

Koolvis in ontbijtspek met patatjes met wortel en ravigotesaus

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Koolvis



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	448 /107
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	13,4	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	33	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

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



4. Wortel afmaken

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

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



2. Wortel koken

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

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



5. Vis bakken

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



3. Vis voorbereiden

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Heek met mediterrane paprikastoof

met olijven en gebakken patatjes

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Knoflookteen



Ui



Krieltjes



Heekfilet



Groene olijven



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

Groene olijven worden geplukt voor ze rijp zijn, waardoor ze
een stevige textuur en een zilte, lichtbittere smaak 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

2x sauteerpan met deksel, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	55	70	85	100

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillon-blokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 / 535	370 / 89
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	16	3
Eiwitten (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

Snijdt de **paprika** in zeer smalle repen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.

Weetje 🍏 *Wist je dat deze maaltijd door de paprika en aardappelen meer dan 3 keer de ADH vitamine C bevat?*



4. Parika stoven

Voeg de **paprika** en **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Bak de **groenten**, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan, voeg de zwarte balsamicoazijn en suiker toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokjes erboven. Bak nog 5 minuten op middelmatig vuur.



2. Krieltjes bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om en haal na 20 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



5. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **olijven** door de paprikastoof. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



3. Knoflook fruiten

Verhit de overige olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.



6. Serveren

Verdeel de paprikastoof en de gebakken **patatjes** over de borden. Leg de **vis** erbij. Besprenkel de **vis** met zwarte balsamicoazijn naar smaak.

Eet smakelijk!

Traybake met vegetarische gehaktballetjes

met appelsienmayo en Surinaamse kruidenmix

Totale tijd: 50 - 60 min.



Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Mayonaise



Ui



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie



Paprika



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje
is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten
behouden ze hun zachte smaak en structuur.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, pan

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
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 / 797	428 / 102
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,6
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	27,5	3,5
Vezels (g)	23	3
Eiwitten (g)	20	3
Zout (g)	2	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.
- Was de **krieltjes** en halveer. Snijd grotere **krieltjes** in vieren.
- Snijd de **wortel** in reepjes van 5 cm lang en ongeveer 1 cm dik.
- Snijd de **ui** in ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in partjes.
- Leg de **krieltjes** en **wortel** in een kom. Voeg ½ van de olijfolie en de helft van de **Surinaamse kruiden** toe.



3. Bakken

- Voeg de **paprika**, **ui** en **appel** toe aan dezelfde kom en voeg ½ van de olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en schep alles goed om. Leg de **groenten** op dezelfde bakplaat en rooster de **groenten** en **appel** 30 minuten mee in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Verhit, kort voor het serveren, de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische gehaktballetjes** 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep regelmatig om.



2. Roosteren

- Schep goed om en leg de **aardappelen** en **wortel** op een bakplaat met bakpapier. Rooster 10 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de **appelsien** uit.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de overige **Surinaamse kruiden** en 1½ el **appelsiensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **peterselie** grof.



4. Serveren

- Serveer de **patatjes** met **groenten** en **appel** op borden.
- Verdeel de **gehaktballetjes** eroverheen en besprenkel met de appelsienmayo.
- Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!

Courgette uit de oven met conchiglie

met mozzarella en zelfgemaakte tomatensaus

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteen



Ui



Culinaire room



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, ovenschaal, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 / 843	570 / 136
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,9
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	22,2	3,6
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in halve maantjes.



2. Bakken

Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes**, **room**, balsamicoazijn en **Italiaanse kruiden** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Breng aan de kook en laat 10 - 12 minuten sudderen op middelhoog vuur.



3. Ovenschaal vullen

Verdeel de **courgette** over een ovenschaal. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.



4. Ovenschotel afmaken

Schenk de saus over de **courgette** in de ovenschaal en verdeel de **mozzarellastukjes** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 minuten in de oven.

Weetje 🍅 *Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten?*



5. Pasta koken

Breng ondertussen water met een snuf zout aan de kook in een pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd of scheur het **basilicum** grof.



6. Serveren

Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van de **basilicumblaadjes** toe aan de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **courgette** met de saus erover. Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Soep van geroosterde tomaat en paprika

met zure room en gratineerde broodstengels

Totale tijd: 50 - 60 min.



Tomaat



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Paprika



Volkoren ciabatta



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren
met melkzuur. De frisse smaak maakt het een uitstekende
toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten.

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

Braadpan, bakplaat met bakpapier, soeppot, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 /609	311 /74
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,3
Koolhydraten (g)	51	6
Waarvan suikers (g)	18,6	2,3
Vezels (g)	20	2
Eiwitten (g)	21	3
Zout (g)	2,4	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.
- Snijd de **tomaat** in kwarten en de **paprika** in repen. Hak de **ui** en de **knoflook** grof.
- Scheur de helft van de **basilicumblaadjes** grof. Bewaar de takjes.
- Verdeel de **tomaat**, **paprika**, **ui** en **basilicumtakjes** over een ovenschaal of bakplaat met bakpapier.

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



2. Groenten roosteren

- Voeg de helft van de **knoflook** en de **basilicumblaadjes** toe en besprenkel met de olijfolie en de balsamicoazijn.
- Bestrooi met de **Siciliaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 30 - 35 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Controleer regelmatig of de groenten niet aanbranden.



3. Broodstengels maken

- Snijd ondertussen het **broodje** in de lengte tot broodstengels van 1 - 2 cm breed.
- Leg de stengels op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie naar smaak en bestrooi met de **geraspte kaas** en overige **knoflook**.
- Bak de broodstengels 10 - 12 minuten in de oven.
- Bereid ondertussen de bouillon.



4. Serveren

- Schep de geroosterde **groenten** over in een soeppot, inclusief het kookvocht uit de ovenschaal. Pureer met een staafmixer en voeg geleidelijk bouillon toe tot de soep de gewenste dikte heeft.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de **zure room**.
- Garneer met het overige **basilicum** en serveer de broodstengels ernaast.

Eet smakelijk!

Peruaanse vegetarische gebakken rijst met portobello en spiegelei

geïnspireerd op Saltado, met pikante yoghurtsaus

Totale tijd: 50 - 60 min.



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

Lomo Saltado is een typisch Peruaans gerecht van ui, tomaten, frietjes, vlees en witte rijst. In deze versie hebben we er een vegetarische draai aan gegeven. *Buen provecho!*

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan, hoge kom, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaar]dige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	20	40	60	80	100	120
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 / 831	595 / 142
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	105	18
Waarvan suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	9	1
Eiwitten (g)	20	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom met ¾ van de **Peruaanse kruidenmix** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, ¾ van de **knoflook** en de overige **Peruaanse kruiden** 1 - 2 minuten. Voeg de **portobello** en de **tomaat** toe en laat 3 - 4 minuten stoven. Voeg daarna de bouillon, de **worcestershiresaus** en **sojasaus** naar smaak toe en laat het geheel nog 3 - 4 minuten sudderen, of tot het vocht grotendeels verdampt is.



2. Snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in schijfjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 20 ml bouillon per persoon 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 of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



5. Saus maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een hoge kom de overige **knoflook**, de **groene peper**, de **yoghurtdressing**, de wittewijnazijn en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Mix met de staafmixer tot een gladde saus. Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon.



3. Rijst koken

Breng water aan de kook in een pot voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



6. Serveren

Meng vlak voor het serveren de **zoete aardappel** door de portobello-tomatenstoof. Verdeel de **rijst** over de borden en schep de portobellostoof eraan. Leg het **spiegelei** op de **rijst**. Serveer de yoghurtsaus erbij.

Eet smakelijk!



Fajitas met rundergehakt, avocado en tomatensalsa met gepekeld ui en smokey tomatenketchup

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Paprikareepjes



Gekruid rundergehakt



Tomaat



Verse koriander



Witte kaas



Avocado



Smokey
tomatenketchup



Witte tortilla



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

Fajita is een echte Tex-Mex klassieker. Tex staat voor Texas,
en de keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse
bewoners van deze staat.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, 2x kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 / 735	634 / 152
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,8
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	14,9	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip 1).
- Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de helft van de **ui** met de rodewijnazijn en een snuif zout (zie Tip 2). Bewaar apart en schep af en toe om.

Tip 1: Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de microgolf of een pan. De oven hoeft in dit geval niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je dan ook niet nodig.

Tip 2: Je kunt ook een snuif suiker toevoegen om de ui en het zuur iets milder te maken.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de overige **ui** en de helft van de **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 - 5 minuten los.
- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

Tip: Houd je niet van rauwe paprika? Bak dan alle paprika mee met de ui.



3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Verkruimel de **witte kaas** en meng in een kom met de **tomaat** en de helft van de **koriander**.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



4. Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen de eigen fajitas kan samenstellen.
- Gebruik de overige **paprika** en **koriander** ook in de fajitas.
- Serveer met de **smokey tomatenketchup**.

Eet smakelijk!



Sticky BBQ-tofu met frisse maissalsa

met kruidige rijst en zoete chilimayonaise

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gekruide tofublokjes



Mais in blik



BBQ-rub



Paprika



Zoet-pikante chilisaus



Limoen



Barbecuesaus



Verse koriander



[Mini-]komkommer



Jasmijnrijst



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

Wist je dat tofu per 100 gram meer calcium bevat dan 1 glas
melk én evenveel ijzer als 100 gram biefstuk?

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

Fijne rasp, pot, keukenpapier, saladekom, kleine kom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Barbecuesaus (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448/824	636/152
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,9
Koolhydraten (g)	106	20
Waarvan suikers (g)	32,2	5,9
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	20	4
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 een pot met water aan de kook en verkruimel het bouillonblokjes erboven. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten, giet daarna af.
- Roer de helft van de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) door de **rijst**, bewaar apart tot serveren.



2. Tofu bakken

- Dep de **tofu** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Bedek de **tofu** met de bloem (zie Tip).
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **tofu** 3 - 4 minuten.
- Roer de **barbecuesaus**, honing en overige **BBQ-rub** erdoorheen. Verlaag het vuur en kook nog 1 minuut.

Tip: Doe dit vlak voor het bakken, anders wordt de tofu niet krokant.



3. Salsa maken

- Laat de **mais** uitleggen in een vergiet. Hak de **koriander** grof. Snijd de **paprika** en **komkommer** in blokjes. Rasp de schil en pers het sap uit de **limoen**.
- Meng in een saladekom de **mais**, **paprika**, **komkommer**, het **limoensap**, de extra vierge olijfolie en de **koriander**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pikante chilisaus**.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** over diepe borden en verdeel de **limoenrasp** eroverheen naar smaak.
- Verdeel de BBQ-tofu en maissalsa eroverheen.
- Besprenkel met de chili-mayonaise.

Eet smakelijk!

Aziatische stir-fry met bulgogi-gehaktballetjes

met paksoi, spitskool en gezouten pinda's

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paksoi



Bulgogisaus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Sesamololie



Gezouten pinda's



Basmatirijst



Gesneden spitskool



Citroen



Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden



Koreaanse kruidenmix



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ-rundvlees.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot met deksel, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	519 / 124
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	33	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de **sesamololie** in een pot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad klein.



3. Saus toevoegen

- Leg de **gehaktballetjes** terug in sauteerpan met **groenten**. Voeg de **bulgogisaus**, de overige **sesamololie** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed door. Bak het geheel 2 - 3 minuten al roerend op hoog vuur.
- Proef de saus en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **citroen** in partjes.



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **paksoi**, **Koreaanse kruidenmix**, de **spitskool** en de overige **mix van verse gember, knoflook en rode peper** toe. Bak 2 - 3 minuten al roerend.

Weetje 🍋 *Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten, tanden en gezonde spieren door de calciumboost.*



4. Serveren

- Serveer de **rijst** over diepe borden en verdeel de stir-fry over de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Groene risotto met ham en spinaziepesto

met gegrilde courgette, citroen en vers basilicum

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtiele smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.

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, kom, sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (sneetje(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarde]e boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 /727	418 /100
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,9
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	8	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de boter in een sauteerpan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



4. Pesto maken

Snijdt de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de extra vierge olijfolie, de hele **basilicumtakjes**, de helft van de **spinazie** en de helft van de **geraspte kaas** toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een pesto (zie Tip).

Tip: Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



2. Courgette roosteren

Snijdt ondertussen de **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met de **gedroogde oregano** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



5. Snijden en risotto afmaken

Snijdt de **hamsneetjes** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de overige **kaas**, **spinazie** en de **hamblokjes** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer 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 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de geroosterde **courgette** erbovenop. Garneer met pesto naar smaak. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Weetje 🍋 Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

Eet smakelijk!

Zoete-aardappelstoemp met witte kaas

met veldsla, rucola en pecannoten

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Ui



Rode kerstomaten



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Pecannoten worden ook wel brain food genoemd. Ze
bevatten de vitamines B en E - deze staan erom bekend dat
ze een positieve invloed hebben op de hersenfunctie!

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

Kom, ovenschaal, pot, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillon-blokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6½	7½	9½
Plantaardige] melk				scheutje		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 / 735	465 / 111
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,9
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	20,6	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwitten (g)	21	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Schil ze en snijd in grove stukken. Zet beide **aardappelen** onder water in een pot, verkruimel het bouillon-blokje erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🍷 Door de aardappelen in bouillon te koken en ook weer af te gieten voeg je extra smaak toe, maar blijft het zoutgehalte laag. Lekker én in balans!



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of een beetje van het kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Roosteren

Snij de **ui** in halve ringen. Meng in een ovenschaal de **kerstomaten**, de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **ui** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **kerstomaten** en **ui** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om. Hak ondertussen de **pecanstukjes** eventueel iets kleiner. Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Meng

Meng de **ui** en de helft van de **witte kaas** door de stoemp. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de **kerstomaten**, de **rucola** en **veldsla** doorheen.



3. Ui bakken

Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de **Italiaanse kruiden**. Snijd de **witte kaas** in blokjes van 1 cm en meng door de kruidenolie. Zet opzij tot serveren. Verhit de overige olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelmatig vuur en bak de overige **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de stoemp over de borden en garneer met de **pecanstukjes** en de overige **witte kaas**.

Weetje 🍷 *Ui is een onderschatte supergroente! Wist je dat ui niet alleen rijk is aan vezels en B-vitamines, maar ook bomvol antioxidanten en vitamine C zit?*

Eet smakelijk!

Salade met dille-garnalen en avocado

met romige dressing, verse kruiden en zoetzure ui

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Avocado



Ui



Aardappelen



Little gem



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Geel mosterdsaad



Knoflookteen



Honing-gemberdressing



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.

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, staafmixer of blender, hoge kom, saladekom, kleine steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaarde] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	504 / 120
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	11,3	2
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Was de **aardappelen** en snijd in kwarten. Voeg de **aardappelen** en 50 ml water per persoon toe aan een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** eventueel af. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



4. Saus maken

Voeg de mayonaise, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en per persoon: 1 el water en ½ van de **avocado** toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een romige dressing. Roer de helft van de **peterselie** en **bieslook** erdoor.



2. Ui zoetzuur maken

Snipper ondertussen de **ui**. Verhit in een kleine steelpan het overige water met per persoon: 2 el wittewijnazijn en 1 tl suiker op middelmatig vuur, tot de suiker gesmolten is. Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



5. Garnalen bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Zet het vuur uit, roer de **honing-gemberdressing** en **dille** erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍌 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?*



3. Groenten snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakjes. Snijd de **little gem** in repen. Haal de **dille** uit de **verse kruidenmix**, hak fijn en bewaar apart. Snijd daarna de **peterselie** en **bieslook** fijn.



6. Serveren

Meng in een saladekom de **little gem** en **patatjes** met de dressing. Verdeel de salade over de borden. Verdeel de ingelegde **ui** en het **mosterdzaad** erover. Leg de **avocado** en **garnalen** erop. Garneer met de overige **bieslook** en **peterselie**.

Eet smakelijk!

Noedels met kipgehakt en paksoi

met courgette, rode peper en gomasio

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Courgette



Paksoi



Ui



Paprikapoeder



Volkoren noedels



Gomasio



Wortel



Kipgehakt met Oosterse kruiden



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

Het voordeel van gember is dat je het lang kunt bewaren. In een afgesloten zakje in de koelkast kun je ongeschilde en ongesneden gember zo'n 3 tot 4 weken bewaren. Je kunt het ook prima invriezen.

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

Kom, fijne rasp, pot met deksel, 2x wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 / 715	560 / 134
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,8
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	21,7	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	32	6
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** en de **zoete Aziatische saus**.



2. Groenten bakken

- Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Snipper de **ui**.
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** en het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Kip toevoegen

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een tweede wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** 3 - 4 minuten gaar.
- Voeg het **kipgehakt** en de saus toe aan de **groenten** en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **noedels** toe en meng de **noedels**, **groenten** en **kipgehakt** goed door elkaar. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!

Penne met zelfgemaakte basilicumroomsaus

met courgette, balsamicocrème en pecorino

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Penne



Geraspte pecorino DOP



Aubergine



Courgette



Culinaire room



Vers basilicum



Ui



Balsamicocrème



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, sauteerpan met deksel, hoge kom, pot, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Culinare room (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 / 769	627 / 150
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	15	2,9
Koolhydraten (g)	92	18
Waarvan suikers (g)	19,5	3,8
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pot voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui** fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem, peper en zout toe en meng goed door.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.

Weetje 🍆 *Aubergine is een lekkere en veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?*



2. Groenten bereiden

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en de **ui**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak het geheel nog 6 - 8 minuten, of tot het rondom bruin kleurt. Breng op smaak met peper en zout en schep regelmatig om.
- Pluk de **basilicumblaadjes**. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn.



3. Basilicumroom maken

- Mix in een hoge kom de **room**, de ongesneden **basilicumblaadjes**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout met een staafmixer tot het **basilicum** goed fijn is.
- Blus de **groenten** in de sauteerpan af met de wittewijnazijn. Verlaag het vuur. Voeg de **knoflook** en de basilicumroom toe aan de sauteerpan. Verkruimel het bouillonblokjes erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten indikken. Voeg een beetje kookvocht toe als je de saus te dik vindt.



4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de sauteerpan en verwarm nog 1 - 2 minuten al roerend op middelhoog vuur, zodat de **penne** en de saus goed met elkaar mengen.
- Verdeel de **penne** over de borden. Garneer met het fijngesneden **basilicum**, de **balsamicocrème** en de overige **geraspte pecorino**.

Eet smakelijk!

Volkoren spaghetti met garnalen in curryroomsaus met geroosterde courgette en tomaat-dragonsalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Rode peper



Courgette



Currypoeder



Gerookt paprikapoeder



Culinaire room



Volkoren spaghetti



Ui



Tomaat



Verse dragon



Garnalen



Tomatenpuree



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

Dragon is een kruid met een unieke, lichtzoete smaak. Het geeft salades een frisse toets en past goed bij citrusdressing, zeevruchten of kip, en romige ingrediënten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Currypoeder (zakje(s))	⅓	¾	1	1½	1¾	2
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme visbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372/806	549/131
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,5
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	23	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	30	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 15 - 20 minuten in de oven.

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 vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.*



4. Tomaat bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de **dragon** en snijd fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de extra vierge olijfolie, de helft van de **dragon** en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



2. Bakken

Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **pasta**. Verhit de overige olijfolie in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg daarna het **currypoeder** en **gerookt paprikapoeder** toe en bak de **specerijen** 1 minuut mee.



5. Garnalen bakken

Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** en de overige **rode peper** 3 - 4 minuten al roerend. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **garnalen** en de overige **dragon** toe aan de saus.



3. Pasta koken

Blus de **specerijen** af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, de bouillon en de **tomatenpuree**. Verlaag het vuur en voeg de **culinaire room** en suiker toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 - 14 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Kook ondertussen de **pasta**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over diepe borden en serveer met de saus, **garnalen** en **courgette**. Serveer de tomaat-dragonsalade ernaast.

Eet smakelijk!

Pizza met salami en kip

met uienchutney, puntpaprika en rucola

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pizzadeeg



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Salami



Ui



Rode puntpaprika



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella



Rucola en veldsla



Pikante uienchutney



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje EuroParcs.

Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Salami* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4590 /1097	731 /175
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,5
Koolhydraten (g)	115	18
Waarvan suikers (g)	22,6	3,6
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	60	10
Zout (g)	5,8	0,9

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **kip** in blokjes van 1 cm.
- Snijd de **ui** in halve ringen en snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes.

Tip: Laat het pizzadeeg in de koelkast liggen tot stap 3 voor het beste resultaat.



2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de **passata** met de **Siciliaanse kruiden**, zwarte balsamicoazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pizza maken

- Rol het **pizzadeeg** uit en leg de benodigde hoeveelheid deeg op een bakplaat met bakpapier.
- Smeer de tomatensaus over het deeg. Verdeel de **salami**, **kip** en **groenten** eroverheen. Verdeel de **mozzarella** eroverheen.
- Bak 12 - 14 minuten in de oven, of tot het **deeg** goudbruin kleurt.



4. Serveren

- Verdeel de **pikante uienchutney** over de pizza.
- Garneer met de **rucola** en **veldsla**.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!

Gekonfijte eend met bosbessensaus en amandelen

met aardappelpuree, Parmigiano Reggiano en groene groenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gekonfijte eendendijfilet



Knoflookteen



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Parmigiano Reggiano DOP



Amandelschaafsel



Geel mosterdzaad



Bosbessenconfituur



Pikante uienchutney



Peultjes

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Door het konfijten krijgt de eendendijfilet een rijke smaak. Het langdurig garen maakt het vlees uitzonderlijk mals en sappig.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Scheur mij af!



Benodigheden

Sauteerpan met deksel, pan met deksel, rasp, pot, aardappelstamper, kleine kom, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosbessenconfituur (g)	15	30	45	60	75	90
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillon-blokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillon-blokje (stuk(s))	⅞	¼	⅓	½	¾	¾
Water (ml)	20	40	60	80	100	120
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4297 /1027	627 /150
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	24	3,5
Vezels (g)	19	3
Eiwitten (g)	47	7
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **aardappelen** en **knoflook** toe aan een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Zet de **aardappelen** en **knoflook** onder water en kook 12 - 15 minuten. Bewaar wat kookvocht, giet af en houd de **aardappelen** in de pot.



4. Amandelschaafsel roosteren

Verhit de helft van de boter in een pan op middelhoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin begint te kleuren. Voeg toe aan een kleine kom. Roer het **mosterdzaad** erdoorheen en bewaar apart. Verhit de overige olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de **eend** in zijn sap toe aan de pan. Bak, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.



2. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en voeg toe aan een sauteerpan met deksel. Bedek de **sperziebonen** met een laagje water, voeg een snufje zout toe en breng aan de kook. Kook 4 - 6 minuten zachtjes, giet af indien nodig en voeg de **sperziebonen** weer toe aan de pan. Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de eindjes van de **peultjes**.



5. Saus maken

Voeg aan een kleine steelpan de **bosbessenconfituur**, **pikante uienchutney**, zwarte balsamicoazijn en de benodigde hoeveelheid bouillonblokje toe. Voeg 1 el water per persoon toe en meng goed door. Laat zachtjes koken op middelmatig vuur tot serveren. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.



3. Groenten bakken

Besprenkel de **sperziebonen** met de helft van de olijfolie, voeg de **ui** en **peultjes** toe. Bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en stoom, afgedekt, 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Houdt afgedekt warm tot serveren.



6. Serveren

Stamp de **aardappelen** samen met de overige boter en een scheutje melk of een beetje van het bewaarde kookvocht met een aardappelstamper tot een grove puree. Roer de **Parmigiano Reggiano** en mosterd erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de puree op de borden en verdeel de **groenten** eroverheen. Serveer met de **eend** en garneer met het **amandelschaafsel** en bosbessensaus.



Mafaldine met kabeljauwfilet, zeekraal en kappertjes

met broccoli en citroen

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Broccoli



Zeekraal



Kappertjes



Mafaldine



Citroen



Kabeljauwfilet



Speciaal ingrediënt in je box! De zee kraal is een zilte groente die groeit langs kustgebieden. Het heeft een knapperige textuur en een zoute, licht scherpe smaak die doet denken aan de zee. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan met deksel, pot met deksel, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 / 665	560 / 134
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,2
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	9,7	2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	38	8
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Pasta koken

Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **mafaldine**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **mafaldine**, afgedekt, in 7 - 9 minuten gaar. Giet af en spoel met koud water (zie Tip).

Tip: Besprenkel de mafaldine met wat olijfolie om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat plakken.



2. Fruiten

Verhit de olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 3 minuten. Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.



3. Broccoli bakken

Voeg de **broccoli** toe aan de sauteerpan en bak, afgedekt, 7 minuten. Haal het deksel van de pan, voeg de **zeekraal** toe en bak 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Kabeljauwfilet bakken

Dep ondertussen de **vis** droog met keukenpapier en wrijf de huid in met peper en zout. Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **kappertjes** samen met de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur als dit te hard gaat. Draai voorzichtig om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.



5. Meng

Voeg ondertussen de **mafaldine** toe aan de sauteerpan met **groenten** en roer door tot alles warm is. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **mafaldine** over de borden. Leg de **vis** erbovenop en garneer met de **kappertjes**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Tonijnsteak met zeewiersalade en sojabonen

met rijst, furikake, komkommer en frisse sambalmayonaise

Totale tijd: 20 - 25 min.



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



Witte langgraanrijst



Tonijnsteak



Knoflookteen



Zeewiersalade



[Mini-]komkommer



Sojabonen



Sesamolie



Furikake



Limoen



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

Receptontwikkelaar Steffi: "De frisse salade in dit recept is geïnspireerd op 'Sunomono', een Japanse komkommersalade die vaak als bijgerecht wordt geserveerd. De dressing bestaat vaak uit eenvoudige maar smaakvolle ingrediënten zoals sojasaus, azijn, sesamolie en een beetje suiker. Om aan dit recept een luxe draai te geven, heb ik er sojabonen aan 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

Pot met deksel, keukenpapier, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeewiersalade* (g)	25	50	100	100	150	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	582 /139
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	6,9	1,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	41	9
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

2025-W01



1. Voorbereiden

Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de zonnebloemolie in een pot met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en het kokende water toe aan de pot. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 15 minuten. Zet het vuur uit en laat de **rijst** 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met peper en zout.



4. Tonijn bakken

Dep de **tonijn** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de **tonijn** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Blus af met de overige sojasaus.

Tip: Tonijn behoudt zijn smaak en malse textuur als de blokjes vanbinnen rosé blijven. Eet je ze liever meer doorbakken? Bak ze dan 1 - 2 minuten langer.



2. Dressing maken

Snij de **limoen** in kwarten. Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de **sesamolie** en per persoon: 2 el sojasaus per persoon en sap van 1 **limoenpartje**. Breng op smaak met een snuifje zout.



5. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise, de sambal en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

Snij de **komkommer** in dunne halve maantjes. Voeg de **komkommer** en **sojabonen** toe aan de saladekom en meng goed door. Bewaar apart.

Weetje 🍌 Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



6. Serveren

Snij de **tonijn** in sneetjes. Serveer de **rijst** over borden. Verdeel de komkommersalade, **zeewiersalade** en **tonijn** over de **rijst**. Besprenkel met de sambalmayonaise en garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!

Hertenbiefstuk met cranberry-balsamicosaus met aardappelgratin en frisse salade

Totale tijd: 25 - 30 min.



Hertenbiefstuk



Aardappelgratin



Cranberrychutney



Sjalot



Radicchio en romaine



Rode kerstomaten



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

Hertenvlees is een mager en smaakvol vlees met een rijke, wildachtige
smaak. Met veel eiwitten en weinig vet is het een gezond alternatief dat elk
gerecht naar een hoger niveau tilt.

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, keukenpapier, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelgratin* (g)	200	375	500	750	875	1125
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	662 /158
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	23,9	4,8
Koolhydraten (g)	40	8
Waarvan suikers (g)	16,9	3,4
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	32	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal de **hertenbiefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwijder het plastic van het gratinbakje. Bak de **aardappelgratin** 20 minuten in de oven, of tot de **gratin** goudbruin kleurt.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de hertenbiefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



4. Saus maken

Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 - 3 minuten, of tot de **sjalot** zacht is. Voeg de **cranberrychutney** de zwarte balsamicoazijn, de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes indikken. Zet het vuur uit, roer ½ el boter door de saus en breng goed op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Dep de **hertenbiefstuk** droog met keukenpapier. Snijd de **sjalot** in halve ringen. Halveer de **kerstomaten**.

Weetje 🍷 Wist je dat kerstomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd, wittewijnazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** en **kerstomaten** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



3. Bakken

Verhit 1 el boter per persoon in een pan op hoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **hertenbiefstuk** in de pan. Bak de **biefstuk** 2 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



6. Serveren

Verdeel de **aardappelgratin** over de borden. Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne sneetjes en leg naast de **gratin**. Schenk de cranberry-balsamicosaus over het **vlees** en serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Heekfilet à la meunière met chorizo en kappertjes

met wortel-linzenpuree, amandelen en spinazie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode splitlinzen



Heekfilet



Ui



Knoflookteen



Wortel



Spinazie



Citroen



Amandelschaafsel



Chorizoblokjes



Paprikapoeder



Kappertjes



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis *à la meunière* – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, diep bord, staafmixer, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	30	60	80	100	140	160
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	3	3	4
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90

Zelf toevoegen

Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	479 /115
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,9
Koolhydraten (g)	29	5
Waarvan suikers (g)	10,1	1,7
Vezels (g)	16	3
Eiwitten (g)	40	7
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Vis bakken

Verhit opnieuw ½ van de boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** en de **vis** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie. Bak de **spinazie** in dezelfde pan en laat slinken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel**, **knoflook** en **ui** 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper. Voeg de **linzen** en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Laat 15 - 20 minuten zachtjes koken, of tot de **linzen** klaar zijn. Voeg wat extra water toe als de **linzen** te droog lijken.



5. Puree maken

Haal, wanneer de **wortel** en **linzen** klaar zijn, de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde puree te mixen. Voeg het **paprikapoeder** en de overige boter toe. Breng op smaak met peper en zout. Houd de puree, afgedekt, warm op laag vuur.



3. Amandelschaafsel roosteren

Voeg de bloem toe aan een diep bord en breng op smaak met flink wat peper en zout. Dep de **vis** droog met keukenpapier. Wentel de **vis** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar apart. Verhit ½ van de boter in een pan op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin begint te kleuren, haal uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Snij de **citroen** in kwarten. Serveer de linzenpuree over borden en verdeel de **spinazie**, **chorizo** en **vis** eroverheen. Pers 1 **citroenpartje** uit over elk bord en garneer met de geroosterde **amandelen** en de **kappertjes**. Serveer met de overige **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!

Bao buns met bulgogi-kipfilet

met sticky aubergine, gefrituurde uitjes en gembermayonaise

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao broodje



Kipfilet



Lente-ui



Wortel



Aubergine



Zwarteknoflookmarinade



Zoete Aziatische saus



Gemberpuree



Bulgogisaus



Gefrituurde uitjes

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Dit gerecht verrijk je met de diepe smaak en subtiele zoetheid van zwarteknoflookmarinade. Ideaal voor grillen en marineren.

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

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, sauteerpan met deksel, rasp, kleine kom, pan

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
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bulgogisais (g)	20	35	55	70	90	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4866 / 1163	744 / 178
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,6
Koolhydraten (g)	115	18
Waarvan suikers (g)	38,8	5,9
Vezels (g)	9	1
Eiwitten (g)	44	7
Zout (g)	4,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de **wortel**. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en **wortel**. Bewaar apart tot serveren. Schep regelmatig om. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **aubergine** in blokjes van ongeveer 2 cm.



4. Kip afmaken

Haal de **kip** uit de pan en snijd heel fijn of trek uit elkaar met 2 vorken. Voeg de **kip** toe aan een kom en voeg de **bulgogisais**, sojasaus en de overige zonnebloemolie toe. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Wil je het pikanter maken? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



2. Aubergine bakken

Verhit ½ van de zonnebloemolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Breng de **aubergine** op smaak met peper en zout en bak 4 - 6 minuten. Voeg de **zwarteknoflookmarinade**, het witte gedeelte van de **lente-ui** en de **zoete Aziatische saus** toe. Roer goed door en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Bak, afgedekt, 6 - 8 minuten.



5. Bao broodjes bakken

Bak de **bao broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de mayonaise met de **gemberpuree**.



3. Kip bakken

Verhit ondertussen nog ½ van de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak 4 - 5 minuten verder, of tot de **kip** gaar is.



6. Serveren

Vul de **bao broodjes** met de **kip** en **wortel**. Besprenkel de gembermayonaise eroverheen en garneer met de **gefrituurde uitjes** en het groene gedeelte van de **lente-ui**. Serveer de **aubergine** ernaast.

Eet smakelijk!