



Witte chocolademousse met blauwebessencompote met limoen en mascarpone

Totale tijd: 75 - 85 min.



Kruidnoten



Mascarpone



Room



Witte-
chocoladedruppels



Limoen



Blauwe bessen



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



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

Glazen, grote kom, fijne rasp, 2x steelpan, garde, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Speculaasstukjes (g)	15	30	45	60	75	90
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Room* (ml)	50	100	150	200	250	300
Witte-chocoladedruppels (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Blauwe bessen* (g)	35	65	95	125	160	190
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2192 /524	1244 /297
Vetten (g)	32	18
Waarvan verzadigd (g)	21,2	12
Koolhydraten (g)	34	19
Waarvan suikers (g)	26,7	15,1
Vezels (g)	1	1
Eiwit (g)	5	3
Zout (g)	0,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Weeg de kruidnoten, room en chocoladedruppels af.
- Hak de kruidnoten fijn.
- Breng een klein laagje water aan de kook in een steelpan. Zet een hittebestendige kom op de steelpan, maar zorg ervoor dat deze het water niet raakt.
- Voeg de chocoladedruppels toe aan de kom en laat smelten. Roer regelmatig door.



Compote maken

- Voeg de kruidnoten toe aan de glazen en schep de mousse erop. Laat minimaal 1 uur in de koelkast staan.
- Meng in een steelpan de honing met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en ⅔ van de blauwe bessen. Laat 3 minuten pruttelen op middelmatig vuur.
- Prak met een vork. Laat nogmaals 3 minuten pruttelen en laat volledig afkoelen.



Mousse maken

- Rasp de limoen en pers het sap uit.
- Meng in een grote kom de mascarpone met de gesmolten chocolade en per persoon: ½ tl limoensap en ¼ tl limoenrasp.
- Voeg geleidelijk de room toe en klop ondertussen met een garde of handmixer in 3 - 6 minuten tot een gladde, stevige mousse.
- Proef en voeg eventueel meer limoensap of -rasp toe naar smaak.



Serveren

- Verdeel de blauwebessencompote en de overige blauwe bessen over de mousse.
- Garneer met wat limoenrasp naar smaak.

Eet smakelijk!



Sweet & smokey cottage pie

met mais, rundergehakt en cheddar

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Maïs in blik



Paprika



Ui



Gekruid rundergehakt



Mexicaanse kruiden



Geraspte cheddar



Tomatenpuree



Gerookt paprikapoeder



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

Cottage pie is de Engelse naam voor een gerecht dat bestaat uit gehakt bedekt met aardappelpuree.



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, ovenschaal, pot, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	220	285	360	425
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3310 /791	478 /114
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,5
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	26	3,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de aardappelen af en zet opzij.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de paprika in blokjes. Giet de mais af.



Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen met een klontje boter en eventueel een scheutje kookvocht.
- Roer de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de ui en paprika toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Roer het gerookte paprikapoeder en de mais erdoor. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het donkerrood kleurt.
- Blus af met de bouillon.



Serveren

- Schep de vulling in een ovenschaal en bedek met de puree.
- Bestrooi met de kaas en bak de ovenschotel 8 - 10 minuten in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.
- Verdeel de cottage pie over de borden.

Eet smakelijk!



Romige vegetarische gehaktballetjes met gesmoorde rode kool

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager®



Aardappelen



Ui



Appel



Culinaire room



Gesneden rode kool



Sojasaus



Gemalen kaneel



Geel mosterdzaad



Verse geitenkaas



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven
inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die
speciaal voor jou zijn toegevoegd!



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, pan met deksel, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden rode kool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gemalen kaneel (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 /752	418 /100
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,3
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	27,4	3,6
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de appel in blokjes en snijd de rode kool fijn.
- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de appel 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg al roerend de kool in delen toe en bak 4 - 5 minuten op hoog vuur.
- Voeg de suiker, kaneel, een flinke snuf zout en de aangegeven hoeveelheid water toe.



Bouillon bereiden

- Zet de aardappelen onder water in een pot.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon en snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes en ui 5 minuten.



Aardappelen snijden

- Meng goed, dek af met het deksel en laat 15 minuten stoven op middelhoog vuur, of tot de kool zacht is (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Was ondertussen de aardappelen grondig of schil en snijd in wedges.

Tip: Kook langer indien nodig en voeg eventueel extra water toe als de kool te droog lijkt.



Serveren

- Roer de room, de bouillon, het mosterdzaad, de bloem en de sojasaus erdoor. Laat, afgedekt, 5 - 6 minuten zachtjes koken.
- Serveer de kool en patatjes op borden. Schep de gehaktballetjes in roomsaus ernaast.
- Voor de ouders: verkruimel de geitenkaas over de kool.

Eet smakelijk!



Familie Tex-Mex-avond: Burritobowl met tortillachips

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Rode ui



Knoflookteen



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte Goudse kaas



Verse koriander



Tomaat



Avocado



Maïs in blik



Sweet chili tortillachips



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

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, pot met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs in blik (g)	140	285	425	570	710	855
Sweet chili tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3707 /886	604 /144
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,4
Koolhydraten (g)	118	19
Waarvan suikers (g)	19,2	3,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst. Verkruimel het bouillonblokje boven de pot. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet en spoel af.



Groenten snijden

- Snijd de koriander fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en de schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Laat de maïs uitlekken in een vergiet.

Weetje 🍏 *Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.*



Tomatenrijst maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de zwarte bonen, de passata en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Bak het geheel 6 - 8 minuten en roer regelmatig door.
- Voeg de rijst en de kaas toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Breng de tomaat en avocado op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer alle ingrediënten in aparte kommen op tafel en laat iedereen zijn eigen burritobowl samen stellen, of serveer direct op borden.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes op z'n Zweeds in roomsaus

met patatjes, broccoli en cranberrychutney

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Broccoli



Krieltjes



Culinaire room



Gehaktballetjes
van varken en rund



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio



Rode ui



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

Een meubelwinkel populariseerde de Zweedse balletjes bij ons. Kan jij de Zweedse naam voor deze balletjes uitspreken? Daar heten ze *köttbullar*.



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, pan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	423 /101
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	18,8	2,4
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	24,6	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de krieltjes en de broccoli (zie Tip).
- Snipper de ui. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Was de krieltjes, halveer en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Halveer de gehaktballetjes.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan 2 potten om de krieltjes en de broccoli afzonderlijk te koken.



Gehaktballetjes bereiden

- Voeg de ui toe aan de pan van de gehaktballetjes en fruit 1 - 2 minuten.
- Voeg de room, bouillon, mosterd, bloem en sojasaus toe aan de pan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten indikken. Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de pan en verhit nog 6 - 8 minuten.



Groenten koken

- Kook de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook 4 - 6 minuten mee, of tot de krieltjes en broccoli gaar zijn. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en bewaar apart. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



Serveren

- Verdeel de patatjes en broccoli over de borden en schep de balletjes met de saus eraan.
- Garneer de groenten met de gomasio en serveer de cranberrychutney erbij.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes met wortel-preistoemp met spekjes en ketjapsaus

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaier en bevat niet veel 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.

Benodigdheden

Sauteerpan, pan met deksel, pot, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 /859	464 /111
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	25,4	3,3
Koolhydraten (g)	73	9
Waarvan suikers (g)	23	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot (zie Tip).
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grove stukken. Snijd de wortel in stukken van 3 cm.
- Kook beide in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee potten voor de wortel en aardappelen.



Gehaktballen bakken

- Verhit een klontje boter in de pan van de spekjes op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Haal uit de pan en bewaar apart (zie Tip).

Tip: De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de saus.

Prei bakken

- Snijd ondertussen de prei in dunne ringen.
- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de prei 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Spekreepjes bakken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 5 - 7 minuten knapperig.
- Haal de spekjes met een schuimspaan eruit en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



Stoemp maken

- Voeg nog een klontje boter toe aan dezelfde pan en roer de ketjap, de bouillon en de helft van de mosterd erdoorheen.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de pan.
- Verlaag het vuur en dek de pan af met het deksel. Laat de saus zachtjes 5 - 6 minuten indikken, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.

Serveren

- Voeg de prei toe aan de pot met aardappelen en wortel. Stamp de aardappelen, wortel en prei grof met een aardappelstamper. Voeg een klontje boter, de overige mosterd en een scheutje melk toe.
- Roer de spekreepjes erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stoemp op de borden met de gehaktballen en de saus erbovenop.

Eet smakelijk!



Provençaals gehaktbrood

met rijst en geroosterde groenten in tomatensaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Tomatenblokjes



Verse rozemarijn



Witte langgraanrijst



Siciliaanse kruidenmix



Zongedroogde tomaten



Wortel



Italiaanse kruiden



Courgette



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

Misschien ken je de meatloaf vooral als een Amerikaans iets, maar dit is dus niet het geval. Hij komt oorspronkelijk uit wat wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en Scandinavië!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, 2x pot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	597 /143
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,8
Koolhydraten (g)	93	17
Waarvan suikers (g)	15,9	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de zongedroogde tomaten fijn.
- Voeg het gehakt toe aan een kom. Voeg de panko, de melk, de knoflook, de zongedroogde tomaten, de Siciliaanse kruiden en de helft van de ui toe.
- Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de overige ui 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes, Italiaanse kruidenmix en verse rozemarijn toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en verlaag het vuur. Laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



Gehaktbrood bakken

- Vorm een plat brood van het gehakt.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Leg het gehaktbrood in een ovenschaal en bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



Saus afmaken

- Voeg de groenten toe aan de saus als ze klaar zijn.
- Roer goed door.

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 200 gram groente!



Rijst koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de rijst.
- Snijd de wortel en courgette in halve maantjes. Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Kook ondertussen de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Serveren

- Snijd het gehaktbrood in sneetjes en verdeel over de borden.
- Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal.
- Serveer met de rijst en groenten in tomatensaus ernaast.

Eet smakelijk!



Smokey conchiglie uit de oven

met mozzarella, basilicum en paprika

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



Paprika



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle hapjes op!



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, ovenschaal, 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
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2929 /700	555 /133
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	19,9	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de conchiglie, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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



Ovenschaal vullen

- Meng de passata en de tomaat door de groenten en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer dan de pasta erdoor. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal.
- Verdeel de mozzarella, de smokey tomatenketchup en de helft van de geraspte kaas erover.
- Bak 5 minuten in de oven, of tot de mozzarella is gesmolten.



Groenten bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika en Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak 4 minuten verder.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.



Serveren

- Pluk de blaadjes van het basilicum en snijd grof.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met het basilicum en de overige geraspte kaas.

Eet smakelijk!



Flatbreadpizza's met champignons en paprika

met mozzarella en Midden-Oosterse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Libanees flatbread



Knoflookteen



Paprika



Champignons



Passata



Midden-Oosterse
kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



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

Een leuke combinatie vandaag op je bord - een Italiaans gerecht met Libanees flatbread! Door de korte oventijd zet jij deze flatbreadpizza's zo 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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees flatbread (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	609 /146
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,6
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	13,7	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in schijfjes en snijd de paprika in repen.

Weetje 🍏 *Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.*



Pizza bakken

- Verdeel de tomatensaus over het flatbread. Beleg met de champignons, paprika en beide kazen.
- Leg de flatbreadpizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: *Passen niet alle pizza's tegelijkertijd in de oven? Beleg de volgende flatbreads dan pas als de andere in de oven staan, om te voorkomen dat de bodem vochtig wordt.*



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur en bak de champignons en paprika 3 - 4 minuten.
- Meng in een kom de passata met de knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn en suiker. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de pizza's op borden.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Mediterrane kipfilet met geroosterde-wortelrisotto

met Parmigiano Reggiano, citroentijm en geroosterd amandelschaafsel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Knoflookteen



Wortel



Verse bladpeterselie



Amandelschaafsel



Kipfilet met mediterrane kruiden



Ui



Verse citroentijm



Parmigiano Reggiano DOP



Citroen



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

Deze week geen gewone tijm in je box - je kookt namelijk met citroentijm! Deze neef van de gewone tijm heeft een heldere citrussmaak, waardoor dit gerecht een complexere smaak 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

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, sauteerpan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaadige] boter (el)	¾	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 /693	341 /81
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	0,9
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	17,7	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui, de knoflook en ⅓ van de citroentijmtakjes 1 minuut. Je hoeft de blaadjes niet van de takjes te halen.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klein klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 minuten, of tot de kip gaar is.
- Snijd, vlak voor serveren, de kip in sneetjes.



Risotto maken

- Blus af met de wittewijnazijn en voeg ⅓ van de bouillon toe.
- Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, opnieuw ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Afmaken

- Voeg de helft van de geroosterde wortel toe aan een blender of hoge kom.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Mix tot een gladde saus met de blender of een staafmixer.
- Voeg toe aan de risotto en meng goed.
- Haal, wanneer de risotto gaar is, de citroentijmtakjes uit de risotto.



Wortel roosteren

- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de honing en rooster de wortel 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Ris de blaadjes van de overige citroentijm.



Serveren

- Serveer de risotto op diepe borden. Verdeel de kip en de overige geroosterde wortel eroverheen.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp over het gerecht.
- Garneer met het geroosterd amandelschaafsel, de peterselie en de citroentijmbaadjes. Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met spekjes en gnocchi

in champignonroomsaus met Parmigiano Reggiano

Lekker snel Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Varkenshaas



Knoflookteen



Ui



Kastanjechampignons



Culinaire room



Parmigiano Reggiano DOP



Gedroogde oregano



Spekreepjes



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

Hoewel gnocchi vaak worden beschouwd als een pastasoort, zijn het eigenlijk een soort dumplings uit Italië. Gelukkig kunnen ze op dezelfde manier worden gebruikt als elke andere pastavorm: ze zijn geschikt voor allerlei sauzen!



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 wok of sauteerpan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	190	375	525	650	900	1025
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	516 /123
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,1
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	5,6	0,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verhit een flinke klont boter in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur.
- Breng de varkenshaas op smaak met peper en zout en bak in 6 - 8 minuten rondom bruin.



Bouillon bereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Blus de groenten af met de bouillon. Roer de room erdoor en laat 2 minuten indikken.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



Gnocchi bakken

- Snijd ondertussen de champignons in kwarten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Voeg de champignons toe aan de varkenshaas en bak 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Bak de champignons dan in een aparte pan.



Saus afmaken

- Meng, vlak voor serveren, de helft van de Parmigiano Reggiano door de champignonroomsaus.
- Voeg wat oregano toe naar smaak. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de varkenshaas in dunne sneetjes.



Specerijen toevoegen

- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de knoflook, ui en spekreepjes toe aan de champignons en bak 4 - 5 minuten.
- Haal de varkenshaas uit de pan wanneer het gaar is. Laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



Serveren

- Verdeel de gnocchi en champignonroomsaus over de borden.
- Leg de varkenshaas erbovenop.
- Garneer met de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Tortelloni met pesto, burrata en Parmigiano Reggiano

met citroen, pompoenpitten en courgette

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Pompoenpitten



Ui



Knoflookteen



Spinazie



Pesto genovese



Citroen



Parmigiano
Reggiano DOP



Burrata



Tortelloni ricotta en
spinazie



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

Hun namen lijken zo op elkaar dat je ze gemakkelijk door elkaar haalt - maar tortelloni en tortellini zijn niet hetzelfde! Het verschil zit hem in de grootte: tortelloni zijn groter dan de fijnere tortellini.

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, sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Burrata* (bol(len))	1	2	3	4	5	6
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4569 /1092	718 /172
Vetten (g)	68	11
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,6
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	14	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de courgette in schijfjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een sauteerpan of grote pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de courgette in 6 - 8 minuten goudbruin.



Spinazie bakken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de knoflook en ¾ van de spinazie toe en bak 2 minuten.
- Voeg de pasta en de pesto toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Draai vervolgens het vuur naar middellaag. Roer de courgette erdoorheen.



Pasta koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot. Haal de pasta voorzichtig los van elkaar. Voeg toe aan de pot en kook 4 - 6 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in 4 partjes. Rasp de kaas.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde pot op middelhoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.



Serveren

- Knijp ¼ citroen per persoon uit boven de pot. Voeg de citroenrasp en de helft van de kaas toe.
- Serveer de overige spinazie op de borden. Verdeel de pasta en burrata erover. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de pompoenpitten en de overige kaas. Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Geglanceerde zalm met pistache-gremolata

met broccolini in citroenboter en geplette aardappelen

Premium

Totale tijd: 55 - 65 min.



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Vastkokende
rode aardappelen



Knoflookteen



Rode ui



Bimi broccoli



Peultjes



Citroen



Verse bladpeterselie



Verse rozemarijn



Cranberrychutney



Pistachenoten



Amandelschaafsel



Zalmfilet



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, 2x kom, grote pan, deksel, fijne rasp, pot, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5406 /1292	656 /157
Vetten (g)	86	10
Waarvan verzadigd (g)	15,9	1,9
Koolhydraten (g)	75	9
Waarvan suikers (g)	22,9	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	52	6
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Halveer eventuele grotere aardappelen. Kook 10 - 12 minuten.
- Giet af en verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier. Duw voorzichtig plat met een mok.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een grote pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan en bak de broccolini 6 - 8 minuten.
- Voeg de ui, de peultjes en een scheutje water toe. Kook, afgedekt, 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Vis op smaak brengen

- Besprenkel de aardappelen met een flinke scheut olijfolie. Bestrooi met de rozemarijn en de helft van de knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Rooster in 20 minuten goudbruin en krokant in de oven.
- Leg de vis op een bakplaat met bakpapier en dep droog met keukenpapier.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Citroen persen

- Snijd de helft van de citroen in partjes. Rasp de overige citroen en pers het sap uit.
- Roer het citroensap en een klontje boter door de groenten. Bak nog 1 minuut.
- Leg de groenten op een serveerschaal en garneer met het amandelschaafsel.
- Hak de pistachenoten fijn. Snijd de peterselie fijn.



Zalm bakken

- Bak de vis in de oven (zie de exacte kooktijd onderaan de stap).
- Meng in een kom de cranberrychutney met de mosterd en de sojasaus. Besprenkel de vis wanneer deze nog 5 minuten in de oven moet met het cranberrymengsel.
- Snipper ondertussen de ui en halveer de broccolini in de lengte.

400g: 15 - 19 minuten

600g: 20 - 24 minuten

800g: 25 - 28 minuten



Serveren

- Meng in een kom de pistachenoten met de peterselie, citroenrasp, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout en besprenkel over de zalm.
- Serveer alle gerechten op aparte schalen.
- Serveer de citroenpartjes en wat mayonaise naar smaak ernaast.

Eet smakelijk!



Tonijnsteak met sesamkorst

met broccolini, pikante gebakken rijst en srirachamayo

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Lente-ui



Knoflookteen



Tonijnsteak



Koreaanse kruidenmix



Sesamzaad



Kimchisaus



Vissaus



Verse koriander



Wortel



Bimi broccoli



Jasmijnrijst



Sriracha-mayo



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

Tonijnsteak is een dik stuk tonijn, meestal van de lende of de buik. Het wordt vaak gegrild, geschroeid of gebakken en meestal bleu of saignant geserveerd om de malsheid te behouden.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, diep bord, rasp, pot, keukenpapier, pan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bimi broccoli* (g)	50	100	200	200	300	300
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 /870	680 /163
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,9
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	15,9	3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	4	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng water aan de kook in een pot. Kook de rijst 8 - 9 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd een klein deel van het groene gedeelte van de lente-ui in fijne ringen ter garnering. Snijd de overige lente-ui in stukken van 2 cm.
- Rasp de wortel. Pers de knoflook of snijd fijn.



Vis bakken

- Meng in een diep bord ⅔ van het sesamzaad met de overige Koreaanse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de tonijnsteak droog met keukenpapier en wentel door het sesamzaadmengsel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de tonijnsteak 1 - 3 minuten per kant, of langer als je de tonijn liever wat meer doorbakken hebt.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de lente-ui, wortel en knoflook 4 - 6 minuten. Haal daarna uit de wok en bewaar apart.
- Meng in een kom de bouillon met de wittewijnazijn, suiker, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), sojasaus, de helft van de **kimchisaus** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de helft van de Koreaanse kruiden.



Afmaken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de rijst, de saus en wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak toe. Roer goed door en bak 4 - 5 minuten op hoog vuur.
- Schep niet te vaak om zodat de rijst goed kan bakken.
- Voeg de gebakken wortel en lente-ui toe en meng goed door.



Saus maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Bak de broccolini 4 - 5 minuten.
- Blus af met een scheutje water en de overige **kimchisaus**. Dek de wok af en stoom 4 - 5 minuten. Haal daarna uit de wok en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de koriander fijn.



Serveren

- Serveer de gebakken rijst over diepe borden en garneer met het overige groene gedeelte van de lente-ui en de koriander.
- Snijd de tonijnsteak in dunne sneetjes en leg op de rijst. Besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer de broccolini met het overige sesamzaad en serveer op een apart bord.

Eet smakelijk!



Cheesy loaded fries met pulled chicken

met smashed avocado, zure room, tomatensalsa en limoen

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipfilet



Dunne frieten



Knoflookteen



Rode ui



Avocado



Tomaat



Maïs in blik



Limoen



Verse koriander



Biologische zure room



BBQ-rub



Gerookt paprikapoeder



Geraspte cheddar



Speciaal ingrediënt in je box! Onze biologische zure room komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
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, 3x kom, pot, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4243 /1014	426 /102
Vetten (g)	50	5
Waarvan verzadigd (g)	16,7	1,7
Koolhydraten (g)	83	8
Waarvan suikers (g)	14,9	1,5
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	56	6
Zout (g)	2,5	0,2

Allergenen

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



Frietten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 18 - 23 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Strooi de kaas en het gerookte paprikapoeder over de frieten. Zet de bakplaat terug in de oven en bak nog 2 minuten, of tot de kaas is gesmolten.



Salsa maken

- Snipper de ui en snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de ui met de tomaat, extra vierge olijfolie en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.



Kip pocheren

- Bereid de bouillon in een pot. Pocheer de kip 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Voeg de kip toe aan een kom en bewaar apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 6 partjes.



Pulled chicken maken

- Trek het vlees van de kip voorzichtig met twee vorken uit elkaar, of pluk het met je handen.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), de honing en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Laat de mais uitlekken.



Avocado bereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees eruit en voeg toe aan een kom.
- Prak de avocado fijn met wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Roer de knoflook en het sap van 1 limoenpartje per persoon door de avocado. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de frieten over borden. Verdeel de mais, de tomatensalsa, de pulled chicken, de zure room en de smashed avocado eroverheen.
- Garneer met de overige koriander en serveer de overige limoenpartjes eraast.

Eet smakelijk!



Beenham met hasselbackaardappelen in peterseliedressing met cranberry-appelsiensaus en met spek omwikkelde sperziebonen

Premium

Totale tijd: 60 - 70 min.



Beenham met honing-
mosterdmarinade



Panko paneermeel



Pecanstukjes



Verse krulpeterselie
& tijm



Verse rozemarijn



Cranberrychutney



Rode ui



Sinaasappel



Ontbijtspek



Sperziebonen



Knoflookteen



Hasselbackaardappelen

KERST
SELECTIE

Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pot, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Beenham met honing-mosterdmarinade* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verse krulpeterselie & tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hasselbackaardappelen* (g)	225	450	675	900	1125	1350
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (g)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4954 /1184	600 /143
Vetten (g)	64	8
Waarvan verzadigd (g)	24,2	2,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	29,2	3,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	62	7
Zout (g)	4,7	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de boter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de pecannoten grof en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de tijmblaadjes van de takjes.
- Meng in een kom de panko met de pecannoten, knoflook, tijm en de helft van de boter. Breng op smaak met peper en zout.



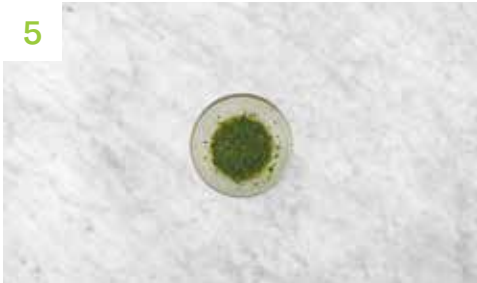
Ui bakken

- Snipper de ui.
- Verhit de overige boter in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de ui en de rozemarijntakjes 5 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Pers ondertussen de appelsien uit en snijd de peterselie fijn.



Beenham roosteren

- Leg de beenham in een ovenschaal en verdeel de pankoboter eroverheen. Rooster 35 - 45 minuten in de oven.
- Breng ondertussen water met een snuf zout aan de kook in een pot.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Kook de sperziebonen 5 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.



Dressing maken

- Voeg de cranberrychutney en het appelsiensap toe aan de ui.
- Meng goed en laat zachtjes pruttelen tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de peterselie met de witte balsamicoazijn en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Sperziebonen bereiden

- Verwijder het plastic van de aardappelen en zet het bakje in de oven. Rooster 30 minuten.
- Wikkel 2 bosjes sperziebonen per persoon in een ontbijtspeksneetje.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 17 minuten in de oven.



Serveren

- Haal de rozemarijntakjes uit de cranberrysaus en gooi weg.
- Snijd de beenham in sneetjes en leg op een mooie serveerschaal. Giet de saus eroverheen.
- Besprenkel de aardappelen met de peterseliedressing.
- Serveer de sperziebonen eraast.

Eet smakelijk!



Entrecote met romige aardappelgratin en sjalottensaus

met venkel en wortel met za'atar en pistachenoten

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Entrecote



Aardappelgratin



Rode ui



Venkel



Wortel



Pistachenoten



Za'atar



Sjalot



Uienchutney



Verse bladpeterselie



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



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 pan, deksel, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelgratin* (g)	190	375	500	750	875	1125
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Za'atar (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Witte balsamicoazijn (el)	⅓	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	464 /111
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	22,4	2,9
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	28,4	3,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	49	6
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor 200 graden.
- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwijder het plastic van de aardappelgratin en zet het bakje in de oven. Bak de aardappelgratin 20 minuten, of tot de gratin gaar is.



Sjalot snijden

- Voeg de steak toe aan een ovenschaal en rooster 5 minuten voor 150 g, 6 minuten voor 300 g of 9 - 11 minuten voor 450 g en 600 g.
- Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd ondertussen de sjalot in halve ringen.



Bouillon bereiden

- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en snijd de ui in halve ringen.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes.
- Verhit een klontje boter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de wortel, venkel en ui, afgedekt, 6 - 8 minuten.



Saus maken

- Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de sjalot 3 - 4 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Roer de uienchutney en bouillon erdoor.
- Breng aan de kook en laat zachtjes indikken tot serveren.
- Snijd ondertussen de pistachenoten en peterselie grof.



Steak bakken

- Blus af met een scheutje water, roer de za'atar erdoor en bak nog 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.
- Verhit een klontje boter in een pan op hoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de steak 2 minuten per kant.



Serveren

- Serveer de groenten op een grote serveerschaal. Garneer met de pistachenoten en peterselie.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in sneetjes. Leg de steak en de aardappelgratin op serveerschalen.
- Besprenkel de steak met wat sjalottensaus en serveer de overige saus ernaast.

Eet smakelijk!