



# Kip yakitori met zoete Aziatische saus en sesamzaad

met rijst, lente-ui en wortel

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Lente-ui



Kipsatéblokjes



Spies



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Jasmijnrijst lijkt qua structuur, uiterlijk en voedingswaarde  
op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft  
namelijk een iets sterkere smaak.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan met deksel, pot, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2

### Zelf toevoegen

Zoutarm kippenbouillonblokjes (stuk(s))	¾	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	519 /124
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,6
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	18,6	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de **rijst** en verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pot.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne schijfjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

**Weetje** 🌿 *Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.*



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Rijst koken

- Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **broccoli** en 45 ml water per persoon toe aan de pan van de **wortel**. Dek de pan af en stoom in 8 - 10 minuten gaar.



### 3. Kip bakken

- Snijd de **lente-ui** in stukken van 2 cm. Rijg de **kip** en de **lente-ui** om en om aan een **spies** (zie Tip). Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kipspiesen 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en het **sesamzaad** toe en laat de saus karamelliseren.

**Tip:** Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en lente-ui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan. Minder werk, maar wel even lekker!



### 4. Serveren

- Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden.
- Schenk de saus over de **groenten** en de **rijst**.
- Leg op ieder bord 2 kipspiesen.
- Voeg eventueel sojasaus naar smaak toe.

Eet smakelijk!

# Lasagne met courgette en spinazie

met zelfgemaakte roomsaus

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Courgette



Ui



Knoflookteen



Verse oregano



Spinazie



Culinaire room



Grana  
Padanovlokken DOP



Verse lasagnebladen



## Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want **Knorr** heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook een **vetarme Finesse-lijn** hebben met onder andere **Pasta en Rijst, Low Salt- en zelfs Zero Salt-bouillonblokjes**? Voeg zelf eens een **vegetarische groentebouillon van Knorr** aan jouw maaltijd toe!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, garde, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Culinaire room (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plant aardige] 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)	3397 / 812	440 / 105
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,7
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	10,7	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



## 1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Snijd de **courgette** in schijfjes van maximaal ½ cm dik.

**Weetje** 🍀 *Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnenkrijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.*

**Tip:** Met Knorr Finesse Pasta & Rijst bouillon geef je jouw pasta tijdens het koken extra smaak.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Saus afmaken

Voeg de **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **culinaire room**, ½ van de **Grana Padano**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet een ovenschaal in met boter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat van jouw ovenschaal.



## 2. Bakken en voorbereiden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de **oreganoblaadjes** van de takjes en snijd fijn.

**Tip:** Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.



## 5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna wat **courgette** op de **lasagnebladen**. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant.

**Tip:** Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaat de lasagne gelijkmatiger.



## 3. Roux maken

Verhit ½ el boter per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling twee keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

**Tip:** Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en boter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels of een weegschaal: 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



## 6. Bakken en serveren

Dek de lasagne af met een laagje saus en bestrooi met de overige **Grana Padanovlokken**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de voorverwarmde oven. Laat voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

**Eet smakelijk!**

# Romige farfalle met kip in courgettesaus

met Parmigiano Reggiano, basilicumcrème en kerstomaten

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Rode kerstomaten



Ui



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Culinaire room



Parmigiano Reggiano DOP



Basilicumcrème



Farfalle

## Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want **Knorr** heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook een **vetarme Finesse-lijn** hebben met onder andere **Pasta en Rijst, Low Salt- en zelfs Zero Salt-bouillonblokjes**? Voeg zelf eens een **vegetarische groentebouillon van Knorr** aan jouw maaltijd toe!



## 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, staafmixer, steelpan met deksel, fijne rasp, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3155 / 754	634 / 152
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,3
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	13,4	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de helft van de **courgette** in halve maantjes en snijd de overige **courgette** in grove stukken (scan voor kooktips!).
- Halveer de **ui**, snijd de helft in grove stukken en snipper de andere helft.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Weetje** 🍆 Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Groenten bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **courgettemaantjes**, **kerstomaten**, overige **ui** en overige **Italiaanse kruiden** toe aan de sauteerpan. Bak 7 - 9 minuten verder.



### 2. Saus maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, grove stukken **courgette** en **ui** toe aan de pan en bak 3 - 4 minuten.
- Blus vervolgens af met de **culinaire room** en voeg per persoon: ¼ zakje **Italiaanse kruiden**, ⅛ bouillonblokje en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken op laag vuur, of tot de **courgette** zacht is.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Met Knorr Finesse Pasta & Rijst bouillon geef je jouw pasta tijdens het koken extra smaak.



### 4. Serveren

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.
- Roer de courgettesaus en het **gehakt** met **groenten** door de **pasta**.
- Voeg eventueel extra water toe als de **pasta** te droog is.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **basilicumcrème** en **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



# Stir-fry met bulgogisaus en boerenworst

met noedels, spitskool en sesamzaad

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse gember



Knoflookteen



Ui



Lente-ui



Varkensboerenworst



Volkoren noedels



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Rode peper



Paprika



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan, fijne rasp, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper* (stuk(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 / 610	533 / 127
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	14,1	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **lente-ui** en de **paprika** toe aan de sauteerpan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de sauteerpan.
- Blus het geheel af met de **sojasaus** en per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 el water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



### 2. Vlees bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **gember**, **knoflook**, **rode peper** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel. Druk met een spatel het worstvlees in kleinere stukken en bak 2 - 3 minuten al roerend.
- Kook ondertussen de **noedels** 2 - 3 minuten in de pot met deksel.
- Voeg in de laatste minuut de **gesneden spitskool** toe en kook mee.

**Weetje** 🌱 Deze volkoren noedels zijn gemaakt van 100% volkorenmeel en bevatten in vergelijking met witte noedels niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1, B2 en E.



### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



# Geroosterde bloemkool met granaatappel en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruidenmix

Caloriebewust **Plantaardig**

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verse bladpeterselie  
en munt



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

Heb je granaatappelpitjes over? Strooi ze over je  
avocado'stoast. De combinatie met avocado is lekker en  
bovendien een lust voor het oog.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	377 /90
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,6
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	12,6	1,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Granaatappel bereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokjes erboven. Kook de **bulgur** in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.

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



### 3. Kruidenolie maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **hummus** met ½ el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



# Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewgarnering

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



Aardappelen



Volkoren ciabatta



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

Dit gerecht is geïnspireerd op locro de papa - een dikke soep  
uit Ecuador met als hoofdingrediënten aardappel (*papa*) en  
kaas.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppot met deksel, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Versse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	338 /81
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,3
Koolhydraten (g)	81	9
Waarvan suikers (g)	16,5	1,8
Vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,8	0,4

## Allergenen

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



## 1. Snijden

Bereid de bouillon (zie Tip en scan voor kooktips!). Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de **aardappelen** af. Schil de **zoete** en **gewone aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm.

**Gezondheidstip** 🍌 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan ½ bouillonblokjes voor 350 ml water. Gebruik ook de helft van de witte kaas. Wat je overhoudt van de witte kaas kun je de volgende dag in een salade gebruiken.*



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Courgette bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteblokjes** 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Soep koken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 minuut. Voeg halverwege de **Peruaanse kruidenmix** toe en bak mee. Voeg de bouillon, de **aardappelen** en de **zoete aardappel** toe, breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pot af en laat 15 minuten zachtjes koken.

**Weetje** 🍌 *Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.*



## 5. Soep pureren

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



## 3. Garnering snijden

Snij ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het **broodje** 8 - 10 minuten in de oven.

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



## 6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden. Garneer met de **witte kaas**, de **cashewstukjes**, de gebakken **courgette** en de **koriander**. Serveer met het **broodje**.

Eet smakelijk!



# Lauwwarme bulgur-linzensalade met avocadodip en feta met little gem, tomaat en amandelschaafsel

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Groene linzen



Bulgur



Ui



Amandelschaafsel



Kumato-tomaat



Little gem



Citroen



Feta



Midden-Oosterse kruidenmix



Avocadodip

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal Ingrediënt in je box! Kumato tomaten rijpen tot een diepe bruine kleur met een zoete en complexe smaak.  
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

Pot, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groene linzen (g)	30	60	80	120	140	180
Bulgur (g)	35	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Kumato-tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta* (g)	40	75	100	125	175	200
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	160	160	240	240

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	619 / 148
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,8
Koolhydraten (g)	60	13
Waarvan suikers (g)	12,1	2,6
Vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Linzen en bulgur koken

Breng water aan de kook in een pot met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Weeg de **linzen** en **bulgur** af. Kook de **linzen**, afgedekt, in 25 - 30 minuten gaar op middellaag vuur. Voeg de laatste 10 minuten de **bulgur** toe. Giet daarna af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in fijne halve ringen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Ui bakken

Voeg ½ el boter per persoon toe aan de pan van het **amandelschaafsel** en bak de **ui** 6 - 8 minuten. Voeg in de laatste 2 - 3 minuten de **Midden-Oosterse kruiden** toe en per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ½ el suiker.



### 4. Salade maken

Snijdt de **tomaat** in blokjes. Snijdt de **little gem** fijn en voeg samen met de **tomaat** toe aan een saladekom. Snijdt de **citroen** in partjes en verkruimel de **feta**.



### 5. Op smaak brengen

Voeg de **bulgur**, de **linzen** en de helft van de **feta** toe aan de saladekom. Meng met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Verdeel de **ui**, de **avocadodip** en de overige **feta** erover. Garneer met het **amandelschaafsel** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



# Vegetarische volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Familie Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pikante chilisaus



Volkoren tortilla



Geraspte Goudse kaas



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren tortilla's zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De tortilla's zijn rijk aan vezels en bevorderen zo de stoelgang. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 /661	557 /133
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,8
Koolhydraten (g)	48	10
Waarvan suikers (g)	11,1	2,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Quesadilla's maken

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



### 2. Bakken en mengen

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

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

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



### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



# Naanpizza met yazzara, rundergehakt en spinazie

met frisse salade van tomaat en komkommer

Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Naanbrood



Ui



Knoflookteen



Rundergehakt  
met köftekruiden



Spinazie



Tomaat



Yazzara



[Mini-]komkommer



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

Yazzara is een frisse groentedip gemaakt van pompoen,  
wortel, room en gember. Het geeft jouw naanpizza kleur, geur  
en pit!

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

Saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood (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
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3565 /852	607 /145
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,8
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Tip:** Je kunt het naanbrood ook vlak voor het beleggen toasten in een broodrooster.

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



### 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en overige **spinazie** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



### 2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg de helft van de **spinazie** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes en de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de overige **spinazie** fijn of laat heel.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Besmeer de **naan** met de **yazzara**.
- Schep het **gehakt** met de **spinazie** erop.
- Serveer de naanpizza met de salade.

Eet smakelijk!



# Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde kerstomaten en Grana Padano

Familie Veggie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Rode kerstomaten



Knoflookteen



Vers basilicum



Citroen



Spinazie



Cashewstukjes



Grana Padanovlokken DOP



Rucola



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

Vandaag bereid je een variant op pesto uit een potje door  
spinazie, basilicum, Grana Padano en cashewnoten te mixen  
tot huisgemaakte spinaziepesto.

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

Hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 / 824	894 / 214
Vetten (g)	46	12
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,6
Koolhydraten (g)	76	20
Waarvan suikers (g)	9,8	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	7
Zout (g)	0,3	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng in een pot met deksel water met een snuif zout aan de kook voor de **pasta**.
- Halveer de **kerstomaten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Pluk de blaadjes van het **basilicum**. Pers de **citroen** uit.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pot met deksel. Giet daarna af, bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Spinaziepesto maken

- Meng in een hoge kom de gebakken **spinazie**, de **knoflook**, het **basilicum**, de **cashewstukjes** en de helft van de **Grana Padanovlokken**.
- Voeg per persoon: 1 tl **citroensap**, 2 el extra vierge olijfolie en ½ el kookvocht van de **pasta** toe en pureer met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Kerstomaten roosteren

- Leg de **rode kerstomaten** in een ovenschaal en besprenkel met per persoon: ¾ el olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn. Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan zonder olie de **spinazie** 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** helemaal geslonken is.

**Weetje** 🌱 Spinazie is een goede bron van ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



### 4. Serveren

- Meng de spinaziepesto naar smaak door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de **kerstomaten** erop en besprenkel eventueel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige **Grana Padanovlokken**.

**Tip:** De overige pesto is lekker als dressing door een salade de volgende dag, of op een boterham met kaas en tomatenschijfjes voor lunch.



# Hamburger met cheesy pesto-aardappelpuree

met courgette, gebakken uitjes en spinazie

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Groenepestokaasblokjes



Aardappelen



Gekruide runderburger



Courgette



Ui



Spinazie



Gedroogde oregano



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

Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Dit is  
essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam,  
waardoor je een energiek gevoel krijgt.

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, pot, aardappelstamper, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groenepestokaasblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Gedroogde oregano (zakje(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3498 /836	540 /129
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	27	4,2
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	6,6	1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Zet de **aardappelen** onder water in een pot en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en voeg de **aardappelen** terug toe aan de pot.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **courgette** in staafjes van 5 cm.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en de **oregano** 5 - 7 minuten.
- Roer, wanneer de **courgette** gaar is, de **spinazie** erdoor. Laat de **spinazie** slinken en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen de helft van de boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **burger** toe en bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant.
- Haal de **burger** uit de pan, dek af met aluminiumfolie en zet apart.



### 3. Puree maken

- Blus de **ui** af met de witte balsamicoazijn. Houd op middelhoog vuur warm tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige boter en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de **groenepestokaasblokjes** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de aardappelpuree over de borden.
- Schep de **courgette** en **spinazie** erbovenop.
- Server met de **ui** en de **burger**.

Eet smakelijk!



# Zoetzure tempehwraps met mangochutney

met peer en komkommer-koolsla

Rapido Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



[Mini-]komkommer



Peer



Witte kool en wortel



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Volkoren mini-tortilla



Mangochutney



Knoflookteen



Tempehblokjes



Ui



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door  
sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en  
ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.

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, grote kom, kleine kom, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 / 638	492 / 118
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,7
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	30,4	5,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,1	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **komkommer** in fijne reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in fijne plakjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **ui** in halve ringen.

**Tip:** In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pa te doen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Meng

- Meng in een grote kom de **sesamololie** met 2 el wittewijnazijn per persoon en een snuf zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en **komkommer** toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **knoflook** en **zoete Aziatische saus**. Schep beide nog een keer goed om.

**Weetje** 🌱 *Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!*



### 3. Bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **tempehblokjes** en de **ui** 2 - 3 minuten al roerend, of tot ze goudbruin zijn. Voeg de saus toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de **peer** in 2 - 3 minuten zacht en lichtbruin.
- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.



### 4. Serveren

- Haal de **mini-tortilla's** uit de oven en besmeer ze met de **mangochutney**.
- Verdeel de komkommer-koolsla, **peerplakjes**, **ui** en **tempeh** over de **mini-tortilla's**.

Eet smakelijk!





# Snelle pasta met heekfilet in roomsaus

met courgette, citroen en munt

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Courgette



Knoflookteen



Citroen



Ui



Rode kerstomaten



Room



Italiaanse kruiden



Verse munt



Siciliaanse kruidenmix



Heekfilet



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

Je brengt de pasta op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze  
mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum  
en oregano.

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, rasp, pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Room* (ml)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4079 / 975	710 / 170
Vetten (g)	54	9
Waarvan verzadigd (g)	28,4	4,9
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	11,7	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **penne**. Kook de **penne**, afgedekt, 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Rasp ondertussen de hele **courgette** met een grove rasp tot sliertjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Halveer de **kerstomaten**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Vis bakken

- Verhit 1 el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Wrijf de **vis** aan beide kanten in met de **Siciliaanse kruiden** en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Blus de **vis** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en voeg de helft van de **mint** toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Roomsaus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan en bak de **knoflook**, **ui** en **kerstomaten** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **room** en per persoon: ½ tl wittewijnazijn en ¼ zakje **Italiaanse kruiden** toe. Laat 3 minuten pruttelen op laag vuur en verkuimel het bouillonblokje erboven. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de geraspte **courgette** door de roomsaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **mintblaadjes** fijn.



### 4. Serveren

- Meng de **pasta** door de courgette-roomsaus en verdeel over de borden.
- Leg de **vis**, inclusief botersaus, erbovenop en garneer met de overige **mint**.

**Weetje** 🍌 De heekfilet in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen. Als je weinig brood eet, of brood zonder bakkerszout, loop je risico op een tekort. Eet dus regelmatig (uit de zee gevangen) vis, ei, zuivel en zeewier.



# Salade met burrata en serranoham

met venkel, appelsien en parelcouscous

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Venkel



Parelcouscous



Verse munt



Burrata



Serranoham



Balsamicocrème



Handsinaasappel



Veldsla



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

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

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

Grote kom, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2498 / 597	425 / 102
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,4
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	25	4,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pot voor de **parelcouscous** (zie Tip).
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pot en kook in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** Wil je extra snel zijn? Gebruik dan een waterkoker!



### 2. Venkel pekelen

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een grote kom de **venkel** met per persoon: 1 el witte balsamicoazijn, 1 tl suiker en een snuif zout (zie Tip). Meng goed en bewaar apart zodat de smaken er goed intrekken. Schep af en toe om.

**Tip:** Houd je niet van rauwe venkel? Kook deze dan eerst 10 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salade voorbereiden

- Pel de **appelsien** en snijd het vruchtvlies in partjes.
- Ris de **verse muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.
- Meng de **venkel** met de **veldsla**, **parelcouscous**, **verse munt**, **appelsien**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.

**Weetje** 🍋 Wist je dat veldsla zeer rijk zijn aan ijzer en calcium? De 20 gram die je in deze salade eet, draagt daardoor al bij aan een gezonde inname van beide.



### 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden en garneer met de **serranoham**.
- Leg ½ **burrata** per persoon in het midden van de salade.
- Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!

# Romige casarecce met kippendijreepjes

met courgette, paprika en zongedroogde tomaten

Familie Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteen



Courgette



Casarecce



Ui



Culinaire room



Geraspte Goudse kaas



Paprikareepjes



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



Zongedroogde tomaten



Siciliaanse kruidenmix



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

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

Sauteerpan, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zongedroogde tomaten* (g)	15	30	50	70	80	100
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	642 / 154
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2,9
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de **pasta**.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 1 - 2 cm (scan voor kooktips!).
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en de **kippendijreepjes** toe en bak 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** klein.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes**, **zongedroogde tomaten** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak nog 3 - 4 minuten.



### 3. Saus maken

- Voeg de **culinaire room** toe aan de sauteerpan en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven. Laat de saus 2 minuten al roerend indikken (zie Tip).
- Voeg de **pasta** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Is de saus heel waterig? Zet het vuur dan hoog en laat de saus wat langer indikken.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **groenten** over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte kaas**.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.*

**Eet smakelijk!**

# Poké bowl met sticky tofu, avocado en sojabonen

met rijst, chilimayo en zoetzure radijs

Rapido Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



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



Zoete Aziatische saus



Avocado



Radijs



Sojabonen



Jasmijnrijst



Zoet-pikante chilisaus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Furikake



Maizena



Gekruide tofublokjes



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Diep bord, pot met deksel, kleine kom, pan, 2x kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3996 /955	851 /203
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,3
Koolhydraten (g)	104	22
Waarvan suikers (g)	30,1	6,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Verwijder het **radijsloof** en snijd de **radijs** in dunne schijfjes.

**Gezondheidstip** 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik ⅔. De overige rijst kun je in de koelkast bewaren voor de volgende dag.



### 2. Radijs zoetzuur maken

- Meng in een kom de **radijs** met per persoon: ½ tl suiker en 1 tl witte-wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Meng in een kleine kom de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) met de ketjap, de overige suiker en de **zoete Aziatische saus**.
- Vul een diep bord met de **maizena**.
- Wentel de **tofublokjes** door de **maizena** zodat ze rondom bedekt zijn (zie Tip). Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **tofublokjes** 3 - 4 minuten.

**Tip:** Doe dit vlak voordat je de tofublokjes gaat bakken. Zo voorkom je dat de maizena plakkerig en de tofu minder knapperig wordt.



### 3. Avocado snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!).
- Voeg de saus toe aan de pan en bak 1 minuut verder zodat de **tofu** rondom bedekt is met de saus.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **zoet-pikante chilisaus** met de mayonaise.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Leg de **radijs, avocado, sojabonen** en **tofu** erbovenop. Besprenkel met de chilimayonaise naar smaak.
- Garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!



# Kip-cheeseburger met zoete ui

met gebakken patatjes en tomaat-komkommersalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



[Mini-]komkommer



Geraspte cheddar



Tomaat



Hamburgerbroodje met sesam



Oranjehoen kipburger



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjerhoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1½	1¾	2
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	507 /121
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	8,2	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Kipburger bakken

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



### 3. Salade mengen

- Snijd per **hamburger** 4 schijfjes van de **komkommer** en snijd de rest in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Meng de kleingesneden **tomaat** en **komkommerblokjes** door de dressing.



### 4. Serveren

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

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



# Varkensoester met zelfgemaakte saus

met peultjes en wortelpuree

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteen



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400

### Zelf toevoegen

Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarte peper	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Vleessaus maken

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



## 2. Koken

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



## 5. Wortelpuree maken

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



## 3. Varkensoester bakken

Verhit 1 el boter per persoon in een pan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 - 4 minuten. Wrijf de **varkensoester** in met peper. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de pan en bewaar apart. Voeg de **varkensoester** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkensoester** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal vervolgens uit de oven en snijd in sneetjes.



## 6. Serveren

Verdeel de **wortelpuree** over de borden en leg de **varkensoester** ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de vleessaus.

**Eet smakelijk!**



# Pangasiusfilet in ontbijtspek met wortelschijfjes

met goudbruine patatjes en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	448 /107
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	12,8	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Wortels bereiden

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Vul een pot met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snuifje zout toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer ¼ el extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

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



### 3. Vis inwikkelen

Snipper de **ui**. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Leg ondertussen de **ontbijtspeksneetjes** naast elkaar en dep de **vis** droog met keukenpapier. Leg de **vis** op de sneetjes en wikkel de **vis** in het **ontbijtspek**.



### 4. Wortelschijfjes afmaken

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

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



### 5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de pan van de **ui** op middelhoog vuur. Bak de in **spek** gewikkelde **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper.



### 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Tonijn-krieltjessalade met ei en bietjes

met appel en verse kruiden

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verse bieslook, dille  
en bladpeterselie



Honing-  
mosterddressing



Tonijn in olijfolie



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

De held van dit gerecht is de rode biet - deze rode knol zorgt  
voor veel vezels en zit bomvol kalium.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pot, saladekom, steelpan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	½	1	1½	1½	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	479 / 114
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,4
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	16,1	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Bietjes koken

- Breng water aan de kook in een steelpan voor de **biet**. Schil de **biet** en snijd in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!). Kook de **biet** in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.
- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pot, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook. Kook de **krieltjes** in 16 - 18 minuten gaar.
- Kook de laatste 6 - 10 minuten 1 **ei** per persoon mee in de pot met **krieltjes**. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** en het **ei** met koud water zodat ze afkoelen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Salade maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise, **honing-mosterddressing**, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **biet**, **appel**, **botersla**, **krieltjes** en **tonijn** toe aan een saladekom.
- Meng met het grootste deel van de dressing en bewaar het overige deel voor de garnering.



### 2. Snijden

- Snijd de **appel** in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Was de **botersla** en snijd in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **verse kruiden** fijn.

**Weetje** 🍌 *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitaminen? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.*



### 4. Serveren

- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Verdeel de salade over de borden en leg het gekookte **ei** erbovenop.
- Garneer met de overige dressing en de overige **verse kruiden**.

**Eet smakelijk!**





# Traybake met kipdrumsticks

met bloemkool, Surinaamse kruiden en wortel

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Bloemkoolrosjes



Surinaamse kruiden



Kipdrumsticks met baharat-marinaade



Speciaal ingrediënt in je box! Deze drumsticks komen van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 /650	389 /93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in staafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm (scan voor kooktips!).
- Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met de **Surinaamse kruiden** en ½ olijfolie per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Traybake maken

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



### 3. Ui inleggen

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



### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



# Shakshuka met verse geitenkaas

met bruine ciabatta en Griekse kruidenmix

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Paprika



Tomaat



Ei



Verse geitenkaas



Volkoren ciabatta



Griekse kruidenmix



Passata



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

Wist je dat shakshuka in het Midden-Oosten en in Noord-  
Afrika als ontbijt, lunch en diner wordt gegeten?

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

Sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	494 / 118
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	13,8	2,4
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** en **tomaat** in kleine blokjes.



## 4. Eieren garen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan (scan voor kooktips!). Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen.



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Bakken

Verhit de olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten (zie Tip). Voeg de **paprika**, **tomaat**, de **Griekse kruiden** en **passata** toe.

*Tip: Gebruik een sauteerpan met een hoge rand en een dikke, platte bodem. Dan wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan eventueel meerdere sauteerpannen.*



## 5. Ciabatta bakken

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven. Haal het deksel van de pan en zet het vuur iets hoger. Laat de **eieren** 2 - 4 minuten verder stollen en laat overtollig vocht verdampen (zie Tip).

*Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van je pan. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op basis van jouw voorkeur.*



## 3. Groenten koken

Voeg vervolgens de aangegeven hoeveelheid water toe aan de sauteerpan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: Zorg ervoor dat de saus goed reduceert en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.*



## 6. Serveren

Verdeel de shakshuka over de borden. Serveer met de **ciabatta**.

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

**Eet smakelijk!**



# Kip met romige prei-paprikasaus

met basmatirijst

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Prei



Ui



Basmatirijst



Knoflookteen



Culinaire room



Nootmuskaat



Paprika



Geraspte Goudse kaas



Verse bladpeterselie



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zitten in de buitenste de meeste voedingsstoffen!

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, 2x pan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	180	360	540	720	900	1080
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	618 / 148
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	3,1
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	7,5	1,5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



## 1. Rijst koken

Breng water met ¼ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pot met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt staan.



## 4. Saus maken

Verhit ondertussen de boter in een tweede pan op middelmatig vuur. Voeg de bloem toe en bak 2 minuten al roerend (zie Tip). Voeg 50 ml water per persoon toe en roer met een garde tot het water volledig is opgenomen en je een gladde saus hebt.

**Tip:** Als je de boter en bloem op deze manier mengt, maak je een roux. Bij een roux is het belangrijk dat de hoeveelheden kloppen: 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



## 2. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **prei** in de lengte, was grondig en snijd in dunne ringen. Snijd de **paprika** in dunne repen (scan voor kooktips!).

**Weetje** 🍷 De meeste vitaminen en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem.



Scan mij voor extra kooktips!



## 5. Afwerken

Verkruiemel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de saus, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper. Hak de **bladpeterselie** fijn. Voeg de **culinaire room**, **geraspte kaas**, 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon, peper en zout toe aan de saus en meng goed. Laat 2 - 4 minuten verder indikken.

**Tip:** Is de saus te dik? Voeg een beetje extra water toe.



## 3. Bakken

Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **kip** en **groenten** toe en bak 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Voeg de **kipreepjes**, **groenten** en de helft van de **bladpeterselie** toe en meng goed. Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de saus met **kip** en **groenten** over de **rijst** en garneer met de overige **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken patatjes, kerstomaten en paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Rode kerstomaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	386 /92
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	8,1	1,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedekt, 15 - 20 minuten. Haal de laatste 15 minuten het deksel van de pan (zie Tip).

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



## 3. Portobello bakken

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

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



## 4. Groenten meebakken

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



## 5. Portobello afmaken

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

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



## 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**





# Beef teriyaki met volkoren noedels

met wortel, prei en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukreepjes



Prei



Wortel



Knoflookteen



Verse gember



Teriyakisaus



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



[Mini-]komkommer



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

Teriyakisaus komt van de gelijknamige Japanse kooktechniek  
waarbij vlees of vis een glimmend (*teri*) glazuurlaagje krijgt  
en op een hete plaat wordt gegrild (*yaki*).

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, fijne rasp, pot, pan, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2

### Zelf toevoegen

Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 /543	488 /117
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,5
Koolhydraten (g)	67	14
Waarvan suikers (g)	25,6	5,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**, ¼ el wittewijnazijn per persoon, peper en zout. Voeg de **biefstukreepjes** toe, roer door en zet apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Komkommer zoetzuur maken

Snijdt de **komkommer** in dunne schijfjes. Meng in een kom per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker met een snuif zout. Meng de **komkommer** erdoor en houd apart.



### 3. Groenten bakken

Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **noedels**. Snijdt de **prei** in dunne halve ringen. Snijdt de **wortel** in de lengte in kwarten en daarna in dunne blokjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **wortel** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍌 Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.



### 4. Biefstukreepjes bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is en bak de **biefstukreepjes** met de teriyaki-marinade in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukreepjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.

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



### 5. Afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pot met deksel. Giet vervolgens af en voeg de **noedels** en de **zoete Aziatische saus** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



### 6. Serveren

Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden en leg de **biefstukreepjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer** eraanst.

**Weetje** 🍌 Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.

Eet smakelijk!

# Le burger met blauwekaasblokjes

met zelfgemaakte frietjes en peer-balsamicosalade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Le Burger van de Vegetarische Slager



Hamburgerbroodje met sesam



Blauwekaasblokjes



Ui



Rucola



Peer



Wortel



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immuunsysteem en 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

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Le Burger van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 / 857	685 / 164
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	17,5	3,3
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	23,4	4,5
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



## 1. Frietten maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frietjes van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de frietjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Burger bakken

Snijd het **broodje** open en bak de laatste 4 - 6 minuten mee met de frietjes in de oven. Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en verdeel de helft van de **blauwe kaas** over de **burgers**. Dek de pan af en laat de **kaas** 1 minuut smelten.



## 2. Groenten snijden

Schil de **peer** en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de **peer** in plakjes en de rest in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **wortel**.

**Weetje** 🍏 *Peer is niet alleen lekker, het bevat ook nog eens bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer ¼ van de ADH. Een gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of uit het vuistje tussendoor.*



## 5. Salade maken

Voeg vlak voor het serveren de **rucola**, de **peerblokjes**, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn toe aan de saladekom. Roer alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



## 3. Groenten bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan op middellaag vuur. Bak de **ui** 7 - 9 minuten. Verhoog het vuur tot middelhoog, voeg de **wortel** toe en bak nog 1 minuut. Blus af met de honing en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg de groenten toe aan saladekom en laat afkoelen.



## 6. Serveren

Besmeer de **broodjes** met wat mayonaise en leg wat van de salade erop. Beleg met de **peerplakjes** en de **burger**. Serveer de frietjes en de overige salade ernaast. Garneer met de overige **blauwe kaas**. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

# Rigatoni in mascarpone-tomatensaus met veggie kipstukjes met Parmigiano Reggiano en vers basilicum

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Rigatoni



Vegetarische kipstukjes



Passata



Vers basilicum



Mascarpone



Parmigiano  
Reggiano DOP



Italiaanse kruiden



Rode puntpaprika



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

De vegetarische kipstukjes hebben dezelfde structuur als  
vlees en dezelfde essentiële bouwstoffen: eiwitten, ijzer en  
vitamine B12.

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 sauteerpan met deksel, fijne rasp, pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3448 / 824	667 / 159
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,4
Koolhydraten (g)	91	18
Waarvan suikers (g)	16,7	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot met deksel voor de **rigatoni**. Kook de **rigatoni**, afgedekt, 13 - 15 minuten in de pot met deksel. Bewaar wat van het kookvocht en giet daarna af. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de helft van de **knoflook** met 1½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon. Voeg de **vegetarische kipstukjes** toe en meng goed door.



## 4. Basilicum snijden

Snijdt ondertussen het **basilicum** in fijne reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



## 2. Vegetarische kipstukjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische kipstukjes**, inclusief marinade, 4 - 5 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart. Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



## 5. Saus afmaken

Voeg 20 ml kookvocht per persoon toe aan de sauteerpan met deksel. Roer de helft van het **basilicum** door de saus. Voeg de **rigatoni** en **vegetarische kipstukjes** toe aan de sauteerpan en schep goed om. Voeg eventueel extra kookvocht of water toe als je de saus te dik vindt. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Saus maken

Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de overige **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **tomaat** en **paprika** toe en bak 3 - 4 minuten mee. Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata**, **mascarpone** en ½ tl suiker per persoon toe. Verlaag het vuur naar middelmatig. Laat, afgedekt, 6 minuten zachtjes koken.



## 6. Serveren

Verdeel de **rigatoni** over de borden. Garneer met de **geraspte kaas** en het overige **basilicum**.

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

Eet smakelijk!



# Linguine met ragù van wildzwijnburger

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Wortel



Wildzwijnburger



Linguine



Kerstomaten in blik



Italiaanse kruiden



Laurierblad



Geraspte Goudse kaas



Tomatenpuree



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

Het vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke  
wildsmaak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van  
het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan met deksel, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatensaus (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3477 / 831	641 / 153
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,4
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	21,1	3,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een snuf zout aan de kook in een pot met deksel voor de **linguine**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Snijd de **wortel** in de lengte in vieren en vervolgens in de dunne schijfjes.
- Kook de **linguine** 12 - 14 minuten, bewaar wat van het kookvocht voordat je het afgiet en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook**, **ui** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de **tomatensaus** toe.
- Voeg de **wildzwijnburger** en de **Italiaanse kruiden** toe aan de pan. Bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los.



### 3. Saus maken

- Voeg de **kerstomaten uit blik**, het **laurierblad** en de suiker toe aan het **gehakt**. Verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon over de saus en roer goed.
- Schep 2 - 3 el kookvocht per persoon van de **linguine** in de pan met saus. Dek af en laat op laag vuur 12 - 14 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het **laurierblad** uit de tomatensaus.



### 4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over de borden en serveer de wildzwijn-tomatensaus erop.
- Garneer met de **kaas**.

**Weetje** 🍅 *Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.*

Eet smakelijk!



# Orzo met knoflookgarnalen en courgette

met verse kruiden en knapperig amandelschaafsel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Amandelschaafsel



Verse basilicum,  
bieslook en  
bladpeterselie



Courgette



Tomatenblokjes  
met knoflook en ui



Orzo



Citroen



Garnalen



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een  
pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een  
gerstkorrel.

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pot, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	453 /108
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3	0,5
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	21,8	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,5

## Allergenen

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



### 1. Orzo koken

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Pluk de **basilicum**- en **peterselieblaadjes** van de steeltjes en snijd deze samen met de **bieslook** fijn.
- Snijd de **courgette** in blokjes en de **citroen** in partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Courgette bakken

- Verhit in dezelfde pan ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en bak de **courgette** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomatenblokjes** en 1 tl suiker per persoon toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan, breng op smaak met peper en zout en laat 5 - 6 minuten koken op middellaag vuur, of tot de **courgette** beetgaar is.



### 2. Garnalen bakken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een wok of sauteerpan met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **garnalen**, de helft van het **amandelschaafsel** en de helft van de **verse kruiden** toe en bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **garnalen**, **ui** en **verse kruiden** uit de wok of sauteerpan en houd apart.

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



### 4. Serveren

- Voeg de **orzo** en **garnalen** met **ui** toe aan de wok of sauteerpan en verhit het geheel nog 1 minuut op hoog vuur.
- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan met **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **orzo** op borden en garneer met de overige **geschaafde amandelen** en **verse kruiden**.
- Serveer de overige de **citroenpartjes** eraast.



# Kipfajita's met mini-tortilla's

met gebakken paprika, little gem en sweet-chili mayonaise

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tomaat



Kipfilethaasjes



Mini-tortilla's



Little gem



Geraspte Goudse kaas



Mexicaanse kruiden



Zoet-pikante chilisaus



Tomatenpuree



Paprika



Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	452 / 108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,5	2,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Paprika bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **paprikareepjes** met een snuifje zout, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en ½ zakje **Mexicaanse kruiden** (let op: *pikant! Gebruik naar smaak*) per persoon toe en bak 1 - 2 minuten mee.

**Weetje** 🍷 Wist je dat tomatenpuree een bron is van vezels, calcium, vitamine C en ijzer? Eén blikje bevat meer dan twee keer zoveel ijzer als 100 gram kipfilet of varkenshaas!



### 3. Kip bakken

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en laat ze in de oven opwarmen tot serveren.
- Snijd de **kip** in blokjes van 2 cm. Voeg de **kip** toe aan de sauteerpan met de gebakken **paprika** en bak 3 - 4 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **little gem** fijn.
- Meng in een kleine kom de **zoet-pikante chilisaus** en de mayonaise.



### 4. Serveren

- Serveer de **kip**, **mini-tortilla's**, **little gem**, **tomaat**, chili-mayonaise en **geraspte belegen kaas** allemaal in aparte schaalpjes.
- Laat iedereen aan tafel zelf zijn eigen **tortilla's** vullen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



# Turks broodje met gehaktballetjes en mozzarella

met rucola, basilicum en tomaat

Familie Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteen



Gemengd-  
gehaktballetjes met  
Spaanse kruiden



Passata



Mozzarella



Rucola



Vers basilicum



Tomaat



Mini Turks brood



Ui



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

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

Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 / 824	633 / 151
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	16,3	3
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	13,9	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 30 seconden.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en bak in 3 - 4 minuten rondom goudbruin.



## 2. Saus maken

- Blus de pan af met de **passata** en per persoon: ½ tl suiker en 1 tl zwarte balsamicoazijn. Kook de saus 3 minuten op hoog vuur (scan voor kooktips!).
- Proef en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Broodjes bakken

- Snijd ondertussen het **Turkse broodje** open en snijd de **mozzarella** in dunne sneetjes.
- Leg het **brood** op een met bakpapier beklede bakplaat en beleg met de **mozzarella**. Bak het **brood** 5 - 6 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes en hak het **basilicum** grof.



## 4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn, peper en zout. Meng de **rucola**, de **tomatenpartjes** en de helft van het **basilicum** door de dressing.
- Serveer het **Turkse broodje** en beleg met de **gehaktballetjes**.
- Garneer met het overige **basilicum** en serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



# Kipfilet op romige citroenrijst

met aglio e olio, kerstomaten en courgette

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Kipfilet met mediterrane kruiden



Gesneden ui



Courgette



Rode kerstomaten



Citroen



Culinaire room



Aglio e olio



Siciliaanse kruidenmix



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!

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, pot, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3448 / 824	496 / 119
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,2
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	11	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Voeg de **culinaire room** en het water toe aan een pot.
- Breng aan de kook, verkruimel het bouillonblokje erboven en kook de **rijst** in 10 - 12 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en houd apart.



### 2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in staafjes van 5 cm dik.
- Halveer de **kerstomaten**.
- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **kerstomaten** en de **Siciliaanse kruidenmix** 5 - 7 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Bak de aglio e olio de laatste 3 minuten mee met de groenten als je niet van rauwe knoflook houdt.



### 3. Kip bakken

- Snijd de **kipfilet** in reepjes.
- Verhit de boter in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de **kip** en **ui** 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de **citroen** met een fijne rasp en snijd in 6 partjes. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de **rijst** en voeg de **citroenrasp** naar smaak toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **kip** en **groenten** erbovenop.
- Besprenkel met de **aglio e olio** (let op: pikant! Gebruik naar smaak).
- Serveer de overige **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!