



Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken aardappeltjes, cherrytomaten en paprika

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verse rozemarijn



Ui



Rode cherrytomaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Ovenaardappelparten



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

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



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, hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Ovenaardappelpartjen* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	437 /104
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	10	1,6
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	8,9	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200° graden.
- Ris de **rozemarijnblaadjes** van de takjes en hak fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur
- Bak de **aardappelpartjes** met de **rozemarijn** in 20 minuten goudbruin (zie Tip).

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



2. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in ringen en de **paprika** in blokjes.
- Halveer de **cherrytomaten**.
- Verdeel de **groenten** in een ovenschaal en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon.
- Voeg de balsamicoazijn toe.



3. Portobello bakken

- Leg de **portobello's** op een met bakplaat met bakpapier, met de onderkant naar boven. Vul met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de honing en bak 18 - 20 minuten in de oven.
- Rooster de **groenten** de laatste 15 minuten naast de **portobello**.
- Leg de laatste 5 minuten de **walnooten** op de **portobello**.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen** en **portobello's** over borden.
- Serveer de **groenten** eraast.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

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



Romige volkoren fusilli met bloemkool

met spinazie en geraspte kaas

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spinazie



Gesneden ui



Knoflookteen



Geraspte Goudse kaas



Bloemkoolroosjes



Kookroom



Geraspte gruyère DOP



Volkoren fusilli



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist je dat 200 gram spinazie meer calcium bevat dan een
heel glas melk?



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan, hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkoolroosjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte gruyère DOP* (g)	15	25	40	50	65	75
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 / 802	554 / 132
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21	3,5
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	12,5	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg de **bloemkoolroosjes** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en voeg de **bloemkool** weer toe aan de hapjespan.
- Besprenkel met de olijfolie en bak de **bloemkool** 1 - 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Giet ½ van de bouillon erbij en roer tot alles is opgenomen. Herhaal dit nog twee keer met de overige bouillon.
- Roer door tot een gladde massa ontstaat, breng aan de kook en laat 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.
- Roer de **spinazie** en de **Siciliaanse kruiden** erdoorheen. Laat de **spinazie** slinken.



2. Roux maken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Roer de bloem erdoorheen (zie Tip).

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



4. Serverem

- Voeg de **room**, beide **kazen** en het achtergehouden kookvocht toe. Roer goed en laat 1 - 2 minuten inkoken.
- Roer de **pasta** en de helft van de **bloemkool** erdoorheen.
- Verdeel de **pasta** over borden en garneer met de overige **bloemkool**.

Eet smakelijk!



Varkensoester met zelfgemaakte jus

met peultjes en wortelpuree

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Aardappelen



Varkensoester



Peultjes



Wortelschijfjes



Gesneden rode ui



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gesneden rode ui* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 /613	334 /80
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,3
Koolhydraten (g)	56	7
Waarvan suikers (g)	4,1	0,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	72	9
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **varkensoester** uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Verwarm de oven voor op 160 graden en bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **groenten**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken.

Tip: Voor het beste resultaat haal je het vlees 30 tot 60 minuten voor het koken uit de koelkast. Hierdoor is het vlees op kamertemperatuur wanneer je het gaat bakken.



2. Varkensoester bakken

- Kook de **aardappelen** en de **wortelschijfjes** 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Breng het **vlees** op smaak peper en zout.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **varkensoester** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot het gelijkmatig bruin is. Voeg vervolgens de helft van de **ui** en **knoflook** toe aan de gekookte **groenten**.



3. Jus maken

- Leg de **varkensoester** in een ovenschaal. Bak de **varkensoester** 6 - 8 minuten in de oven. Haal uit de oven en snijd in plakjes.
- Zet het vuur onder de koekenpan hoger en blus af met de bouillon en de zwarte balsamicoazijn. Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper. Laat 4 - 6 minuten koken, of tot het tot de helft van de jus is ingekookt.
- Roer vlak voor serveren 1 el roomboter per persoon door de jus.



4. Serveren

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **peultjes** 4 - 6 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Stamp de **wortel** en **aardappelen** tot een gladde puree. Voeg eventueel een scheutje van het achtergehouden kookvocht toe en breng op smaak met peper.
- Verdeel de puree over de borden en leg de **varkensoester** en **peultjes** erop. Serveer met de jus.

Eet smakelijk!



Kalkoen met harissa en bloemkool

met aardappelen en sperziebonen

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelblokjes



Harissa



Surinaamse kruidenmix



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Bloemkoolroosjes



Gebroken sperziebonen



Ui



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gebroken sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	411 /98
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,4
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	4,7	0,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** met de helft van de **Surinaamse kruiden** in 15 minuten goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Zet de **sperziebonen** en **bloemkool** onder water in een pan en kook in 6 - 8 minuten. Giet af en laat uitstomen.



2. Kalkoen bakken

- Snijdt ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **kalkoen** 4 - 5 minuten.
- Voeg de **sperziebonen**, **bloemkool**, **harissa** en de overige **Surinaamse kruiden** toe. Meng goed en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Dressing maken

- Meng in een kleine kom per persoon: 1 el mayonaise en ½ tl wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelblokjes**, **groenten** en **kalkoen** over diepe borden.
- Besprenkel met de mayonaisedressing.

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

Eet smakelijk!



Kapsalon met kipgyros

met zelfgemaakte ovenfriet, sla en tomaten

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Komkommer



Verse bieslook



Kipgyros



Radicchio en ijsbergsla



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



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

Met Griekse gyros geef je een originele twist aan deze
zelfgemaakte fastfoodklassieker.



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, keukenpapier, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipgyros* (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 /916	536 /128
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	13	1,8
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	6,2	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Ovenfriet maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van ½ - 1 cm dik. Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven. Bak langer voor een knapperiger resultaat. Schep halverwege om.

Weetje 🍌 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten bijvoorbeeld boordevol vitamine B6 en B11 - deze dragen bij aan je energieniveau.*



2. Snijden

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **komkommer** in plakken en snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Meng in een saladekom de **bieslook** met de wittewijnazijn, het water en ¾ mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kipgyros bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipgyros** in 5 - 7 minuten gaar.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de overige mayonaise (zie Tip). Voeg de **sla**, **komkommer** en **tomaat** toe aan de saladekom. Meng alles goed met de dressing.

Tip: *Als je een groot knoflookteentje hebt gekregen of je houdt niet van de smaak van rauwe knoflook, Gebruik dan iets minder en proef de saus voordat je meer toevoegt.*



4. Serveren

- Bestrooi de frietjes met de **kaas** en verwarm nog 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.
- Verdeel de frietjes over de borden met de salade en de **kipgyros**.
- Garneer met de knoflookmayonaise (zie Tip).

Tip: *Voeg eventueel wat sambal uit je voorraadkast toe als je dat lekker vindt.*

Eet smakelijk!



Garnalen in pinda-limoendressing

met rijst en gewokte broccoli en wittekool

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Jasmijnrijst



Limoen



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Ui



Sojasaus



Garnalen



Furikake



Gesneden wittekool



Broccoli



Gemberpuree



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	2	4	6	8	10	12

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 / 655	539 / 129
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,5
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	17,2	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

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



2. Snijden

Breng ruim water aan de kook in een tweede pan met deksel voor de **broccoli** en **wittekool**. Pers de **limoen** uit. Hak de **pinda's** grof. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



3. Groenten koken

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



4. Groenten roerbakken

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



5. Garnalen bakken

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



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de groenten en de **garnalen** erop. Besprenkel met de pinda-limoendressing. Garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!



Indonesische stijl loaded fries met kipgehakt

met pindasaus en zoetzure komkommer

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pindasaus



Gefrituurde uitjes



Kipgehakt met
Oosterse kruiden



Komkommer



Limoen



Dunne frieten



Sperziebonen



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

Bij loaded fries verdeel je alle toppings over de frietjes. Ze kunnen daardoor iets minder krokant worden, maar de smaken trekken er wel lekker in.



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, 2x kom, pan met deksel, kleine steelpan, koekenpan, citroenrasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 / 951	622 / 149
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,5
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	15,1	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Frieten bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verdeel de **frieten** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Gezondheidstip 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de frieten. De overige frieten kun je in de koelkast bewaren om de volgende dag te gebruiken.



4. Limoenmayonaise maken

Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Snijd de **limoen** in 8 partjes. Meng in een kom de mayonaise met per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en ½ tl **limoenrasp**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Komkommer bereiden

Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **komkommer** toe, breng op smaak met zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

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



5. Pindasaus verwarmen

Voeg de **pindasaus** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een kleine steelpan. Verwarm 1 - 2 minuten op laag vuur.



3. Kipgehakt bakken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 2 - 3 minuten los. Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **frieten** over de borden. Verdeel het **kipgehakt** met **sperziebonen**, de **pindasaus** en de **komkommer** erover. Garneer met de **gefrituurde uitjes**. Besprenkel met de limoenmayonaise.

Eet smakelijk!



Zweedse stijl gehaktballetjes in roomsaus

met cranberrychutney, krieltjes en broccoli

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Broccoli



Krieltjes



Kookroom



Gehaktballetjes van varken en rund



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio-tuinkruidenmix



Ui



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

Je brengt de broccoli op smaak met gomasio-tuinkruidenmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, 2x koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaar] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	438 /105
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	18,4	2,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	21,3	2,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



2. Groenten koken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Bewaar de koekenpan met bakvet.
- Kook de **krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Voeg de **broccoli** toe en kook 4 - 6 minuten mee, of tot de **krieltjes** en **broccoli** gaar zijn.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🍌 Broccoli is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



3. Saus maken

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



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** en **broccoli** over de borden en garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix**.
- Schep de **balletjes** met de saus eraan.
- Servere de **cranberrychutney** erbij.

Eet smakelijk!



Meergranenvisburger met ravigotesaus

met spinazie-preipuree en peterselie

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Prei



Verse krulpeterselie



Spinazie



Meergranenvisburger



Ravigotesaus



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 / 714	481 / 115
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,8
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	6,4	1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **prei** in dunne ringen en snijd de **peterselie** fijn. Snijd de **spinazie** klein.



4. Visburger bakken

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



2. Aardappelen koken

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



5. Puree maken

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



3. Groenten bakken

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



6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

Hawaïaanse stijl hamburger met sticky groenten

met witte rijst en spiegelei

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Champignons



Ui



Jasmijnrijst



Sojasaus



Ei



Half-om-half hamburger



Tomatenpuree



Rode puntpaprika



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **champignons** in plakjes en de **puntpaprika** in dunne repen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel.



4. Burger bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.



2. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **champignons** en **puntpaprika** toe en bak 4 - 5 minuten mee.

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



5. Spiegelei bakken

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

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



3. Saus maken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Kabeljauw met amandelkorst met champignons

met romige pastinaak en aardappelen

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Ui



Pastinaak



Aardappelen



Verse bladpeterselie



Panko paneermeel



Amandelschaafsel



Kookroom



Kabeljauwfilet



Kastanjechampignons



Citroen



Nootmuskaat



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

Pastinaak is eigenlijk een van de oudste groenten die we kennen. Ze werden al in de oudheid gekweekt en werden vaak gebruikt als zoetstof voor gerechten.



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, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201/765	460/110
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	18	2,6
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	9,5	1,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **pastinaak** en de **aardappelen**. Snijd beide in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een kom de **panko**, het **amandelschaafsel**, de helft van de **peterselie** en per persoon: ½ tl **citroensap** en 1 mespuntje **citroenrasp**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en de helft van de **ui** 2 minuten. Snijd ondertussen de **champignons** in kwarten. Voeg de **champignons** en overige **peterselie** toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en **pastinaak**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Voeg de **aardappelen**, **pastinaak** en 25 ml **room** per persoon toe. Bewaar de overige **room** voor de saus. Kook 8 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



5. Saus maken

Verhit ondertussen de roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Fruit de overige **ui** 2 minuten. Rasp ondertussen 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon. Voeg de **aardappelen** en **pastinaak** en de overige **room** toe en laat 3 minuten zachtjes koken. Breng goed op smaak met de **nootmuskaat**, peper en zout.



3. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Vet een ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon. Leg de **vis** erin en bedek ruim met het panko-amandelmengsel. Druk stevig aan en besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon. Bak de **vis** 10 - 15 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de romige **aardappelen** en **pastinaak** over diepe borden. Schep de **champignons** eraan en leg de **kabeljauw** erbovenop. Garneer met het overgebleven panko-amandelmengsel uit de ovenschaal en eventueel met de overige **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Zeebaarsfilet met garnalen in knoflookboter

met venkelrisotto, pecorino en cherrytomaten

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zeebaarsfilet



Garnalen



Venkel



Risottorijst



Rode peper



Ui



Rode cherrytomaten



Vers basilicum



Knoflookteen



Citroen



Pompoenpitten



Geraspte pecorino DOP



Nieuw ingrediënt in je box! De zeebaars is een veelzijdige vis met een mildzoete smaak. Zeebaars bevat vitamines, mineralen en omega-3 vetzuren. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan, koekenpan, citroenrasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zeebaarsfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3803 / 909	440 / 105
Vetten (g)	48	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	2,3
Koolhydraten (g)	76	9
Waarvan suikers (g)	8,5	1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pan. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in blokjes. Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **venkel, ui** en de helft van de **knoflook** 2 minuten.



4. Pompoenpitten roosteren

Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en de **garnalen** toe. Bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Risotto maken

Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft van binnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



5. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.



3. Saus maken

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Halveer de **cherrytomaten** en snijd het **basilicum** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 4 partjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **rode peper**, de **cherrytomaten**, de overige **knoflook** en de helft van het **basilicum** 3 - 4 minuten.



6. Serveren

Voeg ondertussende **kaas** en per persoon: 1 el roomboter en ½ tl **citroenrasp** toe aan de **risotto** en roer voorzichtig door. Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **vis** en de **garnalen** in saus erop. Garneer met de **pompoenpitten** en het overige **basilicum**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Steak met champignonroomsaus

met aardappelpuree, peterselie en frisse salade

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Steak



Aardappelen



Knoflookteen



Kastanjechampignons



Slagroom



Komkommer



Mesclun



Verse krulpeterselie



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

In dit recept gebruik je de magnetron om nog sneller te kunnen koken!
Hiervoor heb je een magnetronbestendige kom of bak nodig. De meeste
glazen en aardewerken schalen kunnen gewoon in de magnetron.
Controleer wel even of deze echt magnetronbestendig zijn. Dit zie je
onderop je servies aan het 'microwave-safe'-icoon. Let op: gebruik nooit
aluminium(folie) of metaal in de magnetron.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote kom, vershoudfolie, aardappelstamper, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Slagroom* (ml)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaadige] roomboter (el)	1¼	3½	5¼	7	8¼	10½
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] melk (splash)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4067 / 972	581 / 139
Vetten (g)	73	10
Waarvan verzadigd (g)	36,3	5,2
Koolhydraten (g)	42	6
Waarvan suikers (g)	4,3	0,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** en de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Voeg de **aardappelen** toe aan een magnetronbestendige kom. Voeg per persoon: ¼ el boter en 1 el water toe. Dek de kom af met vershoudfolie en prik er een paar gaatjes in.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep het vlees droog met keukenpapier.



4. Saus maken

Bak de **champignons** en de overige **knoflook** 4 - 6 minuten in de koekenpan van de **steak** op middelhoog vuur. Voeg per persoon: 75 ml **slagroom**, ½ el wittewijnazijn en ¼ runderbouillonblokjes toe. Voeg ½ tl bloem per persoon toe, roer goed en kook de saus in op laag vuur. Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Halveer de **komkommer** in de lengte en vervolgens in halve maantjes.



2. Dressing maken

Verwarm de **aardappelen** 4 - 5 minuten in de magnetron op de hoogste stand, of tot de **aardappelen** zacht zijn (zie Tip). Laat afgedekt staan. Meng in een saladekom per persoon: ½ tl mosterd, 1 el wittewijnazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Geen magnetron? Je kunt de aardappelen ook koken. Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



5. Afmaken

Haal het folie voorzichtig van de **aardappelen** (pas op voor stoom!). Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe en stamp goed door. Meng de **peterselie** door de puree en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer** en **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



3. Steak bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** in de koekenpan. Bak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.

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



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree over de borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de puree. Schenk de champignonsaus over het **vlees**. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!

Pankogarnalen op luxe misoramamen

met champignons, bosui en gekookt ei

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bosui



Wortel



Knoflookteen



Ei



Garnalen



Panko paneermeel



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



Witte miso



Zoete Aziatische saus



Mie noedels



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit
keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook
voor betere werkomstandigheden staat?



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, pan met deksel, keukenpapier, 2x hapjespan of grote koekenpan, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	35	50	60	75
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 /947	424 /101
Vetten (g)	41	4
Waarvan verzadigd (g)	7,6	0,8
Koolhydraten (g)	94	10
Waarvan suikers (g)	18	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	45	5
Zout (g)	5,8	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels** en **eieren**. Snijd **1 bosui** per persoon in schuine ringen en bewaar apart ter garnering. Snijd de overige **bosui** in fijne ringen. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Pel de **knoflook**.



4. Paddenstoelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **paddenstoelenmix** 4 - 6 minuten. Voeg de overige **zoete Aziatische saus** toe en breng op smaak met peper. Laat 1 minuut inkoken. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



2. Eieren en noedels koken

Kook **1 ei** per persoon in 6 minuten zacht (zie Tip). Haal het **ei** uit de pan en laat schrikken onder koud water. Houd apart tot serveren. Kook de **noedels** 4 - 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt staan.

Tip: Houd je meer van een hardgekookt ei? Kook het ei dan 8 minuten.



5. Garnalen bakken

Voeg de bloem toe aan een kom. Meng in een tweede kom de **panko** met de **Koreaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout. Klop in een derde kom ½ **ei** per persoon los. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Wentel elke **garnaal** eerst door de bloem, dan door het **ei** en daarna door de **panko** tot deze volledig bedekt is met een laagje **panko**. Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de **garnalen** in 3 - 4 minuten gaar en goudbruin.



3. Bouillon maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **wortel**, **knoflook** en **bosui** 1 - 2 minuten. Kook ondertussen de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de ketjap, **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de helft van de **zoete Aziatische saus** toe. Verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Laat, afgedekt, zachtjes koken op laag vuur tot serveren.



6. Serveren

Pel en halveer het **ei**. Verdeel de **noedels** over de kommen. Schep wat van de bouillon met groenten over de **noedels**. Leg de **garnalen**, de **paddenstoelen** en het gekookte **ei** op de **noedels**. Garneer met **gomasio** en de achtergehouden **bosui**.

Eet smakelijk!



Steak met mafaldine in pestosaus

met parmezaan-pankoting, spinazie en courgette

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemarineerde steak



Pesto genovese



Courgette



Ui



Spinazie



Knoflookteen



Parmigiano Reggiano DOP



Panko paneermeel



Mafaldine



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

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom
wordt courgette ook wel mergpompoen genoemd.



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, kom, rasp, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4021 / 961	735 / 176
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,7
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	4,5	0,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	50	9
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.

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



4. Steak bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** in de pan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



2. Panko maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de **panko** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin. Haal uit de pan en voeg toe aan een kom. Meng de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoor. Breng op smaak met peper.



5. Pasta koken

Kook de **pasta** in 7 - 9 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en voeg de **pasta** opnieuw toe aan de pan. Voeg de **pesto** toe en roer goed door. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe om het smeuïger te maken. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn. Voeg in de laatste minuut de **spinazie** toe en bak mee. Breng goed op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en leg de **groenten** erop. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg op de **pasta**. Garneer met de pankotopping en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Kip-enchilada's en pittige nacho's met avocadodip

met tomatensalsa, zure room en frisse salade

Familie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mais in blik



Ui



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Passata



Volkoren tortilla



Geraspte Goudse kaas



Tomaat



Radicchio en ijsbergsla



Biologische zure room



Avocadodip



Sweet chili tortillachips



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

Het kipgehakt hebben we alvast voor je op smaak gebracht met Mexicaanse kruiden. Zo zet je vanavond een echte *fiesta* van smaken op tafel!



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, vergiet, 2x ovenschaal, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4125 /986	669 /160
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,8
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	16,6	2,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	4,2	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snipper de **ui** fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **mais** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg het **kipgehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het **kipgehakt** in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.

Tip: Je gebruikt een deel van de ui rauw in de salsa. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee in deze stap.



2. Enchilada's maken

- Beleg de **tortilla's** met het gehakt-passatamengsel.
- Rol de **tortilla's** op en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- Strooi de helft van de **kaas** over de **tortilla's** en bak 5 - 10 minuten in de oven.
- Leg de **tortillachips** in een tweede ovenschaal, strooi de overige **kaas** erover en bak de laatste 5 - 7 minuten mee in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat** met de overige **ui** en ½ tl witte basamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vlak voor serveren de **sla** en de overige **mais** toe aan de saladekom en meng met de vinaigrette.



4. Serveren

- Serveer de enchilada's met de salade en de **zure room**.
- Verdeel de **tomatensalsa** en **avocadodip** over de **tortillachips** en serveer ernaast.

Weetje 🌱 *Mais levert een goede portie magnesium - een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.*

Eet smakelijk!

Aussie burger met “the lot”: spek, ei, gepekelde biet met mangochutney, aardappelpartjes en sla

Street food

Totale tijd: 40 - 50 min.



Briochebroodje



Meatier-burger



Geraspte Goudse kaas



Mangochutney



Ui



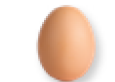
Tomaat



Botersla



Ovenaardappelpartjes



Ei



Ontbijtspek



Gele biet



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

De hamburger die je vandaag serveert is afkomstig van de
natuurlijk gekweekte, gelukkige en gezonde dieren van
Meatier. Dat smaakt heerlijk!



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, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Ovenaardappelpartjen* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Gele biet* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5552 / 1327	683 / 163
Vetten (g)	80	10
Waarvan verzadigd (g)	26,4	3,2
Koolhydraten (g)	95	12
Waarvan suikers (g)	20,9	2,6
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	49	6
Zout (g)	6,7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **biet**. Schil de **biet** en snijd in dunne plakken. Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in halve ringen.



4. Ei bakken

Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.



2. Biet pekelen

Kook de **biet** in 10 - 12 minuten gaar. Giet het vocht af, maar laat een bodempje van ongeveer ½ cm kookvocht in de pan. Voeg de **ui** en per persoon: 1 tl suiker, 1 el wittewijnazijn en ½ tl zout toe en laat sudderen op laag vuur tot de suiker en het zout zijn opgelost. Haal de pan met **bieten** en **ui** van het vuur en laat staan tot gebruik. Meng in een saladekom per persoon: 1 el pekelvocht, ½ tl mosterd, ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



5. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een andere koekenpan met deksel en bak de burger 3 - 5 minuten per kant (zie Tip). Verdeel in de laatste minuut de **geraspte kaas** over de **burgers**, zet het deksel op de pan en laat de **kaas** smelten. Snijd ondertussen de **broodjes** open en besmeer met een beetje mayonaise. Beleg met een paar **boterslablaadjes** en wat van de gepekeld **biet** en **ui**.

Tip: Bak de burger hoe jij hem het lekkerst vindt: bak hem korter voor een rode burger en langer voor een meer doorbakken burger.



3. Aardappelpartjen bakken

Verdeel de **aardappelpartjen** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 10 minuten in de oven. Leg het **ontbijtspek** naast de **aardappelpartjen** en bak samen nog 10 minuten in de oven.



6. Serveren

Leg de **burgers** met **kaas** op de **broodjes**. Besmeer met **mangochutney** en beleg vervolgens met 1 **spekplakje** per persoon en het spiegelei. Verkruimel de overige **spekplakjes** en scheur de overige **botersla** in de saladekom. Voeg de **tomaat** toe en meng goed. Serveer de **burgers** met de salade, **aardappelpartjes** en de overige mayonaise.

Eet smakelijk!