en kook 4 - 6 minuten.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

## Mengen

- Roer voorzichtig de groene pesto en de zongedroogde tomaten door de tortelloni. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de Parmigiano Reggiano.

## Serveren

- Verdeel de tortelloni over de borden.
- Strooi de kaas erover en garneer met de rucola.

Eet smakelijk!