

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.



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

Pan met deksel, 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-tuinkruidentmix (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
[Plantaaridge] 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)	3201 /765	422 /101
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	19	2,5
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	18,9	2,5
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.



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.
- Meng 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.



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.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Shakshuka met verse geitenkaas

met krulpeterselie en bierbostelbroodje

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Wortel



Verse krulpeterselie



Ei



Verse geitenkaas



Bierbostelbroodje



Tomatenblokjes



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

Wist je dat shakshuka in het Midden-Oosten en in Noord-
Afrika als ontbijt, lunch en diner wordt gegeten?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2946 / 704	518 / 124
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12	2,1
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	15,1	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **wortel** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak 2 minuten.



2. Groenten koken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de helft van de **peterselie** toe.
- Verkruiemel ¼ groentebouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken zonder deksel (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



3. Eieren garen

- Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout.
- Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 6 - 10 minuten stollen (zie Tip).
- Haal de laatste 4 minuten het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van je pan. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op basis van jouw voorkeur.



4. Serveren

- Bak ondertussen het **broodje** 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden.
- Garneer met de overige **peterselie** en serveer met het **broodje**.

Weetje 🍌 Eet jij graag eiwitrijk? Dat kan ook zonder vlees of vis! Daar is deze maaltijd een goed voorbeeld van: door de eieren, kaas en het broodje krijg je per portie 30 gram eiwitten binnen. Dat staat gelijk aan bijna 150 gram vlees!



Vietnamese stijl rijstbowl met varkensgehakt

met mango, frisse salade en Nước chấm-dressing

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Varkensboerengehakt



Knoflookteen



Munt, koriander
en Thais basilicum



Limoen



[Mini-]komkommer



Ui



Rode peper



Gemberpuree



Veldsla



Mango



Plantaardige vissaus



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en
het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse
uitspraak 'cool as a cucumber' vandaan!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan met deksel, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Plant aardige vissaus (ml)	10	15	20	30	35	45
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 / 783	435 / 104
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	8	1,1
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	28,5	3,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng 180 ml water per persoon aan de kook in een waterkoker. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gemberpuree** en de helft van de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en het water uit de waterkoker toe. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



3. Gehakt bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Hak de **munt**, de **koriander** en het **Thaise basilicum** fijn. Rasp de schil van de **limoen**.
- Haal de pan van het vuur. Voeg de **verse kruiden** en de **rode peper** toe en meng door. Snijd de **limoen** in partjes en knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Voeg **limoenrasp**, peper en zout naar smaak toe.



2. Salade maken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (zie Tip). Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Meng in een saladekom de **ui**, **komkommer**, **mango** en **veldsla**.
- Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met per persoon: 1 el suiker, 1 el wittewijnazijn, 1½ tl **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) en 30 ml water.

Tip: In de deze stap voeg je rauwe ui toe aan de salade. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met het gehakt.



4. Serveren

- Verdeel het **gehakt**, de **rijst** en de salade over de borden.
- Servere met de dressing en de eventuele overige **limoenpartjes**.

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!

Eet smakelijk!



Orzo met köfte-stijl rundergehakt

met mascarpone, paprika en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode peper



Ui



Knoflookteen



Paprika



Prei



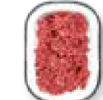
Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Rundergehakt met köftekruiden



Geraspte Italiaanse kaas



Mascarpone



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

Het rundergehakt in dit gerecht is alvast gekruid met köftekruiden – deze Turkse kruidenmix met komijn, kardemom en munt vult je keuken met heerlijke aroma's!



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

Grote hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met kóftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 /807	503 /120
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,2
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	17,9	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Kook de **orzo** in de bouillon, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



2. Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur.
- Fruit de **ui**, **knoflook**, **Midden-Oosterse kruidenmix** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de **prei** in halve ringen.



3. Op smaak brengen

- Voeg de **prei** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de balsamicoazijn en de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de **mascarpone** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden en schep de overige **mascarpone** erbovenop.
- Garneer met de **geraspte Italiaanse kaas**.

Eet smakelijk!

Plantaardige vissticks met broccoli

met zoete aardappel en zoet-pittige chilimayo

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Broccoli



Bosui



Vegan vissticks



Zoet-pittige chilisaus



Verse bladpeterselie en bieslook



Koreaanse kruidenmix



Cashewstukjes



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bètacaroteen, oftewel
pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof
zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.



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, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	200	360	620	720	980	1080
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3113 /744	519 /124
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,9
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	20,2	3,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in partjes.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd van 1 **bosui** per persoon het groene gedeelte in dunne ringen en bewaar apart ter garnering. Snijd de overige **bosui** in stukken van 3 cm.

Weetje 🌱 Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



2. Groenten bakken

- Meng in een grote kom de **zoete aardappel**, **broccoli** en **bosui** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **zoete aardappel** en **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Bewaar de kom voor stap 4.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3. Toppings bereiden

- Verhit, wanneer de **groenten** nog 5 minuten moeten bakken, ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan vissticks** in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** met 1 el mayonaise per persoon.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.



4. Serveren

- Meng in dezelfde grote kom de **zoete aardappel** en **groenten** met de **Koreaanse kruiden**.
- Verdeel de **zoete aardappel** en **groenten** over de borden en serveer de **vegan vissticks** ernaast.
- Garneer het gerecht met de **cashewstukjes**, de **verse kruiden** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de zoet-pittige chilimayo.



Vegetarische lasagne met basilicum

met mascarpone, courgette en wortel

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Verse lasagnebladen | Ui |
|  |  |
| Courgette | Wortel |
|  |  |
| Italiaanse kruiden | Passata |
|  |  |
| Knoflookteen | Vers basilicum |
|  |  |
| Geraspte Goudse kaas | Mascarpone |

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De Pastafabriek draagt dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familierecept. Zo ook de verse lasagnebladen!
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

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	2816 /673	492 /118
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	19,2	3,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	3
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 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in dunne plakjes.



2. Courgette roosteren

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** 8 - 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snijd ondertussen de **wortel** in kleine blokjes.



3. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **wortel** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **passata**, het water voor de saus en de **Italiaanse kruiden** toe en laat nog 3 - 4 minuten sudderen (zie Tip). Meng de **mascarpone** door het geheel.

Tip: Nadat je de passata uit het pak hebt geschonken, kun je het lege pak vullen met wat water. Schud goed en voeg daarvan 50 ml per persoon toe aan de hapjespan: zo neem je de passatarestjes ook mee.



4. Lasagne maken

Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar **lasagnebladen**. Smeer wat saus over de **lasagnebladen** en bedek met wat **courgetteplakjes**. Herhaal deze stappen tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi de **lasagne** met de **geraspte kaas**.



5. Basilicum snijden

Bak de lasagne 25 - 35 minuten in de oven. Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



6. Serveren

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Geitenkaasomelet met gebakken aardappelen

met Turkse groene peper en aioli

Familie Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Turkse groene peper



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen
geitenkaas



Aioli



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden
het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig,
en past perfect in 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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Turkse groene peper* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[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)	3791 / 906	564 / 135
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,1
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	9,1	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,4	0,2

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 blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ¾ el olijfolie per persoon en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.



4. Saus maken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel water toe voor een iets dunner saus.



2. Groenten bakken

Leg de **Turkse groene peper** en **rode puntpaprika** op een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met ruim zout (zie Tip). Zet in de oven en bak 10 - 15 minuten, of tot de **groenten** donker beginnen te worden. Schep halverwege de baktijd om zodat ze niet verbranden.

Tip: Heb je grof zeezout in huis? Gebruik dit dan om de **Turkse groene peper** en **rode puntpaprika** op smaak te brengen. Deze korrels blijven stevig en trekken niet te veel in de pepers.



5. Omelet maken

Kluts ondertussen in een kom de **eieren** met een scheutje melk en de **geraspte belegen geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk het eimengsel in de koekenpan. Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel.

Weetje 🍌 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



3. Snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



6. Serveren

Verdeel de **Turkse groene peper**, de **rode puntpaprika** en de geitenkaasomelet over de borden. Serveer met de **aardappelen**, de pittige tomatensaus en 1 flinke lepel **aioli** (zie Tip).

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aioli en de helft van de aardappelen. De overige aioli en aardappelen kun je de volgende dag in een maaltijdsalade verwerken.

Eet smakelijk!



Mafaldine met opgeklopte feta

met citroen, geroosterde groenten en hazelnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mafaldine



Vleestomaat



Courgette



Knoflookteen



Citroen



Hazelnoten



Verse bladpeterselie



Za'atar



Kookroom



Feta



Wat vond je van dit recept?
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

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, staafmixer, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Vleestomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3720 / 889	731 / 175
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,3
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	12,1	2,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Halveer de **tomaat**.



2. Groenten roosteren

Leg de **courgette** en de **tomatenhelften** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 18 - 22 minuten in de oven.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen in de pan. Snijd de **peterselie** fijn. Pel de **knoflook**. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 4 partjes. Hak de **hazelnoten** grof.



4. Saus maken

Voeg de **feta**, **kookroom**, **knoflookteen**, de helft van de **peterselie** en per persoon: het sap van 1 **citroenpartje**, ½ tl **citroenrasp**, ½ el water en 1 el extra vierge olijfolie toe aan een hoge kom. Pureer met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.



5. Pasta afmaken

Voeg de opgeklopte **feta** toe aan de pan met gekookte **pasta** en meng goed. Voeg wat kookvocht toe als de saus nog te dik is. Breng de pasta op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met de saus over de borden. Verdeel de **courgette** en de **tomatenhelften** over de borden. Garneer met de **hazelnoten**, de **za'atar**, de overige **peterselie**, **citroenrasp** en **citroenpartjes**.

Weetje 🍋 *Wist je dat peterselie per gram 3 keer zoveel ijzer bevat als biefstuk? 5 gram peterselie per persoon lijkt misschien weinig, maar draagt wel degelijk bij aan je ijzerinname!*

Eet smakelijk!

Zuurkoolstampot met spekreepjes

met pittige mangosaus en geroosterde pecanstukjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zuurkool



Aardappelen



Mangoketchup



Ui



Wortel



Rode peper



Pecanstukjes



Spekreepjes



Vadouvan



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pecanstukjes (g)	15	30	40	60	70	90
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Vadouvan (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] 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)	2661 / 636	410 / 98
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	10,1	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Was de **wortel** en **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Zet onder water in een pan en kook 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in ringetjes.
- Weeg de **zuurkool** af, giet af en spoel onder koud water.



3. Spekreepjes bakken

- Verwarm dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ui**, **rode peper** en **vadouvan** toe en bak 4 - 6 minuten verder.
- Bereid de bouillon. Voeg de bouillon, **mangoketchup** en ketjap toe aan de pan.
- Meng goed door en breng het geheel aan de kook. Breng op smaak met peper en zout.



2. Pecanstukjes roosteren

- Voeg de **zuurkool** toe aan de **wortel** en **aardappelen** en kook 8 - 10 minuten verder (zie Tip). Giet daarna af en zet apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.

Tip: Het koken van de zuurkool maakt de smaak minder intens. Wil je de kenmerkende zure bite behouden? Kook de zuurkool dan minder lang mee met de aardappelen, of voeg hem rauw toe aan de puree in stap 5.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen**, **wortel** en **zuurkool** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter, mosterd en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de zuurkoolpuree over diepe borden.
- Leg de **spekreepjes** in pittige mangosaus erbovenop.
- Garneer met de geroosterde **pecanstukjes**.

Eet smakelijk!



Plantaardige nuggets met bietensalade en krieltjes

met gebakken appel en uienchutney

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Vegan nuggets



Gekookte rode bieten



Appel



Pikante uienchutney



Voorgekookte halve krielt met schil



Rucola en veldsla



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

Je bereidt dit gerecht met vegan nuggets. Ze hebben evenveel smaak en bite als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!



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, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krieltjes met schil*	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	537 / 128
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	27,6	4,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 16 - 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Ui bakken

- Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de **ui** zacht is.
- Blus de **ui** af met de **chutney**.
- Laat het geheel 1 minuut al roerend inkoken.



3. Nuggets en appel bakken

- Verhit opnieuw ½ van de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan nuggets** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **rode biet** in blokjes van 2 cm.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in partjes.
- Verhit daarna de overige roomboter in dezelfde koekenpan en bak de **appelpartjes** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Bak de appel niet te lang en gebruik voldoende roomboter zodat de appel niet aan de pan blijft plakken.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, suiker, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout tot een dressing.
- Voeg de **gemengde sla** en de **rode biet** toe aan de saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en **nuggets** over de borden. Schep de **ui** bij de **nuggets**. Garneer de salade met de **appel**. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!



Kipkebab met frisse yoghurtsaus

met bulgur, snijbonen, tomaat en limoen

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomaat



Knoflookteen



Snijbonen



Verse bladpeterselie



Limoen



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Kippendijreepjes



Paprika



Biologische volle yoghurt



Siciliaanse kruidenmix



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitamines.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge 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)	2883 / 689	456 / 109
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	8,2	1,3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 1 cm breed.
- Hak de **peterselie** grof en snijd de **limoen** in partjes.



2. Bulgur koken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, **snijbonen**, **paprika** en de helft van de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **bulgur** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.



3. Kip bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Voeg, wanneer de **bulgur** klaar is, de **tomaat** en de helft van de **bladpeterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Breng de **yoghurt** op smaak met de overige **Midden-Oosterse kruidenmix** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over de borden en leg de **kip** erbovenop.
- Garneer met de **yoghurt**, de overige **bladpeterselie** en eventuele overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Stamppot met Koreaanse kruiden en sticky champignons met paksoi en spiegelei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Paksoi



Kastanjechampignons



Koreaanse kruidenmix



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Ei



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	402 /96
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	26,5	3,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,2	0,5

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. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.

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



2. Groenten bakken

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **champignons** in plakjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten. Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal de **paksoi** uit de pan en bewaar apart.



3. Sticky champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **ketjap** en **zoete Aziatische saus** toe. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.



4. Stampptot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **Koreaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng de **paksoi** door de stampptot.

Tip: Gebruik je liever (plantaardige) roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



5. Spiegelei bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.



6. Serveren

Verdeel de stampptot over diepe borden. Schep de sticky **champignons** met saus eroverheen. Leg het spiegelei erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met biefstukreepjes in knoflook

met witte kaas, gebrande amandelen en spinazie

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Ui



Midden-Oosterse
kruidenmix



Wortelschijfjes



Spinazie



Biefstukreepjes



Knoflookteen



Gezouten amandelen



Citroen



Witte kaas



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

Dit gerecht heeft het allemaal: van malse biefstukreepjes tot
zachte witte kaas en knapperige amandelen.



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

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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)	3251 / 777	421 / 101
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,6
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	5,3	0,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Parelcouscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar en giet af.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.

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



2. Groenten stoven

- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel. Fruit de **ui** en 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** per persoon 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en 1 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven.
- Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken.
- Breng op smaak met peper en zout en bak het geheel, afgedekt, nog 3 minuten op middelhoog vuur.



3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit per persoon: ½ el roomboter en ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstukreepjes** samen met de **knoflook** in 1 minuut rondom bruin. De reepjes mogen nog rosé zijn vanbinnen. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof.
- Meng de **parelcouscous** en ½ el rodewijnazijn per persoon door de **wortel** en **spinazie**.



4. Serveren

- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** over de borden. Schep de **biefstukreepjes** op de **parelcouscous**.
- Verbreek de **witte kaas** erboven.
- Garneer met de **amandelen** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Spaghetti met Parmigiano-pankotopping

met kastanjechampignons en cherrytomaten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kastanjechampignons



Aglio e olio



Parmigiano
Reggiano DOP



Panko paneermeel



Spaghetti



Spinazie



Cherrytomaten in blik



Italiaanse kruiden



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

Panko geeft door zijn grove korrel een extra knapperig korstje
bij het bakken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (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
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 / 757	594 / 142
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	11,1	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ½ bouillonblokjes per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp ondertussen de **kaas** met een fijne rasp. Snijd de **champignons** in plakjes.



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 4 - 5 minuten.
- Voeg de **spinazie** en **cherrytomaten** in blik toe en bak 2 - 3 minuten verder.

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.*



3. Panko bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de kruimels goudbruin kleuren.
- Schep de **panko** in een kleine kom en meng met de **geraspte kaas** en **Italiaanse kruiden**.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de **pasta** toe aan de hapjespan met de **groenten**.
- Voeg 2 el kookvocht per persoon toe, meng goed door en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de pankotopping.

Eet smakelijk!

Mini-tortilla's met vegetarische döner kebab

met roomkaas, sinaasappel en frisse groenten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesneden rode ui



Vegetarische döner kebab



Handsinaasappel



Mini-tortilla's



Za'atar



[Mini-]komkommer



Tomaat



Verse bladpeterselie



Roomkaas



Midden-Oosterse kruidenmix



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

Za'atar is een groene kruidenmelange die heel populair is in het Midden-Oosten. Deze kruidige, frisse melange dankt zijn smaak aan ingrediënten als sumak en tijm.



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, koekenpan met deksel, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	514 / 123
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	18	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische döner kebab** en de helft van de **ui** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Pers het sap uit de **sinaasappel**.
- Verhoog het vuur, blus af met het **sinaasappelsap** en de honing en laat 1 - 2 minuut inkoken. Zet afgedekt opzij.

Tip: Je serveert de overige ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui in deze stap dan mee met de vegetarische döner kebab.



3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes.
- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **bladpeterselie** en de overige **ui**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **Midden-Oosterse kruiden**.



2. Tortilla's bakken

- Meng ondertussen in een kleine kom 1 el water per persoon met de overige olijfolie.
- Besmeer een kant van de **tortilla's** met wat van het olijfolie-watermengsel en besprenkel met de **za'atar**.
- Leg de **tortilla's** met de **za'atar** kant omlaag op een bakplaat met bakpapier en bak de **tortilla's** 3 - 5 minuten in de oven.



4. Serveren

- Besmeer de bovenkant van de **tortilla's** met de **roomkaas**.
- Verdeel een deel van de **groenten** en de **vegetarische döner kebab** eroverheen.
- Serveer de overige **groenten** ernaast.

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!



Parelcouscous met garnalen en basilicumcrème

met cherrytomaten, rucola en bosui

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bosui



Groene currykruiden



Parelcouscous



Rode cherrytomaten



Citroen



Mix van ui en knoflook



Garnalen



Rucola



Basilicumcrème



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

Deze parelcouscous zit vol verrassende smaken! Je kruidt
dit gerecht namelijk met groene currykruiden, knoflook en
bosui.



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

Pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Rucola* (g)	40	80	120	140	200	220
Basilicumcrème* (ml)	10	15	20	24	35	39
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantardige] roomboter (el)	¼	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	346 / 83
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	11,6	1,5
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel en verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Voeg eventueel wat water toe als het te droog kookt.
- Giet daarna eventueel af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snijd een klein deel van het groene gedeelte van de **bosui** in fijne ringen en bewaar apart ter garnering. Snijd de overige **bosui** in grove ringen.
- Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **citroen** in partjes.



3. Afmaken

- Verhit de roomboter en de overige olijfolie in een tweede koekenpan op middelmatig vuur.
- Bak de grof gesneden **bosui** 1 - 2 minuten in de koekenpan. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan en meng goed.



2. Garnalen bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **garnalen** toe en bak nog 1 - 2 minuten, of tot de **garnalen** roze kleuren.

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



4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden.
- Verdeel de **rucola** over de **parelcouscous**.
- Schep de **cherrytomaten** en **garnalen** erop en besprenkel met de **basilicumcrème**.
- Knijp eventueel 1 **citroenpartje** per persoon uit over het geheel en garner met de achtergehouden **bosui**.

Eet smakelijk!

Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteen



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazara



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

Het eerste dat opvalt wat betreft groenten in dit recept is natuurlijk de aubergine op je bord. Maar ook de pittige muhammara zit vol veggies en draagt flink bij tot je dagelijkse groente-inname.



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, hoge kom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240

Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 / 890	585 / 140
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	99	16
Waarvan suikers (g)	18,1	2,8
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,9	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. Halveer de **aubergine** in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlees, maar laat de schil heel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Halveer de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de **puntpaprika** in dunne repen.

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



4. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ½ **rode peper** per persoon fijn. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **bladpeterselie** grof. Haal, wanneer de **aubergine** gaar is, de **paprika** en **knoflook** van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de **aubergine** en het **naanbrood** warm in de oven. Knijp de **knoflook** uit het velletje.



2. Roosteren

Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie. Haal de **aubergine** uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Leg ook de **puntpaprika** en ½ **knoflookteen** per persoon op de bakplaat. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 12 - 15 minuten in de oven. Bak het **naanbrood** de laatste 2 - 3 minuten mee.



5. Muhammara maken

Voeg aan een hoge kom de **walnootstukjes**, **knoflook**, **rode peper**, de helft van de **paprika** en per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **komijn**, 1 tl bruine suiker en ½ tl **Midden-Oosterse kruiden** toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Pers er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Meng goed.



3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig.



6. Serveren

Meng de overige **paprika**, de **bladpeterselie** en 1 tl **citroenrasp** per persoon door de **bulgur**. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en leg de **aubergine** erbovenop. Serveer met de muhammara, de **yazzara**, het **naanbrood** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes in zwarte-bonensaus

met rijst, paprika en zoetzure komkommer

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Zwarte-bonenpasta



Sojasaus



[Mini-]komkommer



Paprika



Gomasio



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

Gomasio is een Japanse smaakmaker van gemalen
sesamzaadjes en een snuf zout - perfect om smaak te
versterken en minder zout te gebruiken.



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, rasp, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte-bonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	454 /109
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,4
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	16,7	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en dep droog met keukenpapier (zie Tip). Meng in een kleine kom de ketjap, de bloem, de helft van de zonnebloemolie en peper. Voeg de **biefstukreepjes** toe en meng met de saus.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **komkommer** in plakjes. Meng in een kom de wittewijnazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Voeg de **komkommer** toe. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

Tip: Je kan de biefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de biefstuk ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



3. Paprika bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **knoflook** en **gember** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **zwarte-bonenpasta** en de **paprika** toe en bak 4 - 5 minuten. Blus af met de **sojasaus**, een scheutje wittewijnazijn en de bouillon. Voeg sambal naar smaak toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken op middelhoog vuur. Voeg de **biefstukreepjes** toe en bak nog 1 minuut mee in de saus.



2. Biefstukreepjes bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de **biefstukreepjes** toe en schroei in 1 - 2 minuten dicht. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bereid de bouillon.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de **biefstukreepjes**, de **groenten** en zwarte-bonensaus erop.
- Garneer met de **gomasio**.
- Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

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!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli en zelfgemaakte jus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-tuinkruidentmix



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een
grote hoeveelheid aan vitaminen, is zeer vezelrijk én zit
boordevol ijzer.



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 pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½

Zelf toevoegen

Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 / 595	369 / 88
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	12	1,8
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	11,3	1,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Koken

Was of schil de **aardappelen** en **wortel** beide in grove stukken. Zet de **aardappel** en **wortel** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



4. Jus maken

Voeg per persoon: ½ el ketjap, ½ el mosterd, 1 el roomboter en ¼ bouillonblokje toe aan de pan met de **worst**. Roer goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



2. Kipworstjes bakken

Snij de **ui** in halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ¼ el mosterd per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, laat uitstomen en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🌱 *Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.*



6. Serveren

Verdeel de **aardappel-wortelpuree** over de borden. Leg de **broccoli** ernaast en bestrooi met de **gomasio-tuinkruiden**. Serveer de **worstjes** ernaast en verdeel de jus over de **worstjes** en puree.

Eet smakelijk!



Aziatische fusionsalade met vegetarische runderstukjes met udonnoedels en pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Gemberpuree



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Ui



Verse udonnoedels



Ongezouten pinda's



Rode peper



[Mini-]komkommer



Vegetarische runderstukjes



Wortel



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.



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, rasp, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2243 / 536	453 / 108
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	21,7	4,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus**, **sojasaus**, **gemberpuree** en **knoflook**. Voeg per persoon: ½ tl suiker en het sap van 1 **limoenpartje** toe. Meng de marinade goed.
- Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met ⅔ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.



3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



2. Snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Rasp de **wortel** en snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **wortel** en **ui**.



4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en **vegetarische runderstukjes** toe aan de saladekom.
- Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de **pinda's** en **rode peper**.
- Voeg de overige marinade naar smaak en serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!

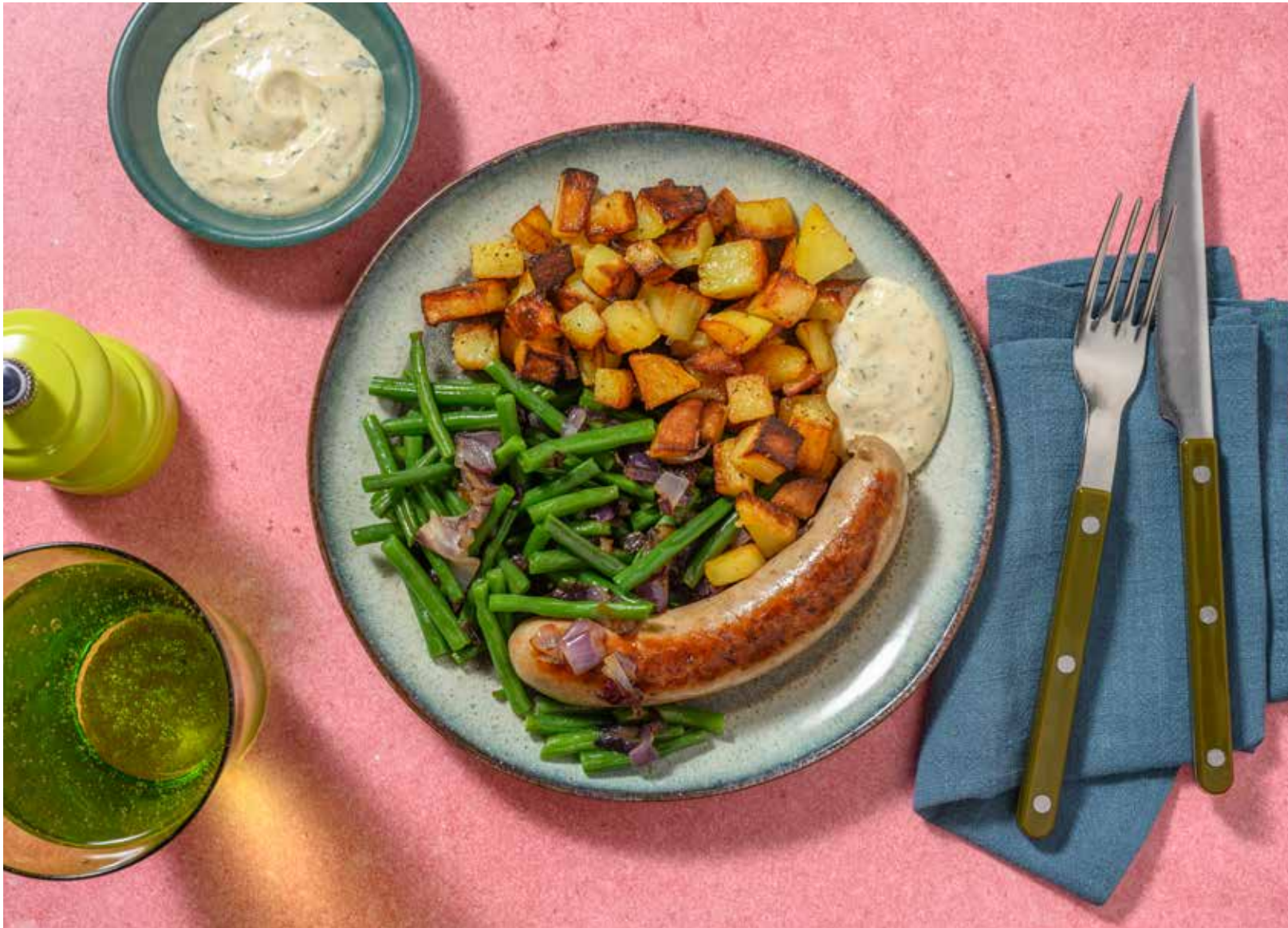


Boerenworst met gebakken aardappelblokjes

met dillemayonaise en sperziebonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelblokjes



Varkensboerenworst



Ui



Sperziebonen



Verse dille



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

Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten
en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke
toevoeging is aan diverse 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

Koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	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)	3561 /851	520 /124
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,4
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	8,4	1,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip).
- Bak de **aardappeltjes** in 15 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer de **sperziebonen**.
- 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. Giet af en laat uitstomen.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



3. Dillemayonaise maken

- Verwarm de pan met **ui** opnieuw.
- Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de **dille** met de mayonaise.
- Voeg per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



2. Boerenworst bakken

- Snipper de **ui**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om. Bak de **ui** de laatste 2 minuten mee. Haal de **worst** uit de pan en bewaar apart.



4. Serveren

- Verdeel de **boerenworst** en de **sperziebonen** met **ui** over de borden.
- Schep de **aardappelen** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

Eet smakelijk!

Hoisin-kipburger met komkommer-koolsla

op een wortelbroodje met aardappelpartjes

Totale tijd: 40 - 50 min.



Wortelbroodje



Hoisinsaus



[Mini-]komkommer



Ui



Oranjehoen kipburger



Taugé



Aardappelen



Verse koriander



Nasi-bamikruidentmix



Wortel

**SPECIAAL
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! Doordat dit broodje gemaakt is op basis van wortel heeft het een heerlijk lichtzoete smaak en is het ook nog eens een bron van vezels. 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

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, rasp, grillpan of koekenpan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjeroen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaadige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4029 /963	600 /143
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	22,1	3,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelpartjes maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd de **aardappelen** in partjes. Verdeel de **aardappelen** over een met bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn (zie Tip). Schep halverwege om.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle aardappelen, maar serveer 2/3. De overige aardappelen kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



4. Burger bakken

Bak het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten in de oven. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur. Druk de **burger** aan met een spatel en bak 7 - 8 minuten. Draai de **burger** om, voeg de **ui** toe en bak nog 6 - 7 minuten.



2. Komkommer bereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **komkommer**. Meng in een kom de **komkommer** met de rodewijnazijn en de helft van de suiker. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren. Schep regelmatig om.



5. Afmaken

Voeg de **taugé**, ⅓ van de **hoisinsaus** en de overige suiker toe aan de grillpan. Meng goed door en bak nog 1 minuut. Draai de **burger** een paar keer om, zodat de hele **burger** bedekt is met de saus. Voeg de wortelsalade toe aan de kom en meng met de **komkommer**. Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de overige **hoisinsaus**.



3. Wortelsalade maken

Rasp de **wortel**. Snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **wortel**, de **koriander** en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.

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



6. Serveren

Snijdt het **wortelbroodje** open en besmeer met de hoisinmayo. Beleg met de **ui**, **taugé**, **kipburger** en wat salade. Bestrooi de **aardappelen** met de **nasi-bamikruidenmix**. Serveer de **aardappelen** en overige salade naast de burger. Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Kervelsoep met aardappel en prei

met knapperig broodje camembert

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Prei



Aardappelen



Verse kervel



Franse camembert



Volkoren ciabatta



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

Kervel over? Maak met de staafmixer een kervelpesto! Mix de
kervel met walnoot, knoflook, pijnboompitten en Parmigiano.



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, soeppan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Aardappelen (g)	100	150	200	250	350	400
Verse kervel* (g)	30	60	90	120	150	180
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
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)	2464 /589	266 /64
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	8,7	0,9
Koolhydraten (g)	57	6
Waarvan suikers (g)	11,5	1,2
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** grof. Snijd de **prei** in fijne ringen (zie Tip).
- Was de **aardappelen** grondig of schil ze. Snijd de **aardappelen** in kwarten.

Tip: Het groene loof van de prei kan wat stugger zijn waardoor de soep minder glad wordt. Snijd het daarom goed fijn of laat een deel hiervan achterwege.



3. Broodjes bakken

- Bak de **broodjes** 5 - 7 minuten op een bakplaat met bakpapier in het midden van de oven, of tot de **kaas** gesmolten is (zie Tip).
- Verwijder ondertussen eventuele dikke steeltjes van de **kervel** en snijd de **kervel** fijn.
- Houd enkele **kervelblaadjes** opzij voor de garnering.

Tip: Heb je een oven met grillstand? Grill het broodje dan aan het eind tot de kaas begint te borrelen en een mooie goudbruine kleur begint te krijgen.



2. Soep maken

- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **prei** en **aardappelen** toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.
- Halveer het **broodje**. Snijd de **camembert** in dunne plakken en beleg beide helften van het **broodje** met de **camembert**.

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



4. Serveren

- Voeg de **kervel** toe aan de soep en roer goed door.
- Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen.
- Verwarm de soep nog 2 - 3 minuten zonder deksel.
- Verdeel de kervelsoep over de soepkommen en garneer met de overige **kervelblaadjes**. Serveer met de broodjes camembert.

Wraps met oesterzwammen en knoflook-yoghurtsaus

met aardappeltjes en zoetzure ui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Oesterzwammen



Ui



Afrikaanse kruidenmix



BBQ-rub



Witte tortilla



Aardappelen



Biologische volle yoghurt



Knoflookteen



[Mini-]komkommer



Dille, munt en bladpeterselie



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

Oesterzwammen zijn een prima vleesvervanger. Door ze te scheuren in plaats van ze te hakken, blijft hun delicate, unieke textuur behouden.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oesterzwammen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 /784	512 /122
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	11,3	1,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Oesterzwammen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **oesterzwammen** in stukken.
- Meng in een kom de **oesterzwammen**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **oesterzwammen** 20 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.



2. Aardappelen bakken

- Snijd de **aardappelen** in partjes.
- Voeg de **aardappelen** en 25 ml water per persoon toe aan een hapjespan met deksel en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten op middelhoog vuur.
- Giet af indien nodig. Haal het deksel van de pan, voeg de overige olijfolie en de helft van de **Afrikaanse kruiden** toe aan de pan.
- Roer goed door en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



3. Knoflooksaus maken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Meng in een kom per persoon: 1 el rodewijnazijn en 1 tl suiker. Voeg de **ui** toe en breng op smaak met zout. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Besprenkel de **tortilla** licht met water, wrijf in met de overige **Afrikaanse kruiden** en bak de **tortilla** 2 - 3 minuten mee in de oven.
- Snijd de **komkommer** in dunne halve plakken.



4. Serveren

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt**, **knoflook**, **verse kruiden** en ½ el mayonaise per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de **tortilla's** met de **oesterzwammen**, **aardappelen**, **komkommer** en de ingelegde **ui**.
- Besprenkel met de knoflook-yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Honing-mosterdzalm met geroosterde krieltjes

met oranje en gele wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteen



Verse tijm



Gele wortel



Ui



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij
eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit
bijvoorbeeld garnalen.



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, hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	404 / 97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	15,2	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in vieren. Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Saus maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



2. Groenten snijden

Halveer beide **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van ½ **tijmtakje** per persoon en snijd grof.

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



5. Zalm bakken

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Smeer de **zalm** in met de honing-mosterdsaus. Leg de **zalm** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de **zalm** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



3. Groenten stoven

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 1 minuut. Voeg de **knoflook**, **tijm** en per persoon: 50 ml groentebouillon en 1 tl basterdsuiker toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken. Haal het deksel van de pan en bak de **groenten** nog 2 minuten zonder deksel.



6. Serveren

Verdeel de **zalm** over de borden. Serveer met de geroosterde **krieltjes** en **groenten**.

Eet smakelijk!



Baconburger met romige aardappelpuree

met wortel, uienjus en bieslook

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Roomkaas



Gekruide runderburger



Ontbijtspek



Ui



Wortel



Pikante uienchutney



Italiaanse kruiden



Gedroogde tijm



Verse bieslook



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

De aardappelpuree breng je op smaak met mosterd en
Italiaanse kruiden. De roomkaas maakt het extra smaakvol.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¾	¾	¾	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 / 883	494 / 118
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	20,4	2,7
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	32	4,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	3,1	0,4

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.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, de **wortel** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de pan af en stoof de **groenten** 8 - 10 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg de honing en de **tijm** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Burgers bakken

- Wikkel ondertussen de **burger** in het **spek**.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant. Voeg de **uienchutney** en 1 el water per persoon toe en bak nog 1 minuut.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter, de mosterd, de **roomkaas**, de **Italiaanse kruiden** en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **bieslook** fijn.
- Verdeel de aardappelpuree, de **groenten** en de **burger** over de borden.
- Servere met de uienjus en garneer het gerecht met de **bieslook**.

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.

Eet smakelijk!



Parelgerstrisotto met geroosterde pompoen

met mascarpone, champignons en krokante salie

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Champignons



Ui



Knoflookteen



Flespompoen



Verse salie



Parelgerst



Mascarpone



Geraspte pecorino DOP



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

Dit gerecht maak je extra lekker met krokante salie! Deze
garnering bereid je zelf door de verse salieblaadjes kort te
bakken in olijfolie.



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, grote kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Flespompoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	478 / 114
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,7
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	6,3	0,9
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,8	0,4

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. Bereid de bouillon. Halveer de **champignons** en snijd de **ui** in kwarten. Halveer de **pompoen** en verwijder de zaden en de draderige binnenkant, maar laat de schil zitten. Snijd ¼ **pompoen** per persoon in partjes (zie Tip).

Tip: Pompoenen zijn hard en moeilijk te snijden. Heb je extra tijd? Zet hem dan 5 minuten in de hete oven - daar wordt hij zachter van.



2. Pompoen roosteren

Meng in een grote kom de **pompoenpartjes** en **ui** met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat alle partjes bedekt zijn met olie. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de randjes beginnen te kleuren. Schep af en toe om.



3. Bakken

Leg de helft van de **salieblaadjes** apart en snijd de overige **blaadjes** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook**, de **gesneden salie** en **parelgerst** toe en roerbak 1 minuut.



4. Risotto maken

Breng aan de kook en kook de **parelgerst**, afgedekt, in 25 - 30 minuten droog. Roer regelmatig over de bodem van de pan en voeg eventueel extra water toe als de **parelgerst** te snel droogkookt.

Weetje 🍌 Minder vlees eten goed is voor je gezondheid. Het vermindert met name het risico op hart- en vaatziekten.



5. Champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige **salieblaadjes** in 3 - 4 minuten krokant. Schep de **salie** uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **champignons** samen met de overige **knoflook** 5 - 7 minuten, of tot ze mooi bruin gekleurd zijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg wanneer de pan te droog wordt een scheutje water toe.



6. Serveren

Voeg, als de **parelgerst** gaar is, de **mascarpone** en de helft van de **pecorino** toe. Verdeel de parelgerstrisotto over de borden. Schep de **champignons**, **pompoen** en **ui** erbovenop. Garneer de risotto met de overige **pecorino** en de krokante **salie**.

Eet smakelijk!

Romige orecchiette met chorizo en broccoli

met pecorino, Grana Padano en cherrytomaten

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chorizoblokjes



Orecchiette



Knoflookteen



Broccoli



Kookroom



BBQ-rub



Rode cherrytomaten



Ui



Geraspte pecorino DOP



Grana Padanovlokken DOP



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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode
kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak				
---------------	------------	--	--	--	--

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	723 /173
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	19,1	4,2
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	12,3	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **pasta** 8 minuten in de pan met deksel. Kook de laatste 4 minuten de **broccoli** mee. Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.



2. Chorizo bakken

- Halveer de **cherrytomaten**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **chorizo** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **cherrytomaten** toe en bak nog 1 minuut mee.



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe.
- Meng goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta**, **broccoli** en de helft van beide **kazen** toe. Meng goed door.
- Laat nog 2 - 3 minuten sudderen, of tot de saus de gewenste dikte heeft. Voeg eventueel wat kookvocht toe.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Gepaneerde kippendij met Midden-Oosterse kruiden

met rijst, geroerbakte broccoli, wortel en sojamayonaise

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Kippendijfilet



Mayonaisse



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitaminen, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.



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, diep bord, kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3946 / 943	810 / 194
Vetten (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,4
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	6,9	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de **rijst** en de **groenten**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Kook de **broccoli** en **wortel**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. De **groenten** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde **kip** toe en bak de **kip** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak in 10 - 12 minuten gaar in de oven. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.



2. Rijst koken

Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.



5. Groenten roerbakken

Verhit de koekenpan van de **kip** opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** en **wortel** toe en roerbak in 4 - 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **mayonaise** met per persoon: ½ el **sojasaus** en ½ tl honing (zie Tip).

Gezondheidstip 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Vervang daarvoor een deel van de mayonaise door een gelijk deel yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.



3. Kip paneren

Snij ondertussen de **kippendijfilet** in reepjes van 2 - 3 cm breed. Meng in een kom de **kippendijreepjes** met ½ el **mayonaise** per persoon. Gebruik niet alle **mayonaise**, want je hebt het later nog nodig. Meng in een diep bord de **panko** met de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **kippendijreepjes** door de **panko**. Zorg dat ze volledig bedekt zijn.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de groenten en **kip** op de **rijst**. Besprenkel met de sojamayonaise. Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes met gekruide tomatencouscous

met Italiaanse groenten en frisse yoghurtsaus

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Italiaanse groentemix



Gesneden rode ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



Tomatenpuree



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Knoflookteer



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous. Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	3770 /901	529 /127
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,7
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	17,7	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Groentemix bakken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook** en **groentemix** 3 - 5 minuten.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan. Bak de **varkensworstjes** 5 minuten. Voeg de **gesneden ui** toe aan de pan met de **varkensworstjes** en bak 5 - 7 minuten mee.



2. Couscous bereiden

- Voeg de **tomatenpuree** en per persoon: ½ zakje **Midden-Oosterse kruidenmix** en ⅓ zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan met **groenten** en bak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe aan de hapjespan met **groenten** en roer de **couscous** erdoorheen.
- Zet het vuur uit en laat het geheel 10 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met peper en zout.



3. Yoghurtsaus maken

- Hak ondertussen de **verse bladpeterselie** en **mint** fijn.
- Meng de **yoghurt**, mayonaise, de **verse kruiden** en extra vierge olijfolie in een kom. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



4. Serveren

- Verdeel de **couscous** over de borden.
- Schep de **worstjes** en gebakken **ui** op de **couscous**.
- Serveer met de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Pita met sticky pulled chicken

met zoetzure koolsla

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Pulled chicken



Wittekool en wortel



Pitabroodje



Tomaat



Botersla



Zoete Aziatische saus



Pikante uienchutney



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

Weinig tijd om in de keuken te staan? We hebben de wittekool
en wortel alvast voor je gesneden, waardoor je dit recept al in
15 minuten op tafel zet!



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

Koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	623 / 149
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	6	1,2
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	23	4,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **pulled chicken** en de **zoete Aziatische saus** toe en bak, afgedekt, ongeveer 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de pita's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een broodrooster te doen.



2. Bakken en snijden

- Bak de **pitabroodjes** 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en scheur de **botersla** grof.
- Snijd de **pitabroodjes** open.



3. Salade maken

- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: 1 el wittewijnazijn, 1 tl suiker en een snufje zout.
- Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en schep goed om.

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.



4. Serveren

- Besmeer beide helften van de **pita** met de mayonaise en **uienchutney**.
- Beleg met wat **botersla**, de koolsla en de sticky pulled chicken met **ui**.
- Voeg de **tomatenblokjes** en de overige **botersla** toe aan de koolsla. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie toe. Serveer de salade bij de **pita's**.



Spitskool met harissa en yoghurtdressing

met couscous met rundergehakt, verse kruiden en amandelen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Oosters gekruid rundergehakt



Dille, munt en bladpeterselie



Spitskool



Volkoren couscous



Ui



Citroen



Amandelschaafsel



Harissa



Yoghurtdressing



Babyspinazie



Za'atar



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.



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

Pan met deksel, wok of hapjespan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Spitskool* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	90	180	270	360	450	540
Water (ml)	45	90	135	180	225	270
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 / 817	524 / 125
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,5
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Couscous koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous**.
- Haal de pan van het vuur en voeg de **couscous** toe.
- Voeg de **za'atar** toe en laat 10 minuten afgedekt staan.
- Roer de **couscous** los met een vork.



2. Amandelen roosteren

- Snipper de **ui**.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Verlaag het vuur en voeg geleidelijk de **spinazie** toe aan de pan.
- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Spitskool bereiden

- Snijd de **spitskool** in twee grote parten per persoon.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de **spitskool** in 1 - 2 minuten per kant bruin. Voeg vervolgens de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de pan af en laat 5 - 7 minuten stomen.



4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Roer de **couscous** door het **gehakt** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Verdeel de **couscous** over de borden en leg de **spitskool** erbovenop.
- Besprenkel met de **harissa** en de yoghurtdressing. Garneer met de **verse kruiden** en het **amandelschaafsel**. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!