

# Gegratineerde gehaktschotel met aardappelen en mais

met paprika, Siciliaanse kruiden en geraspte oude kaas

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Varkensboerengehakt



Mais in blik



Passata



Geraspte oude Goudse kaas



Belgische kruidenmix voor gehakt



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Paprika



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

Je brengt de gehaktschotel 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.

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

### Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3364 / 804	430 / 103
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	21	2,7
Koolhydraten (g)	66	8
Waarvan suikers (g)	15,2	1,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	4	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. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!*



## 4. Puree maken

Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe. Voeg vervolgens de **Siciliaanse kruidenmix** toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Gehakt bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** met ½ tl **gehaktkruiden** per persoon in 3 - 4 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Voeg de **courgette** en **paprika** toe aan de hapjespan en bak 6 - 8 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



## 5. Ovenschotel maken

Voeg het **gehakt** weer toe aan de hapjespan met groenten en meng goed door. Verdeel het groentegehaktmengsel over een ovenschaal. Schep de aardappelpuree erbovenop en verdeel de **geraspte oude kaas** erover. Bak de ovenschotel 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.



## 3. Laten pruttelen

Voeg vervolgens de **mais**, de **passata**, het bouillonblokje en de zwarte balsamicoazijn toe (zie Tip). Meng alles goed en laat nog 2 - 4 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip** 🍌 *Let jij op je zoutinname? Laat het bouillonblokje dan achterwege of gebruik een natriumarm bouillonblokje.*



## 6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

## Eet smakelijk!





# Garnalen in gember-limoendressing

met gewokte broccoli, spitskool, rijst en pinda's

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Jasmijnrijst



Limoen



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Ui



Sojasaus



Garnalen



Furikake



Gesneden spitskool



Broccoli



Gemberpuree



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K  
en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de  
keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Furikake (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	551 / 132
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	3	0,6
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	17,3	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Snijden

Breng water aan de kook in een andere pan voor de **broccoli** en **spitskool**. Pers de **limoen** uit. Hak de **pinda's** grof en snijd de **knoflook** fijn. Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de stam in kleine blokjes.



### 3. Dressing maken

Voeg de **broccoli** en **spitskool** toe aan de pan met deksel en kook 3 minuten. Giet af en spoel af onder koud water. Maak ondertussen een dressing in een kom van de **sojasaus**, de witte balsamicoazijn, de honing, de helft van de **gemberpuree** en per persoon: 2 tl **limoensap** en ½ el zonnebloemolie. Voeg de **gehakte pinda's** toe.



### 4. Groenten roerbakken

Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en roerbak de **ui**, **broccoli** en **spitskool** 6 – 8 minuten. Voeg de laatste minuut de overige **gemberpuree** toe. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Garnalen bakken

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **garnalen** 3 – 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en verdeel de **broccoli** en **spitskool** erover. Garneer met de **garnalen** en besprenkel met de gemberlimoendressing. Bestrooi met de **furikake**.

Eet smakelijk!





# Roerbak met vegetarische kipstukjes en sperziebonen

met rijst, zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sperziebonen



Jasmijnrijst



Vegetarische kipstukjes



[Mini-]komkommer



Ui



Sojasaus



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteen



Zoete Aziatische saus



Verse koriander



Gefrituurde uitjes



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel  
behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als  
groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.



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, hapjespan, pan met deksel, schuimspaan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	600 / 144
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,1
Koolhydraten (g)	90	19
Waarvan suikers (g)	17,5	3,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **koriander** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **sojasaus**, de **knoflook**, de **zoete Aziatische saus** en ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **vegetarische kipstukjes** fijn en voeg toe aan de marinade. Meng goed en laat marineren in de koelkast.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor de gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.*



Scan mij voor extra kooktips!



### 3. Bakken

- Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng er per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ tl suiker doorheen. Zet opzij en schep af en toe om.
- Verhit een hapjespan zonder olie op middelmatig vuur. Voeg de **ui** en **vegetarische kipstukjes** met marinade toe. Bak 4 minuten.



### 2. Koken

- Voeg aan de pan met water een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Kook in 4 - 6 minuten beetgaar.
- Snipper ondertussen de **ui**.
- Haal de **sperziebonen** uit de pan met een schuimspaan en houd apart.
- Kook vervolgens in dezelfde pan de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **komkommer** in de lengte in vier partjes. Snijd vervolgens in staafjes van ongeveer 3 cm lang.



### 4. Serveren

- Voeg de **sperziebonen** en **zoet-pittige chilisaus** toe aan de hapjespan. Bak al roerend nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Schep de **vegetarische kipstukjes** en **sperziebonen** op de **rijst** (zie Tip).
- Garneer met de **koriander** en **gefrituurde uitjes** en serveer met de zoetzure **komkommer**.

**Tip:** Houd je van extra pittig? Voeg dan een beetje sambal toe naar smaak.



# Zelfgemaakte boomstammetjes

met peultjes, wortel en aardappelpartjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ei



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Geraspte oude Goudse kaas



Gedroogde rozemarijn



Wortel



Peultjes



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, diep bord, grote kom, ovenschaal, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 / 897	552 / 132
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,2
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	11,2	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	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 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle partjes (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Koken

Snijd de **wortel** in dunne plakken (scan voor kooktips!). Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **wortel** toe en kook in 6 - 8 minuten gaar. Voeg de laatste 4 minuten de **peultjes** toe en kook mee (zie Tip). Giet af, spoel onder koud water en laat uitstomen.

**Tip:** Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.



## 2. Gehakt mengen

Meng in een grote kom het **gehakt** met de **kaas**, ¾ van de **panko** en ½ **ei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en meng goed tot er een stevig mengsel ontstaat. Rol 2 boomstammetjes per persoon.



## 5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de boomstammetjes op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **peultjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout.

**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.



## 3. Boomstammetjes maken

Meng in een diep bord de overige **panko** met de **gedroogde rozemarijn** en rol elk boomstammetje hierdoor. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin. Bewaar de pan apart, je gebruikt hem opnieuw in stap 5. Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal en bak 12 - 16 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Zijn sommige boomstammetjes dikker dan andere? Dan kan het langer duren voordat deze gaar zijn. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Snijd eventueel een van je boomstammetjes doormidden om de garing te controleren voor je ze serveert.



## 6. Serveren

Verdeel de boomstammetjes, de gebakken **groenten** en de **aardappelen** over de borden. Serveer met de mayonaise.

## Eet smakelijk!





# Visburger met ravigotesaus

met spinazie-preipuree

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Prei



Verse krulpeterselie



Spinazie



Meergranenvisburger



Ravigotesaus



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

Hapjespan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3054 / 730	492 / 118
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,8
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	6	1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in fijne ringen en snijd de **krulpeterselie** fijn. Snijd de **spinazie** klein.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Visburger bakken

Verhit ondertussen 1 ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de **visburger** 3 minuten per kant. De **visburger** is klaar als hij een goudbruin korstje heeft.



## 2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



## 5. Spinazie-preipuree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk toe om het smeugig te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon, de **krulpeterselie** en het spinazie-preimengsel toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



## 3. Prei en spinazie bereiden

Verhit in een hapjespan met deksel ½ el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 – 4 minuten. Voeg 2 el water per persoon toe, verlaag het vuur en laat de **prei**, afgedekt, 6 – 8 minuten verder stoven. Voeg extra water toe als de **prei** bruin wordt. Voeg daarna de **spinazie** toe en laat in 3 – 4 minuten slinken.



## 6. Serveren

Verdeel de spinazie-preipuree over de borden en leg de **visburger** erop. Serveer met de **ravigotesaus**.

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

**Eet smakelijk!**





# Hawaïaanse stijl hamburger met sticky champignons

met witte rijst en spiegelei

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Champignons



Ui



Jasmijnrijst



Sojasaus



Ei



Half-om-half  
hamburger



Tomatenpuree



Rode puntpaprika



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

Dit gerecht is geïnspireerd op de Hawaïaanse loco moco. Het is een fusie tussen de Amerikaanse en Aziatische keuken en werd voor het eerst gecreëerd in 1949. De lokale tieners die als een van de eersten het gerecht bestelden gaven het gerecht haar naam.



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, grote kom, pan met deksel, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

### Zelf toevoegen

Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 / 850	570 / 136
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,1
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	17,2	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **champignons** in plakjes en de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Spiegelei bakken

Verhit een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie tot serveren.



## 2. Champignons bakken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **champignons** en **paprika** toe en bak 4 - 5 minuten mee.



## 5. Burger bakken

Bak in dezelfde koekenpan 1 spiegelei per persoon (zie Tip).

**Tip:** Zit er niet meer voldoende bakvet in de pan van de burger? Voeg dan nog een klein klontje roomboter toe.



## 3. Saus maken

Meng ondertussen in een grote kom de bouillon met de **tomatenpuree**, **sojasaus**, ketjap, bloem en suiker. Voeg het mengsel toe aan de koekenpan met de **champignons** en breng aan de kook. Laat de saus 5 - 8 minuten op laag vuur indikken. De saus heeft de gewenste dikte bereikt als hij aan de achterkant van een lepel blijft hangen.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de **hamburgers** over de borden. Schep de sticky **groenten** over de **hamburger**. Serveer met het spiegelei.

**Eet smakelijk!**





# Italiaanse stijl cheeseburger

met bruschettadip en frietjes met Parmigiano Reggiano

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kalfsburger



Bruschettadip



Witte ciabatta



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Dunne frietip



Parmigiano Reggiano DOP



Courgette



Tomaat



Ui



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



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 bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, fijne rasp, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

### Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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)	5720 / 1367	678 / 162
Vetten (g)	77	9
Waarvan verzadigd (g)	27,9	3,3
Koolhydraten (g)	111	13
Waarvan suikers (g)	12,9	1,5
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	52	6
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verdeel de **friet** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en snijd de **courgette** in dunne plakken (scan voor kooktips!). Snijd de helft van de **tomaat** en de **mozzarella** in plakjes en de andere helft in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Courgette bakken

Meng in een kleine kom 1 el olijfolie per persoon met de **Italiaanse kruiden**. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el kruidenolie per persoon, peper en zout. Snijd de **ciabatta's** open en bestrijk met de rest van de **kruidenolie**. Bak de **courgette** en het **broodje** 5 - 6 minuten mee in de oven.



## 2. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **kalfsburger** toe aan de **ui** en bak 5 minuten, keer om, beleg met de plakken **mozzarella** en bestrooi met peper en zout. Dek af en bak nog 5 minuten. Haal de **burger** uit de pan en leg apart.



## 5. Broodje beleggen

Beleg het **broodje** met een deel van de **courgette**, de **tomatenplakken**, de **kalfsburger** met **mozzarella**, de gebakken **ui** en de **bruschettadip**. Meng in een kom de **tomatenblokjes**, de **courgette** en de **mozzarellablockjes** met de dressing.



## 3. Kruidenolie maken

Voeg per persoon: ½ el balsamicoazijn en ½ tl suiker toe aan de pan met **ui** en roer nog 1 minuut goed door. Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el balsamicoazijn, peper en zout. Zet apart tot verder gebruik.

**Weetje** 🍷 *Ui is een goede bron van vitamine C, wat weer helpt bij het ondersteunen van ijzeropname.*



## 6. Serveren

Verdeel de **friet** over de borden en rasp de **kaas** erboven met een fijne rasp (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **burger** met de salade, de **friet** en mayonaise naar smaak.

**Tip:** Heb je kaas over? Rasp dan ook wat kaas over de burger.

**Eet smakelijk!**





# Gepocheerde zalmfilet met beurre blanc

met krieltjes, dille en kappertjes

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sperziebonen



Krieltjes



Citroen



Ui



Verse dille



Knoflookteen



Kappertjes



Beurre blanc



Zalmfilet



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

Kappertjes zijn een bron van vezels en vitaminen. Zo bevatten ze vitamine B6 en B12 én vitamine A, C en D. Maar je moet wel erg veel van die kleine bolletjes eten om voldoende vitaminen binnen te krijgen.



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

Steelepan met deksel, pan, pan met deksel, steelepan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm vis- of groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] 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)	3569 /853	506 /121
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,3
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	6	0,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Koken

- Kook ruim water in een pan voor de **krieltjes**. Halveer eventuele grote **krieltjes** en kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten beetgaar.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg een bodempje water, de **sperziebonen** en een snufje zout toe aan een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet beide af en laat zonder deksel uitstomen.
- Giet de **aardappelen** en **sperziebonen** af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 2. Vis pocheren

- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en de rest in plakjes. Snijd de **dille** fijn.
- Breng in een steelepan met deksel een laagje water gemengd met het bouillonblokje, de **citroenschijfjes**, de helft van de **dille** en de helft van de **ui** zachtjes aan de kook.
- Het laagje water moet de **zalmfilet** net kunnen bedekken. Leg, als het water zachtjes kookt, de **zalmfilet** in de steelepan en dek af.
- Kook 2 minuten, haal dan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten verder garen.



### 3. Saus verwarmen

- Verhit de roomboter in een steelepan op laag vuur. Schenk de **beurre blanc** in de pan en verwarm 4 - 6 minuten.
- Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** toe aan de **sperziebonen**.
- Voeg de mosterd en de overige **ui** toe aan de **krieltjes** en schep goed om. Breng de **sperziebonen** en **aardappelen** op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de gepocheerde **zalm** over de borden.
- Garneer met de **beurre blanc**, de **kappertjes**, de overige **dille** en 1 **citroenpartje** per persoon.
- Serveer de **sperziebonen** en de **krieltjes** ernaast.
- Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!





# Steak met kalfsjus en truffelolie

met cheesy aardappelpuree, peultjes en sperziebonen

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kalfsjus



Gemarineerde steak



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Peultjes



Sperziebonen



Verse krulpeterselie



Geraspte oude Goudse kaas



Mayonaise met truffelaroma



Olijfolie met truffelaroma



Amandelschaafsel



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.



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, hapjespan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsjus* (g)	60	120	180	240	300	360
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 / 916	536 / 128
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,3
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	6,7	0,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelpuree maken

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon erboven. Kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Steak bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **steak** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie. Bak de overige **ui** in dezelfde pan 2 - 3 minuten. Voeg de **kalfsjus** toe en kook nog 2 - 3 minuten.



### 2. Groenten koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Verwijder eventueel de uiteinden van de **peultjes** met een mes en trek de draadjes mee. Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** en **peultjes** toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 5. Puree maken

Zet het vuur uit en roer de **truffelmayonaise** door de **kalfsjus**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door. Roer de **kaas**, mosterd en ⅓ van de **peterselie** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Amandelschaafsel roosteren

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Besprenkel ½ el olijfolie per persoon over de **groenten** in de hapjespan. Voeg de **knoflook** en de helft van de **ui** toe. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het goudbruin begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken. Serveer de aardappelpuree samen met de **groenten** en **steak**. Schenk de **kalfsjus** over de **steak** en besprenkel met de **truffelolie**. Garneer de **groenten** met het geroosterd **amandelschaafsel** en de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!





# Roti met pittige kippendij en aardappelen

met haricots verts en zoetzure komkommer

Wereldkeuken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendijfilet



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Ei



Surinaamse kruiden



[Mini-]komkommer



Haricots verts



Roti



Rode puntpaprika



Speciaal ingrediënt in je box! Dit filethaasje 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.

## Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Haricots verts* (g)	100	200	400	400	600	600
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 / 829	357 / 85
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,7
Koolhydraten (g)	87	9
Waarvan suikers (g)	11,1	1,1
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	43	4
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



## 1. Snijden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snipper de helft van de **ui**. Snijd de andere helft in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Verwijder de steelaanzet van de haricots verts en snijd doormidden.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Ei koken

Breng ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het **ei** in de steelpan in 8 - 10 minuten hard. Laat het **ei** schrikken onder koud water en pel.



## 2. Kippendij bakken

Wrijf de **kippendij** in met peper en zout. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kippendij** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kip** uit de pan en leg apart. Voeg vervolgens de **gesnipperde ui**, **knoflook**, **rode peper** en **paprikablokjes** toe aan de pan en bak 1 minuut.



## 5. Zoetzuur maken

Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes. Meng in een kom per persoon: 1 el water, 1 el wittewijnazijn en ½ el suiker. Voeg de **komkommer** en **uienringen** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en schep regelmatig om. Verwarm de **rotiplaat** zonder verpakking 3 minuten in de oven.



## 3. Aardappelen koken

Bereid de bouillon. Voeg de **aardappelen**, **Surinaamse kruiden** en bouillon toe aan de hapjespan en kook, afgedekt, 5 minuten. Voeg vervolgens de **haricots verts** en de **kippendij** toe en kook, afgedekt, 10 minuten.

**Weetje** 🍷 *Haricots verts zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn haricots verts rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.*



## 6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **haricots verts** over diepe borden en schep de saus eroverheen. Leg de **kippendij** erbovenop. Garneer met het gekookte **ei**. Serveer met de **rotiplaat** en de zoetzure **komkommer** en **ui**.

**Eet smakelijk!**



# Kabeljauw met knapperig ontbijtspek en romige venkelrisotto met haricots verts, kappertjes, Parmigiano Reggiano en spinazie

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Ui



Venkel



Risottorijst



Spinazie



Parmigiano Reggiano DOP



Kabeljauwfilet



Mascarpone



Verse citroentijm



Haricots verts



Ontbijtspek



Kappertjes



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



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, fijne rasp, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

## 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	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Haricots verts* (g)	40	75	115	150	190	225
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3531 /844	405 /97
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	24,3	2,8
Koolhydraten (g)	75	9
Waarvan suikers (g)	11	1,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	2,6	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne repen (scan voor kooktips!). Houd het eventuele **venkelloof** apart. Ris de blaadjes van de **citroentijm**.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Koken en mengen

Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuf zout en de **haricots verts** toe. Breng afgedekt aan de kook en in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer ½ el roomboter per persoon erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



## 2. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **citroentijm** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de helft van de **venkel** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak 2 minuten. Voeg ½ el wittewijnazijn per persoon en ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



## 5. Vis bakken

Leg het **ontbijtspek** op bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven. Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit vlak voor serveren ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Roer de **kappertjes** erdoorheen tijdens de laatste minuut van het bakken.



## 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** in 20 - 25 minuten gaar op middelhoog vuur. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** samen met 1 tl suiker en 1 el wittewijnazijn per persoon. Bewaar apart tot serveren. Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts** en halveer ze. Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn.



## 6. Serveren

Scheur de **spinazie** boven de pan met de **risotto** en roer goed door. Roer de **mascarpone** erdoorheen samen met de helft van de **Parmigiano Reggiano**. Breng op smaak met peper. Verdeel de **risotto** en de **haricots verts** over de borden. Serveer met de **vis**, de **kappertjes**, het **ontbijtspek** en de venkelsalade. Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het eventuele **venkelloof**.

Eet smakelijk!





# Rijke pasta met Mexicaanse twist

met chorizo, gehakt, cheddar en courgette

Familie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gekruid rundergehakt



Chorizoblokjes



Mexicaanse kruiden



Ui



Knoflookteen



Paprika



Penne



Passata



Geraspte Goudse kaas



Geraspte cheddar



Biologische zure room



Courgette



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño  
en gerookte paprika - zo geef je een originele twist aan dit  
pastagerecht.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
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)	3987 / 953	680 / 162
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3,5
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	12,9	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	50	8
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **gehakt**, de **chorizoblokjes** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.



### 3. Afmaken

- Voeg de **pasta**, het **gehakt**, de **chorizo** en de helft van de **geraspte belegen kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout. Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



### 2. Saus maken

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** en **courgette** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Kook de **pasta**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprika**, **courgette** en **passata** toe en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten.

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



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erbovenop.
- Garneer met de overige **belegen kaas** en de **cheddar**.

Eet smakelijk!



# Koreaanse bao buns met krokante kip

met kimchisaus en koolsla met gomasio

Street food

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao-broodje



Kipfilet



Kimchisaus



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



[Mini-]komkommer



Verse koriander



Knoflookteen



Sojasaus



Sesamolie



Wittekool en wortel



Ui



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om  
gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% 'goma',  
ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, grote kom, keukenpapier, bord, saladekom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	½	1	1	1½	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

### Zelf toevoegen

Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4448 / 1063	641 / 153
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	128	19
Waarvan suikers (g)	37,8	5,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



## 1. Broccoli bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en snijd de **ui** in halve ringen. Voeg de **komkommer** en **ui** toe aan de kom, breng op smaak met zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



## 4. Kip bakken

Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (zie Tip). Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin, draai halverwege voorzichtig om.

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



## 2. Broccoli roosteren

Meng in een saladekom de mayonaise met de **wittekool** en **wortel** en de **gomasio**. Breng op smaak met peper en zout.

**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. Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwarm een steelpan op middelhoog vuur en meng daarin de **knoflook**, **sesamololie**, **sojasaus**, **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en honing. Verwarm 1 - 2 minuten, of tot er een stroperige saus ontstaat (scan voor kooktips!). Zet het vuur daarna uit. Bak de **bao-broodjes** de laatste 4 - 5 minuten in de oven. Hak ondertussen de **koriander** grof.



## 3. Beslag maken

Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van de **Koreaanse kruidenmix**, de bloem en het water. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **kip** te bakken.



## 6. Serveren

Smeer een beetje van de zelfgemaakte saus in de **bao-broodjes**. Vul de **bao-broodjes** met de ingelegde **groenten**, koolsla en de **kip**. Besprenkel met eventuele overige zelfgemaakte saus en garneer met de **koriander**.



Scan mij voor extra kooktips!