



Linguine met champignonroomsaus en spekjes

met pecorino en peterselie

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Pecorino is een Italiaanse schapenkaas, die lijkt op Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een zachtere smaak heeft.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Knoflookteen



Rode ui



Champignons



Linguine



Verse krulpeterselie



Culinaire room



Geraspte pecorino DOP



Spekreepjes



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(ten) (met deksel), sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	150	300	450	525	750	825
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3301 / 789	762 / 182
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	19,8	4,6
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	8,9	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,6	0,6

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 voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in kwarten.
- Kook de pasta 8 - 10 minuten. Bewaar minimaal 30 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



Saus maken

- Voeg de pasta, de spekreepjes en de room toe aan de champignons.
- Verhoog het vuur en voeg het achtergehouden kookvocht toe.
- Meng goed en kook het geheel 3 - 4 minuten, of tot de saus is ingedikt.



Spekjes bakken

- Verhit een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de spekreepjes in 4 minuten gaar. Haal uit de diepe pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Afmaken

- Haal van het vuur en voeg een klontje boter, de helft van de peterselie en de helft van de pecorino toe.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



Champignons bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde diepe pan op middelhoog vuur. Bak de champignons 3 - 4 minuten.
- Voeg de ui en de knoflook toe en bak 1 - 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de overige peterselie en pecorino.

Eet smakelijk!



Romige geitenkaas met uiensaus

met wortel-spinaziestoemp en pecannoten

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Babyspinazie



Pecanstukjes



Geitenkaas



Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Stoemp staat bij mij en vele anderen regelmatig op tafel. In plaats van vlees, heb ik ervoor gekozen om er een klassiek vegetarisch element bij te serveren: geitenkaas met honing en noten. Perfect comfortfood!"



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, pot met deksel, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Geitenkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3807 /910	496 /119
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	30,2	3,9
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	28,2	3,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,4	0,2

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 en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was of schil de aardappelen en wortel en snijd in kleine stukken. Kook de aardappelen en wortel 18 - 20 minuten.
- Kook de laatste minuut de spinazie mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet af. Houd afgedekt apart.



Saus maken

- Roer de suiker door de uien en bak 1 minuut mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Bak 1 minuut verder.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en laat 5 minuten indikken (zie Tip).
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: Is de saus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan ½ tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten indikken.



Ui snijden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een flinke klont boter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de ui 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de geitenkaas op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de honing en bestrooi met de pecanstukjes. Rooster de geitenkaas 6 - 7 minuten bovenin de oven.



Serveren

- Stamp de aardappelen en groenten met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje boter en een scheutje melk toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden. Leg de geitenkaas erbovenop en besprenkel met de uiensaus.

Eet smakelijk!



Andijviestoemp met sticky veggie runderstukjes

met Koreaanse kruiden en gefrituurde uitjes

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Gesneden andijvie



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Vegetarische runderstukjes



Knoflookteen



Lente-ui



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Onze veggie runderstukjes zijn nu van De Vegetarische Slager – dezelfde lekkere gerechten, nóg beter van smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Diepe pan(nen) (met deksel), grote pot, deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gesneden andijvie* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Lente-ui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 / 719	406 / 97
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,2
Koolhydraten (g)	97	13
Waarvan suikers (g)	21,2	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Groenten koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een grote pot voor de aardappelen en wortel.
- Schil de aardappelen en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen en wortel, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Lente-ui bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en het witte gedeelte van de lente-ui 1 minuut.



Andijvie bereiden

- Kook ondertussen water in een waterkoker.
- Voeg de andijvie toe aan een vergiet en giet het kokende water erover. Druk met een lepel het overtollig vocht uit de andijvie.
- Stamp de wortel en aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een klontje boter toe en stamp goed door.
- Roer de andijvie en Koreaanse kruidenmix erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de vegetarische runderstukjes toe en bak 4 minuten. Roer af en toe door.
- Roer de ketjap of zoete sojasaus en zoete Aziatische saus erdoor. Bak nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de stoemp over diepe borden. Schep de vegetarische runderstukjes met saus eroverheen. Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui en de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Pompoensoep met ciabattacroutons

met zure room, pompoenpitten en linzen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Verse tijm



Pompoenblokjes



Zoete aardappel



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Zure room



Wortel



Chili-olie



Speciaal ingrediënt in je box! Onze 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.

Benodigdheden

Staafmixer, soeppot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chili-olie (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	369 /88
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,2
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	18,4	2,3
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm en snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.



Croutons maken

- Snijd de ciabatta in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ciabatta en de pompoenpitten in 6 - 8 minuten tot croutons. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal, wanneer de groenten klaar zijn, de soeppot van het vuur. Mix de groenten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.



Soep maken

- Voeg de pompoen, knoflook en de helft van de tijm toe aan de pot. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en de honing. Voeg vervolgens de bouillon, de zoete aardappel, de wortel en de linzen toe. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.



Serveren

- Meng ⅔ van de zure room door de soep. Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige zure room.
- Garneer met de croutons, pompoenpitten en de overige tijm.
- Besprenkel met de **chili-olie** (let op: pikant! Gebruik naar smaak).

Eet smakelijk!



Kruidige rode viscurry met koriander en sperziebonen

met rijst, kokosmelk en wortel

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Pangasiusfilet



Ui



Knoflookteen



Rode currypasta



Kokosmelk



Sperziebonen



Wortel



Verse koriander



Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Dit recept is geïnspireerd op Maleisische viscurry's. Typisch voor de Maleisische keuken is het balanceren van pikante, zure, romige en kruidige smaken. In dit recept combineer je onze rode currypasta - met o.a. friszuur limoensap, pikante chilipeper en verschillende kruiden - met romige kokosmelk."



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, keukenpapier, wok(ken) of diepe pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode currypasta* (g)	25	45	70	90	115	135
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	397 /95
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,7
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	12	1,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pot. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de koriander fijn en bewaar de blaadjes apart van de steeltjes.



Vis pocheren

- Voeg de kokosmelk, sojasaus en bouillon toe. Meng goed en kook 5 - 7 minuten.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in kleinere stukjes.
- Breng flink op smaak met peper en zout en voeg toe aan de curry.
- Pocheer 2 - 3 minuten, of tot de vis gaar is.



Bouillon bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelmatig vuur. Bak de ui, knoflook en koriandersteeltjes 4 - 5 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de wortel in halve maantjes. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken.
- Voeg de wortel, sperziebonen en currypasta toe aan de wok en bak 3 minuten.



Serveren

- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Roer wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak door de curry.
- Serveer de rijst in kommen en verdeel de curry eroverheen.
- Garneer met de korianderblaadjes.

Eet smakelijk!