



Sticky teriyaki kippenvleugels

met bulgogirijst, groenten en sesamzaadjes

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippenvleugels



Teriyakisaus



Bulgogisaus



Koreaanse kruidenmix



Wortel



Lente-ui



Paprika



Witte langgraanrijst



Gemberpuree



Limoen



Sesamzaad



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

Kippenvleugels werden ooit gezien als een minder gewild deel van de kip voordat ze in de jaren 60 populair werden. Tegenwoordig zijn kippenvleugels over de hele wereld geliefd vanwege hun veelzijdigheid, textuur en sterke 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

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote pot, pot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippenvleugels* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Bulgogisaus (g)	20	35	50	70	85	105
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 /988	598 /143
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,7
Koolhydraten (g)	101	15
Waarvan suikers (g)	30,1	4,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	64	9
Zout (g)	4,3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Meng in een kom de bloem met de helft van de Koreaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de kip door de bloem en leg vervolgens aan één kant van een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Rooster 10 - 15 minuten in de oven.

Tip: Als je voor meer dan twee personen kookt, gebruik dan een andere bakplaat voor de groenten.



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de rijst 12 - 15 minuten.
- Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan ⅔ van de rijst. De overige rijst kun je bewaren om een andere keer te gebruiken.



Groenten snijden

- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en de paprika in dunne reepjes.
- Snijd het groene gedeelte van 1 lente-ui per persoon fijn en bewaar apart ter garnering.
- Snijd de overige lente-ui stukken van 3 cm.

Weetje 🍏 Lente-ui is, net als boerenkool en paksoi, zeer rijk aan calcium vergeleken met andere groenten.



Saus maken

- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Verhit een grote pot op middelmatig vuur. Voeg de teriyakisaus, honing, sojasaus, gemberpuree, pikante rode saus naar smaak en het sap van ¼ limoen per persoon toe.
- Meng goed en laat 2 - 3 minuten sudderen. Zet dan het vuur uit.
- Voeg de kip, wanneer deze gaar is, toe aan de pot en meng goed door de saus.



Groenten roosteren

- Leg de groenten in een kom en besprenkel met een klein scheutje zonnebloemolie.
- Voeg de overige Koreaanse kruidenmix toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Voeg de groenten toe aan de andere kant van de bakplaat, naast de kip.
- Schuif de bakplaat terug in de oven en bak 20 minuten verder.



Serveren

- Roer de bulgogisaus door de rijst en serveer op borden.
- Leg de kip en de groenten bovenop de rijst.
- Garneer met de sesamzaadjes en de achtergehouden lente-ui.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Fiocchi tricolore alla ragù bianco met kip en Parmigiano Reggiano

verborgen courgette en broccoli! | met basilicumcrème en Italiaanse kruiden

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Ui



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Culinaire room



Parmigiano
Reggiano DOP



Basilicumcrème



Broccoliijst



Fiocchi tricolore



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, staafmixer, steelpan met deksel, fijne rasp, pot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3205 /766	527 /126
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,9
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	11,5	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 7 - 8 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook nog 3 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette en ui in grove stukken.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt met de overige Italiaanse kruiden in 3 - 5 minuten los.
- Voeg het gehakt en de groene saus toe aan de pasta en broccolirijst. Roer goed door. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als de saus te dik is.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, courgette en ui 3 - 4 minuten.
- Voeg de room, bouillon en de helft van de Italiaanse kruiden toe. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Serveer de pasta op borden en besprenkel met de basilicumcrème.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Pitabroodjes met tonijn, komkommer, tomaat en geroosterde wortel en voor ouders: pikante kokos-limoen tonijnsalade en geroosterde hazelnoten

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pitabroodje



Skipjack tonijn in zonnebloemolie



Rode ui



Rode peper



Limoen



Kokosrasp



Tomaat



Mini-komkommer



Wortel



Geroosterde hazelnoten



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, fijne rasp, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	658 /157
Vetten (g)	51	9
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,6
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	20,3	3,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en breng water aan de kook in een pot.
- Halveer de wortels in de lengte of snijd grotere wortels in kwarten. Kook de wortels, afgedekt, 5 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Rasp de schil van de limoen en pers het sap uit. Giet de tonijn af.



Pita's verwarmen

- Voor de ouders: voeg de helft van de tonijn toe aan een andere kom. Voeg de **rode peper**, kokosrasp en overige ui toe samen met wat limoenrasp en een scheutje limoensap naar smaak. Roer goed door.
- Verwarm de pita's 4 - 6 minuten in de oven, of gebruik een broodrooster.
- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur. Rooster de hazelnoten rondom goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Tonijnsalade maken

- Verdeel de wortel en de helft van de ui over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer en tomaat in blokjes.
- Hak de hazelnoten grof.
- Meng in een kom de tonijn, mayonaise en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voor de kinderen: vul de pita's met de normale tonijnsalade en de helft van de komkommer en tomaat.
- Serveer de helft van de wortels eraast.
- Voor de ouders: vul de pita's met de andere tonijnsalade en de overige komkommer en tomaat.
- Garneer de overige wortels met de hazelnoten en wat limoenrasp naar smaak. Serveer eraast.

Eet smakelijk!



Pizza calzone met balsamico-tomatensalsa

kies en mix toppings: ham, kaas, champignons en meer!

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode ui



Knoflookteen



Champignons



Achterham



Passata



Italiaanse kruiden



Pizzadeeg



Geraspte Goudse kaas



Tomaat



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Achterham* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 /973	681 /163
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,9
Koolhydraten (g)	109	18
Waarvan suikers (g)	14,9	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	5,3	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in schijfjes. Snijd de achterham in reepjes (zie Tip).
- Meng in een kom per persoon: 1 el passata met ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de achterham. De overige ham kun je een andere keer gebruiken.*



Calzone maken

- Smeer de helft van elk stuk pizzadeeg in met de tomatensaus, maar houd de randen vrij.
- Laat iedereen zelf de calzone naar smaak vullen met champignons, ham en/of kaas.
- Vouw de niet-belegde kant van het deeg over de vulling heen en druk de randjes goed dicht.
- Bestrijk de bovenkant van de calzone met het passata-oliemengsel. Bak de calzone 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: *Wordt de bovenkant van de calzone te snel bruin? Dek hem dan af met een vel aluminiumfolie.*



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de overige passata, de helft van de Italiaanse kruiden en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 7 minuten indikken. Roer regelmatig door.



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaat en de overige Italiaanse kruiden toe en schep om.



Deeg voorbereiden

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een pan op middelmatig vuur. Bak de ui en de champignons 4 - 5 minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.
- Rol ondertussen het pizzadeeg uit op een bakplaat met bakpapier en snijd doormidden. Duw het pizzadeeg met je handen uit elkaar zodat het wat breder wordt.



Serveren

- Serveer de calzone met de tomatensalsa ernaast.

Eet smakelijk!



Boerenworst met dillemayonaise

met gebakken patatjes en sperziebonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelblokjes



Varkensboerenworst



Rode 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.

Benodigdheden

Pan met deksel, pot met deksel, kleine kom, pan

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
Rode 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] boter (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)	17	2,5
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	10,1	1,5
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.



Aardappelen bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Bak de aardappelblokjes in 15 minuten gaar.
- Breng op smaak met peper en zout.

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



Dille snijden

- Voeg de sperziebonen toe aan de ui en bak 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de dille fijn.



Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer de sperziebonen.
- Voeg de sperziebonen toe aan een pot en zet ze onder een bodempje water.
- Voeg een snuf zout toe en dek de pot af met het deksel. Breng aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat uitstomen.



Dillemayonaise maken

- Meng in een kleine kom de dille met de mayonaise, de honing en de mosterd.
- Breng op smaak met peper en zout.



Boerenworst bakken

- Snipper de ui.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de boerenworst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af met het deksel en bak 8 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Voeg de ui toe en bak nog 2 minuten. Haal de worst uit de pan en leg op borden. Bewaar apart tot serveren.



Serveren

- Verdeel de sperziebonen en de patatjes over de borden.
- Serveer de dillemayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Flatbreadpizza's met champignons en paprika

met mozzarella en Midden-Oosterse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Libanees flatbread



Knoflookteen



Paprika



Champignons



Passata



Midden-Oosterse
kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Geraspte mozzarella



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 /749	596 /142
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,6
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	13,1	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

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

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



Pizza bakken

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

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



Groenten bakken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Parelcouscoussalade met perzik en romige witte kaas

met courgette, rucola, linzen en amandelschaafsel

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Parelcouscous



Amandelschaafsel



Linzen



Rucola



Balsamicocrème



Appel



Biologische volle yoghurt



Griekse kruidenmix



Perzik



Rode ui



Witte kaas



Speciaal ingrediënt in je box! De perzik, een sappige zomervrucht, is op z'n best van juni tot augustus. Perfect rijp en vol smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grillpan of gewone pan, pot met deksel, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Perzik* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 /607	428 /102
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,9
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	21,3	3,6
Vezels (g)	12	2
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.



Courgette bereiden

- Bereid de bouillon in een pot voor de parelcouscous.
- Snijd de courgette in schijfjes.
- Verhit een grillpan of gewone pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak of grill de courgetteschijfjes 2 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.



Saus maken

- Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur. Bak de appel, perzik en ui in 4 - 5 minuten goudbruin.
- Laat de linzen uitlekken.
- Meng in een kom de kaas met de yoghurt en de overige Griekse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



Parelcouscous koken

- Kook de parelcouscous samen met de helft van de Griekse kruidenmix, afgedekt, 8 - 10 minuten. Roer de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de perzik in partjes.
- Snijd de ui in halve ringen.



Serveren

- Meng in een saladekom de rucola met de parelcouscous, de linzen, de courgette en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade over borden.
- Verdeel de appel, perzik, ui en yoghurtsaus eroverheen.
- Garneer het amandelschaafsel en besprenkel met de balsamicocrème.

Eet smakelijk!



Veggie picadillo met linzen en witte kaas

met olijven, peterselie en rozijnen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Rode ui



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



Kalamata-olijven



Tomaat



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van gehakt,
tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een vegetarische variant
op dit gerecht!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot, zeef, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	463 /111
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1
Koolhydraten (g)	103	18
Waarvan suikers (g)	23,7	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de rijst 12 - 15 minuten, of tot de rijst gaar is.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een wok of sauteerpan op laag vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika, verse tomaat, rozijnen, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en tomatenblokjes toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de olijven en worcestershiresaus toe en verhit 10 minuten. Roer regelmatig door.



Peterselie snijden

- Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de peterselie, inclusief takjes, grof.

Weetje 🌱 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



Serveren

- Voeg de linzen toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst en picadillo over de borden.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Pompoen-pindasoep

met flatbread en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Wortel



Ui



Pompoenblokjes



Currypoeder



Ei



Volkoren Libanees flatbread



Pindakaas



Sojasaus



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

Pindakaas is een goede bron van eiwitten en gezonde vetten. Bovendien bevat het vezels, vitaminen en mineralen zoals vitamine E, magnesium en kalium. Brandstof en smaak in één!



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

SteeLpan met deksel, soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren Libanees flatbread (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (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)	2130 /509	279 /67
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	14,5	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Soep maken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in schijfjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op hoog vuur. Voeg de knoflook, ui, wortel, pompoen en het currypoeder toe. Bak 2 minuten al roerend.
- Voeg de bouillon toe. Breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.



Soep pureren

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm het flatbread 30 seconden per kant.
- Haal de soep van het vuur en voeg de pindakaas toe.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen.
- Breng op smaak met de sojasaus en peper.



Ei koken

- Breng ondertussen water aan de kook in een steelpan. Kook het ei, afgedekt, 6 - 8 minuten.
- Laat schrikken onder koud water.
- Pel en halveer het ei.

Weetje 🍏 Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.



Serveren

- Besprenkel vlak voor serveren het flatbread met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en leg het ei erop.
- Serveer met het flatbread ernaast.

Eet smakelijk!



Hartige strudel met kip-kalkoengehakt en groenten

met kleine salade en witte kaas

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bladerdeeg



Kip-kalkoengehakt



Ui



Wortel



Tomaat



Siciliaanse kruidenmix



Roomkaas



Witte kaas



Veldsla



Nieuw ingrediënt in je box! Dit kip-kalkoengehakt is een magerder en eiwitrijker alternatief voor traditioneel gehakt.
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, rasp, saladekom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	578 /138
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3,7
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	16,8	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rasp de wortel.
- Snipper de ui fijn.

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.



Strudel bakken

- Rol het bladerdeeg uit over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de vulling over het midden van het bladerdeeg.
- Snijd beide kanten van het bladerdeeg in, zodat er dunne repen ontstaan en vouw de repen over de vulling heen (zie Tip).
- Bak 19 - 22 minuten in de oven.

Tip: Je kunt eventueel wat melk over het bladerdeeg smeren om een het deeg glanzend te maken.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak het gehakt 2 minuten.
- Voeg de wortel en ui toe en bak nog 2 minuten (zie Tip).

Tip: Het gehakt hoeft nog niet gaar te zijn, het gaart verder in de oven.



Salade maken

- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom een scheutje extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Voeg de veldsla en tomaat toe. Roer goed door de dressing heen.

Tip: Je kunt eventueel ook wat honing naar smaak toevoegen.



Vulling maken

- Giet af en voeg terug toe aan de pan (zie Tip).
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix, roomkaas, mosterd en honing toe aan de pan. Roer goed door.

Tip: Zorg ervoor dat je het gehakt goed afgiet, zodat het deeg straks niet zompig wordt.



Serveren

- Serveer de strudel over borden met de salade ernaast.
- Verkruiemel de witte kaas over de salade heen.

Eet smakelijk!



Misozalm met salade met sesamdressing

met gezouten pinda's, ingelegde ui en gele wortel

Lekker snel Premium -30% koolhydraten

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode ui



Mini-komkommer



Gele wortel



Botersla



Knoflookteen



Zalmfilet



Witte miso



Sesamololie



Gezouten pinda's



Sesamzaad



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

Gele wortels zijn een oude wortelvariëteit die rijk is aan luteïne en bètacaroteen, wat ze hun zonnige kleur geeft. In tegenstelling tot oranje wortels, die later werden gekweekt, bieden gele wortels een mildere zoetheid.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, fijne rasp, keukenpapier, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	692 /165
Vetten (g)	65	14
Waarvan verzadigd (g)	9,4	2
Koolhydraten (g)	16	3
Waarvan suikers (g)	5,1	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kleine kom de ui met de wittewijnazijn en een scheutje heet water (zie Tip).
- Pers de knoflook of rasp fijn. Voeg de helft van de knoflook toe aan een saladekom en bewaar apart.

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



Vis bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Dep de zalm droog met keukenpapier en bestrijk met de overige miso. Bak de zalmfilet 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de zalm om en voeg de overige knoflook toe. Bak 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Snijd de komkommer in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommer in halve maantjes.
- Rasp de wortel met een rasp. Scheur de sla in stukken. Voeg de komkommer, wortel en sla toe aan de saladekom.
- Meng in een kom de mayonaise, sesamolie, sojasaus en de helft van de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak). Voeg toe aan de saladekom en meng goed.



Serve

- Hak de pinda's grof.
- Serveer de salade op diepe borden.
- Leg de misozalm en de ingelegde ui erbovenop.
- Garneer met de sesamzaadjes en de pinda's.

Eet smakelijk!



Pizza met serranoham, burrata en bosbessensaus

met kerstomaten, basilicum en rucola

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pizzadeeg



Serranoham



Burrata



Geraspte mozzarella



Passata



Ui



Rode kerstomaten



Rucola



Vers basilicum



Dadelstukjes



Bosbessenconfituur



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



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, saladekom, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Serranoham* (g)	40	80	120	160	200	240
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	40	75	110	150	185	225
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	70	125	200	250	325	375
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Bosbessenconfituur (g)	15	30	45	60	75	90
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4615 /1103	726 /173
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,5
Koolhydraten (g)	136	21
Waarvan suikers (g)	42,8	6,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	49	8
Zout (g)	6,8	1,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Vul een kleine steelpan met de aangegeven hoeveelheid warm water. Laat de dadelstukjes wellen in het warme water, maar zet de pot niet op het vuur. Bewaar apart tot later gebruik.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de kerstomaten in kwarten.



Mengen

- Zet de steelpan met dadelstukjes op middelhoog vuur. Voeg de suiker, bosbessenconfituur en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe.
- Roer goed door, verlaag het vuur en laat 4 - 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de rucola, het basilicum, de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Basilicum snijden

- Leg het pizzadeeg op een bakplaat met bakpapier en verdeel de passata eroverheen.
- Verdeel de ui en kerstomaten eroverheen en bestrooi met de mozzarella. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen het basilicum in reepjes.



Serveren

- Verdeel de rucolasalade over de pizza.
- Scheur de burrata en serranoham in kleine stukjes en verdeel over de pizza.
- Besprenkel met de bosbessensaus naar smaak.

Eet smakelijk!



Kip met ontbijtspek in parmezaansaus

met sperziebonen, zongedroogde tomaten en aardappelschijfjes

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelschijfjes



Kipfilethaasjes



Ontbijtspek



Knoflookteen



Culinaire room



Vers basilicum



Rode ui



Sperziebonen



Parmigiano Reggiano DOP



Zongedroogde tomaten



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

Parmigiano Reggiano heeft zijn naam te danken aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt, namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, fijne rasp, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40	80	120	160	200	240
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3648 /872	501 /120
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	27,6	3,8
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	12	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	52	7
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de aardappelschijfjes 15 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui 1 - 2 minuten.

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



Saus maken

- Haal het spek uit de pan en houd apart. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de room, de Parmigiano Reggiano en 1 - 2 el water per persoon toe en roer goed door. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten indikken. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de zongedroogde tomaten klein. Voeg de zongedroogde tomaten toe aan de sperziebonen. Breng op smaak met peper en zout.



Kip bakken

- Voeg de sperziebonen en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak, afgedekt, 6 - 8 minuten. Schep af en toe om.
- Haal het deksel van de sauteerpan en bak de sperziebonen nog 4 minuten.
- Verhit in een tweede pan een klontje boter op middelhoog vuur. Bak de kip en het spek 3 - 4 minuten.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn en rasp de Parmigiano Reggiano.



Serveren

- Snijd het basilicum fijn.
- Verdeel de aardappelschijfjes over de borden. Leg de sperziebonen en de kipfilethaasjes ernaast.
- Schenk de romige saus over de kip.
- Verkrui mel het spek erover en garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Bao buns met sticky varkenshaas

met sugarsnaps en knapperige ingelegde groenten

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Mini-komkommer



Gesneden spitskool



Sugarsnaps



Zoete Aziatische saus



Bao broodje



Verse gember



Knoflookteen



Varkenshaas



Zwart sesamzaad



Rode ui



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

Heb je een bamboe stoommandje of stoompan in huis? Verwarm de bao buns dan hierin. Gebruik kleine velletjes bakpapier zodat de bao's niet aan elkaar plakken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, grote pan, fijne rasp, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	50	100	100	200	200	300
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bao broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3757 /898	622 /149
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	117	19
Waarvan suikers (g)	34,6	5,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Salade maken

- Haal de varkenshaas uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de komkommer in dunne repen zodat ze makkelijk in de broodjes passen.
- Meng in een grote kom de suiker, de wittewijnazijn en een snuif zout. Voeg de spitskool en de komkommer toe, schep om en laat intrekken tot serveren (zie Tip).

Tip: Vind je de spitskool te grof gesneden om rauw te eten? Snijd deze dan nog iets fijner.



Varkenshaas bakken

- Verhit ondertussen een flinke scheut zonnebloemolie in een andere grote pan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de varkenshaas 1 minuut per kant.
- Zorg dat er genoeg ruimte is in de pan om de sneetjes naast elkaar te leggen (zie Tip).
- Haal de varkenshaas uit de pan en bewaar apart. Het vlees hoeft nog niet gaar te zijn.

Tip: Als de pan te klein is kun je dit in meerdere keren doen.



Voorbereiden

- Rasp de gember fijn en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een kleine kom de bruine suiker met de sojasaus en een scheutje zonnebloemolie (zie Tip).
- Voeg de bloem toe aan een kom.
- Snijd de varkenshaas in dunne sneetjes en wrijf in met peper en zout. Voeg de varkenshaas toe aan de kom zodat alle kanten bedekt zijn met een dun laagje bloem.

Tip: Houd je van pikant? Voeg dan een beetje pikante rode saus toe.



Varkenshaas glaceren

- Voeg de gember, de ui en de overige knoflook toe aan de pan van de varkenshaas en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur.
- Voeg het suiker-sojasausmengsel uit stap 2 en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Breng aan de kook en voeg de varkenshaas weer toe aan de pan zodra de saus begint te borrelen.
- Roer regelmatig door tot de saus indikt en aan het vlees begint te plakken.



Sugarsnaps bereiden

- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de helft van de knoflook 1 minuut.
- Voeg de sugarsnaps toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de helft van de zoete Aziatische saus en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Vul de bao-broodjes met wat van de zoetzure groenten en de sticky varkenshaas.
- Besprenkel met de overige zoete Aziatische saus.
- Serveer met de sugarsnaps en de overige zoetzure groenten.
- Garneer met het zwarte sesamzaad.

Eet smakelijk!



Kabeljauwfilet met verse tagliatelle en stoof à la caponata met basilicum, aubergine en geroosterd amandelschaafsel

Caloriebewust Premium Eiwitrijk

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Aubergine



Amandelschaafsel



Kappertjes



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



Passata



Vers basilicum



Kabeljauwfilet



Verse tagliatelle



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	493 /118
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	16,9	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de tomaat en de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een sauteerpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur en bak de ui, knoflook en kappertjes 2 - 3 minuten.



Kabeljauw bakken

- Breng water aan de kook in een pot. Haal de tagliatelle voorzichtig uit elkaar en kook 3 - 4 minuten. Giet daarna af.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Voeg in de laatste minuut de overige **BBQ-rub** toe.



Saus maken

- Voeg de aubergine toe en bak 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix en de helft van de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe.
- Voeg de tomaat, de passata, de honing en zwarte balsamicoazijn naar smaak toe. Laat 7 - 8 minuten pruttelen op middellaag vuur.



Serveren

- Snijd het basilicum grof.
- Verdeel de pasta over de borden.
- Schep de stoof eroverheen en leg de vis erbovenop.
- Garneer met het amandelschaafsel en het basilicum.

Eet smakelijk!



Steak met bearnaiseboter

met gemengde paddenstoelen, spinazie en krieltjes

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Steak



Knoflookteen



Sjalot



Verse bladpeterselie



Verse dragon



Voorgekookte halve kriel met schil



Gemengde gesneden paddenstoelen



Gedroogde oregano



Spinazie



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

Voor dit recept maak je je eigen bearnaiseboter! Een klassieke Franse
saus met sjalot, boter en dragon. Het is friszuur van smaak en gaat perfect
samen met steak!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan, sauteerpan met deksel, kleine steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	10	20	20	30
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	260	350	435	525
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (g)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 /783	534 /128
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	24,8	4
Koolhydraten (g)	41	7
Waarvan suikers (g)	3,1	0,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	0,3	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak en de boter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Snipper de sjalot en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer eventuele grotere paddenstoelen.

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



Snijden

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Voeg de overige knoflook toe aan de sjalot en bak nog 1 minuut.
- Verlaag het vuur en voeg ¾ van de boter toe. Laat zachtjes smelten en zet het vuur uit wanneer de boter volledig gesmolten is.
- Voeg de verse kruiden toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Krieltjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelmatig vuur. Voeg de krieltjes en gedroogde oregano toe en bak, afgedekt, 7 - 9 minuten, schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 minuten, of tot de krieltjes gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Steak bakken

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

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



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de paddenstoelen met de helft van de knoflook 5 - 6 minuten.
- Voeg de spinazie toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de sjalot 3 - 4 minuten.



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in dunne sneetjes.
- Serveer de steak samen met de krieltjes en groenten ernaast.
- Schenk de bearnaiseboter over het vlees.

Eet smakelijk!



Noedelsoep met kip à la pho

met paksoi, sojascheuten, limoen en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Brede rijstnoedels



Vissaus



Hoisinsaus



Vietnamese saus



Kipfilet



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Paksoi



Wortel



Sojascheuten



Munt, koriander en Thais basilicum



Limoen



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

Authentieke Vietnamese pho heeft als basis een bouillon met complexe en lange bereiding. Met dit recept kun je gelukkig al binnen een uur van deze kruidige soep genieten.



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, rasp, pot, soeppot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojascheuten* (g)	50	100	150	200	250	300
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap of zoete sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	348 /83
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,8
Koolhydraten (g)	95	11
Waarvan suikers (g)	26,5	3,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	6,6	0,8

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot.
- Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en spoel onder koud water.
- Bewaar apart tot later gebruik.



Kip bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kip, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is.
- Rasp ondertussen de wortel. Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Breng de kip op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



Groenten snijden

- Bereid de bouillon.
- 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 een scheutje zonnebloemolie in een soeppot en bak de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 1 minuut.
- Voeg de paksoistelen toe en bak nog 1 minuut.



Saus maken

- Blus de pan af met de aangegeven hoeveelheid water.
- Roer de overige suiker en de overige Vietnamese saus erdoorheen.
- Voeg wat pikante rode saus naar smaak toe en kook 1 - 2 minuten.
- Voeg de sojascheuten en de paksoibladeren toe aan de soep en kook 1 minuut.



Bouillon maken

- Voeg de bouillon, sojasaus, ketjap of zoete sojasaus, hoisinsaus, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), de helft van de suiker en de helft van de Vietnamese saus toe.
- Breng aan de kook, verlaag vervolgens het vuur en laat zachtjes koken tot verder gebruik.



Serveren

- Snijd de kip in sneetjes.
- Serveer de noedels in kommen en pers 1 limoenpartje per persoon uit boven elke kom. Giet de soep eroverheen.
- Verdeel de wortel en kip over de kommen en besprenkel met de saus.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!