



Smokey mafaldine met chorizo

met romige tomatensaus, pecorino en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Chorizoblokjes



Knoflookteen



Gesneden ui



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Roomkaas



Cherrytomaten in blik



Geraspte pecorino DOP



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

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



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 / 717	574 / 137
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	15,3	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de **pasta** 7 minuten.
- Voeg de **spinazie** toe en kook nog 2 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en bewaar apart.



2. Bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **chorizo** met de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg aan de koekenpan de **cherrytomaten**, **roomkaas**, **Siciliaanse kruidenmix**, suiker en 25 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed door, breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes inkoken tot de **pasta** klaar is (scan voor kooktips!).

Weetje 🍷 *Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente!*



4. Serveren

- Voeg de **pasta** en **spinazie** toe aan de pan met saus en roer goed door.
- Voeg wat meer kookvocht toe als de saus nog te dik is.
- Verdeel de **pasta** over borden en garneer met de **geraspte pecorino**.

Eet smakelijk!

Pulled-chickenbowl met avocadosaus

met salade, zoete aardappel en Mexicaanse kruiden

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Zoete aardappel



Pulled chicken



Little gem



Avocado



Mais in blik



Limoen



Mexicaanse kruiden



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De zoetere
smaak en het kleine formaat zorgen voor frisse hapjes waar je
zelfs geen vork en mes bij nodig hebt.



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

Blender of staafmixer met hoge kom, vershoudfolie, zeef, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	504 /120
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	15,4	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **zoete aardappel** in blokjes en voeg toe aan een grote magnetronbestendige kom.
- Voeg de roomboter en 1 el water per persoon toe. Dek af met vershoudfolie en prik een aantal gaten in de folie.
- Verwarm de **zoete aardappelblokjes** 4 - 5 minuten in de magnetron op een hoge stand, of tot ze zacht zijn.
- Haal voorzichtig de folie van de kom. Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart.



3. Saus maken

- Voeg de **avocado** toe aan een hoge kom. Voeg de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de kom.
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit boven de hoge kom.
- Gebruik een blender of staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Pulled chicken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **pulled chicken** ongeveer 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **sla** grof.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet en snijd de **limoen** in kwarten.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakken.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Serveer de **sla** over diepe borden.
- Verdeel de **zoete aardappel**, **pulled chicken** en **mais** over de **sla**.
- Garneer met de avocadosaus en serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Koolvis met romige kokoscurry

met verse udonnoedels en groenten

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Koolvis



Verse udonnoedels



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Groentemix met wittekool



Limoen



Kokosmelk



Groene currykruiden



Peruaanse kruidenmix



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

Koolvis is een witvis en familie van de kabeljauw - hij wordt geprezen om zijn zachte textuur en volle 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.

Benodigheden

Keukenpapier, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 /604	443 /106
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,3
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	15,8	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog tot hoog vuur.
- Bak de **groentemix** en de **mix van knoflook, gember** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 5 minuten.
- Roer de sojasaus en de ketjap erdoorheen.



2. Vis bakken

- Dep ondertussen de **vis** droog met keukenpapier.
- Bestrooi met de **Peruaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant.



3. Curry maken

- Snijd ondertussen de **limoen** in 6 partjes.
- Voeg de **udonnoedels**, **kokosmelk** en **groene currykruiden** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed en bak de **noedels** in 2 minuten los.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de curry en **noedels** in kommen.
- Leg de **vis** erbovenop.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky grillkaassalade

met avocado, romige sinaasappeldressing en aardappeltjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Little gem



Witte grillkaas



Avocado



[Mini-]komkommer



Handsinaasappel



Aardappelblokjes



Midden-Oosterse kruidenmix



Cashewstukjes



Citroenmayo met zwarte peper



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

Het geheim van perfect gegrilde witte kaas is timing - bak de kaas vlak voor serveren en liever te kort dan te lang.



· 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

Keukenpapier, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3996 / 955	682 / 163
Vetten (g)	70	12
Waarvan verzadigd (g)	26,6	4,5
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	16,1	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** in 8 - 9 minuten goudbruin.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Dep ondertussen de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Kaas bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op hoog vuur. Bak de **grillkaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **grillkaas** tot goudbruin kleurt (zie Tip en scan voor kooktips!).
- Voeg de honing en sambal naar smaak toe. Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Maak dan slechts de helft van de grillkaas klaar. Gebruik de andere helft voor de lunch de volgende dag, gegrild op een broodje of in een salade.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

- Pers de **sinaasappel** uit boven een kleine kom.
- Meng in een saladekom beide soorten mayonaise met het sinaasappelsap (zie Tip).
- Snijd de **sla** in kleinere stukken en de **komkommer** in halve maantjes.
- Voeg de **sla** en **komkommer** toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.

Tip: Voeg eerst de helft van het sinaasappelsap toe. Proef de dressing en voeg pas daarna naar smaak meer sinaasappelsap toe.



4. Serveren

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vrucht vlees in blokjes.
- Serveer de salade op borden. Leg de **aardappelen**, de **avocado** en de **grillkaas** erbovenop.
- Garneer met de **cashewnoten**.

Eet smakelijk!



Risotto met venkel en varkensworst van Brandt & Levie

met mascarpone en geraspte kaas

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Venkel



Varkensworst met
majoraan en knoflook



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte Goudse kaas



Gemalen venkelzaad



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

Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.



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, steelpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (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)	3602/861	447/107
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,5	3,2
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	13,2	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten (scan voor kooktips!). Verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes. Houd het eventuele **venkelloof** apart.

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



Scan mij voor
extra kooktips!



4. Venkel bereiden

Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met de suiker, wittewijnazijn en een snuf zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken. Voeg de **risottorijst** toe aan de wok of hapjespan en bak al roerend 2 minuten op laag vuur. Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door.

Tip: Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? *Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn en voeg daarna de bouillon toe.*



2. Worst ontvellen

Bereid de bouillon in een steelpan. Snijd het vel van de **varkensworst** open en knijp het vlees uit het vel.



3. Bakken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, ⅓ van de **venkel**, het **gemalen venkelzaad** en het **worstvlees** toe. Bak het vlees in 3 minuten los op hoog vuur en bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



5. Risotto koken

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** op laag vuur in ongeveer 15 - 20 minuten gaar (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.

Tip: De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen.



6. Serveren

Voeg de **mascarpone** en het grootste deel van de **geraspte kaas** toe aan de **risotto**, roer goed en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over diepe borden, bestrooi met de overige **geraspte kaas** en leg de venkelsalade erbovenop. Garneer met het **venkelloof**.

Eet smakelijk!

Quiche met spruitjes en blauwe kaas

met uienchutney en walnootstukjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Spruiten



Knoflookteen



Pikante uienchutney



Bladerdeeg



Ei



Walnootstukjes



Blauwekaasblokjes

VERBETERD
INGREDIËNT



Verbeterd ingrediënt in je box! Het recept van ons bladerdeeg is verlaagd in zowel zout als verzadigd vet, zonder in te leveren op smaak en knapperigheid. Genieten maar!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, koekenpan met deksel, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225

Zelf toevoegen

[Plantaar]ige 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)	3393 /811	679 /162
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,8
Koolhydraten (g)	53	11
Waarvan suikers (g)	16,9	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	6
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 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **spruiten**.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Halveer de **spruiten** en laat eventuele kleinere **spruiten** heel.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Ui bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Schep af en toe om.
- Voeg daarna de **knoflook** en **uienchutney** toe aan de **ui** en bak nog 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Kook ondertussen de **spruitjes** 4 - 6 minuten, giet af en bewaar apart.

Tip: Schep het uienmengsel eventueel uit de pan, zodat het goed afgekoeld is voordat je het met het ei mengt.



3. Quiche bereiden

- Vet ondertussen een ovenschaal of quichevorm in met roomboter of olie.
- Verdeel het **bladerdeeg** over de ovenschaal. Prik met een vork gaatjes in de bodem.
- Bak de quiche zonder vulling 4 - 5 minuten in de oven.
- Klop de **eieren** in een kom en roer de gebakken **ui** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **spruitjes** over het **bladerdeeg** en giet het eimengsel erover. Bedek met de **blauwe kaas** en de **walnoten**.
- Bak de quiche dan 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd de quiche en serveer.

Eet smakelijk!



Broccoli-spitskoolstampot met zelfgemaakte jus

met witte kaas, zongedroogde tomaten en zonnebloempitten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Spitskool en broccoli



Ui



Ketjap manis



Kruidentroomkaas



Witte kaas



Zonnebloempitten



Zongedroogde tomaten



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

Niets zo lekker, snel en makkelijk als een stampot in de winter! Deze variant met broccoli en spitskool maak je af met witte kaas en zonnebloempitten als topping.



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, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spitskool en broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plant aardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
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)	3305 / 790	548 / 131
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,9
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	23,3	3,9
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Groenten koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten.
- Kook de laatste 3 - 5 minuten de **broccolirosjes** en de **spitskool** mee met de **aardappelen**. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🍷 *Wist je dat spitskool en broccoli rijk zijn aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren door de calciumboost.*



Scan mij voor extra kooktips!



2. Jus maken

- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** in kleine stukjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de ketjap, roomboter en de helft van de mosterd toe (zie Tip). Verkrummel het bouillonblokje boven de koekenpan. Roer alles goed door en blus af met het water. Laat de jus inkoken op laag vuur.

Tip: Heb je grove mosterd in huis? Vervang deze hier met de gewone mosterd door 1/2 el grove mosterd per persoon.



3. Stampot afmaken

- Stamp de **aardappelen**, **broccoli** en **spitskool** met een aardappelstamper tot een stampot. Voeg de **kruidenroomkaas**, de stukjes **zongedroogde tomaten** en de rest van de mosterd toe.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout. Meng alles goed door (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel roomboter naar smaak en een scheutje melk toe voor meer smeuigheid.



4. Serveren

- Verdeel de stampot over de borden. Giet de jus over het geheel.
- Verbreekel de **witte kaas** (zie Tip). Garneer de stampot met de **witte kaas** en **zonnebloempitten**.

Gezondheidstip 🍷 *Let jij op je zoutinname? Garneer de maaltijd dan met de helft van de witte kaas. De overige witte kaas is lekker in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.*

Eet smakelijk!



Lichte waterzooi van koolvis

met wortel, prei en aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Laurierblad



Ui



Knoflookteen



Aardappelen



Prei



Wortel



Verse krulpeterselie



Koolvis



Kookroom



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

Een Gentse klassieker vandaag! Wist je dat waterzooi
oorspronkelijk met zoetwatervis uit de Gentse rivieren,
grachten en kanalen werd bereid?



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

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2247 / 537	248 / 59
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,6
Koolhydraten (g)	52	6
Waarvan suikers (g)	12,3	1,4
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg het **laurierblad** toe (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Was de **prei** en snijd in ringen. Was de **wortel** en snijd in dunne halve maantjes.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Waterzooi bereiden

- Verhit de roomboter in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **prei**, **wortel** en **aardappelen** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en de bouillon met **laurierblad**. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten koken, of tot de **aardappelen** gaar zijn.



3. Peterselie snijden

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Snijd de **vis** in blokjes van 2 cm.
- Verlaag het vuur van de waterzooi wanneer de **aardappelen** gaar zijn zodat het niet meer kookt.



4. Serveren

- Meng de **kookroom** en de helft van de **peterselie** door de waterzooi.
- Leg de **visstukjes** in de waterzooi en pocheer, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de waterzooi over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

Belgische hutsepot met boerenworst

met prei, spruitjes en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Prei



Aardappelen



Spruiten



Verse tijm



Laurierblad



Varkensboerenworst



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaiër en bevat niet veel 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.

Benodigheden

Soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spruiten* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	266 /64
Vetten (g)	33	3
Waarvan verzadigd (g)	15,3	1,5
Koolhydraten (g)	54	5
Waarvan suikers (g)	13,4	1,3
Vezels (g)	24	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de runderbouillon (scan voor kooktips!).
- Snijd de **ui** in grove stukken. Schil de **wortel**, halveer in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Was de **prei** en snijd in dikke ringen van 1 cm.
- Schil of was de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd eventuele grote **aardappelen** in achten.
- Maak de **spruitjes** schoon en kerf ze met een mesje kruislings in bij de steelaanzet, zo worden ze straks sneller gaar.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Worst bereiden

- Voeg de **spruitjes** en de mosterd toe aan de pan. Leg de **worst** bovenop de **groenten**.
- Kook de hutsepot, afgedekt, 8 - 12 minuten op zacht vuur, of tot de **aardappelen** en **worst** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



2. Hutsepot koken

- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **verse tijm** en het **laurierblad** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **wortel** en **prei** toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten mee.
- Voeg de **aardappelen** toe aan de **groenten**. Voeg de bouillon toe en breng het geheel afgedekt aan de kook.
- Kook de **aardappelen** en **groenten** 5 minuten.



4. Serveren

- Schep de **worst** uit de pan en bewaar apart.
- Verwijder het **laurierblad** en de **tijmtakjes**.
- Verdeel de hutsepot over diepe borden en serveer met de **worst** erbovenop.

Eet smakelijk!

Rigatoni al forno met mozzarella en Parmigiano Reggiano

met linzen en wortel

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linzen



Wortel



Ui



Rigatoni



Tomatenpuree



Passata



Mozzarella



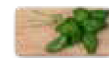
Parmigiano
Reggiano DOP



Knoflookteen



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Gedroogde oregano



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

De naam rigatoni komt van het Italiaanse woord rigato, dat gestreept betekent. In dit recept bereid je deze 'al forno', wat Italiaans is voor 'uit de oven'!

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, vergiet, rasp, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 / 756	480 / 115
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,6
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	25,2	3,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in blokjes van maximaal 1 cm (scan voor kooktips!).
- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

Weetje 🍷 Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus bereiden

- Voeg de **passata**, de **Siciliaanse kruiden**, de **oregano** en bouillon toe.
- Draai het vuur laag en laat 12 minuten stoven (zie Tip).
- Voeg de **linzen** en de helft van het **basilicum** toe en kook nog 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 10 - 13 minuten (zie Tip). Giet af, stort in een ovenschaal en laat uitstomen.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook**, **ui** en **wortel** 3 minuten. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.

Tip: De pasta hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, deze gaart nog verder in de oven.



4. Serveren

- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** en **mozzarella** met een grove rasp.
- Giet de tomatensaus over de **pasta** in de ovenschaal. Bedek de **pasta** met de **kazen**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin begint te kleuren.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met het overige **basilicum**.



Pompoenrisotto met kip in ontbijtspek

met citroen en Parmigiano Reggiano

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Kipfilet



Ontbijtspek



Roomkaas



Knoflookteen



Ui



Pompoenblokjes



Verse oregano



Parmigiano Reggiano DOP



Citroen



Pompoenpitten



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	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)	3527 / 843	457 / 109
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,9
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	7,9	1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	1,9	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. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers uit boven een kleine kom. Pluk de blaadjes van de **oreganotakjes**.



4. Pompoen roosteren

Snijdt de **kipfilet** open en besmeer de binnenkant met de **roomkaas**. Bestrooi met de **oreganoblaadjes**, peper en zout en vouw de **kipfilet** weer dicht. Wikkel de **kipfilet** in het **ontbijtspek**. Meng op een bakplaat met bakpapier de **pompoenblokjes** met de overige olijfolie, peper en zout. Bak de **pompoen** 15 - 20 minuten in de oven.



2. Risotto bereiden

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut mee. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



5. Kip bakken

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak nog 5 - 6 minuten, of tot de **kip** gaar is. Verhit een tweede koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** 2 minuten, of tot ze beginnen te poppen.



3. Risotto inkoken

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (scan voor kooktips!). Voeg eventueel extra water toe om de **risotto** nog verder te garen (zie Tip).

Tip: Is de risotto eerder klaar dan de rest? Voeg dan wat extra water toe aan de pan, roer door en laat op laag vuur nagaren met het deksel op de pan.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Meng de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van de **pompoenblokjes** door de **risotto**. Breng op smaak met 1 tl **citroensap** per persoon, peper en zout. Verdeel de **risotto** over borden en strooi de overige **Parmigiano Reggiano** erover. Leg de **kipfilet** en overige **pompoenblokjes** erop. Garneer met de gepofte **pompoenpitten** en **citroenrasp** naar smaak.



Zalmfilet in zelfgemaakte kruidenkorst met gepofte cherrytomaten met aardappel-bieslookpuree, olijven en frisse salade

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Verse bladpeterselie en bieslook



Knoflookteen



Panko paneermeel



Rode cherrytomaten



[Mini-]komkommer



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



Zalmfilet



Kalamata-olijven



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

Wist je dat hoewel cherrytomaten klein zijn, ze een hoger vitaminegehalte hebben dan de gewone tomaat? Zo bevatten ze een hoog gehalte bètacaroteen.



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

Ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaadige] roomboter (el)	¾	¾	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 / 805	513 / 123
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	7,1	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**.
- Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!).
- Kook de **aardappelen** 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Zalm bereiden

- Snijd de **bladpeterselie** en **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **bladpeterselie**, **panko**, **knoflook**, de helft van de **bieslook** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Vet een ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon. Leg de **zalm** met de huid naar beneden in een ovenschaal. Verdeel het panko-kruidentmengsel over de **zalm**.



3. Zalm bakken

- Verdeel de **cherrytomaten** rond de **zalm** in de ovenschaal. Besprenkel de **cherrytomaten** met ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **zalm** met de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de boter, een scheutje melk en de helft van de mosterd toe.
- Voeg de overige **bieslook** aan de puree toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, de overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en **slamix** toe aan de saladekom en meng goed. Garneer met de **olijven**.
- Serveer de **zalm** en **cherrytomaten** samen met de aardappel-bieslookpuree en salade.



Steak met kalfsjus en truffelolie

met cheesy aardappelpuree, peultjes en sperziebonen

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



! Let op: de mayonaise met truffelaroma bevat ei en mosterd.



Kalfsjus



Gemarineerde steak



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Peultjes



Sperziebonen



Verse krulpeterselie



Geraspte oude Goudse kaas



Mayonaise met truffelaroma



Olijfolie met truffelaroma



Amandelschaafsel



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energiekeer gevoel.



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, hapjespan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsjus* (g)	60	120	180	240	300	360
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 / 916	536 / 128
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,3
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	7,3	1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



4. Steak bakken

Verhit de helft van de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **steak** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie. Bak de overige **ui** in dezelfde pan 2 - 3 minuten. Voeg de **kalfsjus** toe en kook nog 2 - 3 minuten.



2. Groenten bereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Verwijder eventueel de uiteinden van de **peultjes** met een mes en trek de draadjes mee. Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** en **peultjes** toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



5. Aardappelen stampen

Zet het vuur uit en roer de **truffelmayonaise** door de **kalfsjus**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door. Roer de **kaas**, mosterd en ⅓ van de **peterselie** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Amandelschaafsel roosteren

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Voeg de olijfolie toe aan de hapjespan met **groenten**. Voeg de **knoflook** en de helft van de **ui** toe. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het goudbruin begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken. Serveer de aardappelpuree met de **groenten** en steak. Schenk de **kalfsjus** over de **steak** en besprenkel met de **truffelolie**. Garneer de **groenten** met het geroosterd **amandelschaafsel** en de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

Cheesy birria taco's met kip

met paprika, zure room en tomatensalsa

Wereldkeuken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Gerookt paprikapoeder



Mini-tortilla's



Gemalen komijnzaad



Tomatenpuree



Tomaat



Ui



Verse koriander



Limoen



Biologische zure room



Gesneden jalapeño's



Kipfilet



Geraspte cheddar



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

Birria is een Mexicaans gerecht dat traditioneel wordt gemaakt van langzaam gegaard vlees in een rijke, pittige bouillon. Birria wordt meestal geserveerd als stoofpot, maar is nu ook beroemd als tacovulling, waarbij de tortilla's in de bouillon worden gedoopt en vervolgens worden gebakken voor een extra knapperige en sappige bite.



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 bakplaat met bakpapier, diep bord, pan, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden jalapeño's* (g)	15	30	45	60	75	90
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4238 /1013	470 /112
Vetten (g)	53	6
Waarvan verzadigd (g)	19,2	2,1
Koolhydraten (g)	75	8
Waarvan suikers (g)	17,8	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	56	6
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



1. Paprika's bereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de **paprika** en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 13 - 15 minuten in de oven.



4. Kip bakken

Trek het vlees van de **kip** uit elkaar met je handen of met 2 vorken. Voeg toe aan de pan met **ui**. Voeg ½ van de birria saus toe en bak 1 - 2 minuten. Zet een bakplaat met bakpapier klaar. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Dip **1 tortilla** per keer in het diepe bord met de birria saus en bak de **tortilla** 30 seconden per kant. Leg de **tortilla** na het bakken direct op de bakplaat met bakpapier.



2. Kip pocheren

Bereid de bouillon in een pan. Pocheer de **kip** 8 - 10 minuten, of tot deze gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart om af te laten koelen. Bewaar de bouillon voor later gebruik. Snijd ondertussen de helft van de **ui** in halve ringen en snipper de andere helft. Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **koriander** grof. Voeg de **tomaat** en **koriander** toe aan een saladekom samen met de gesnipperde **ui**. Bewaar apart tot stap 5.



5. Taco's maken

Voeg de **kip** samen met de **kaas** toe aan de **tortilla's** en vouw ze dicht. Bak de **taco's** 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten. Snijd ondertussen de **limoen** in 6 partjes en pers **1 limoenpartje** per persoon uit boven de saladekom. Voeg de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



3. Birria saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gemalen komijnzaad** samen met de **tomatenpuree** en het **gerookte paprikapoeder** 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren. Voeg 100 ml van de achtergehouden bouillon per persoon toe. Breng aan de kook en voeg daarna toe aan een diep bord (scan voor kooktips!). Verhit nogmaals ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige **ui** 3 - 4 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Server de taco's over borden. Verdeel de salsa en **zure room** eroverheen. Server de geroosterde **paprika** ernaast met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Verse tagliatelle met garnalen in kerrieroomsaus

met courgette en bieslook

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verse tagliatelle



Garnalen



Witte wijn



Ui



Knoflookteen



Tomatenketchup



Paprikapoeder



Kerriepoeder



Verse bieslook



Tomaat



Courgette



Kookroom



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

Wist je dat dit gerecht bij onze zuiderburen scampi
diabolique heet?



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, pan, keukenpapier, schuimspaan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte wijn (ml)	25	45	70	90	115	135
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 / 824	552 / 132
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,8
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	14,4	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,9	0,3

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 **tomaat** en de **pasta**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bieslook** fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en snijd vervolgens in dunne plakjes.



4. Pasta koken

Kook de **pasta** in 4 - 6 minuten gaar in dezelfde pan. Giet af en laat uitstomen (zie Tip). Voeg de **courgette** toe aan de pan met saus wanneer de **courgette** goudbruin kleurt.

Tip: Meng eventueel een scheutje extra vierge olijfolie door de pasta zodat de pasta niet aan elkaar blijft plakken.



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg het **kerriepoeder** en het **paprikapoeder** toe. Bak 1 minuut. Voeg vervolgens de **tomatenketchup** toe. Roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met de witte wijn en laat de alcohol al roerend verdampen. Voeg daarna de **room** en het water toe en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en laat 4 - 6 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Verlaag het vuur en laat zachtjes pruttelen.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Garnalen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Bak de **garnalen** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart. Roer vlak voor serveren de **garnalen** samen met de **tomaat** door de saus.



3. Tomaten blancheren

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de onderkant van elke **tomaat** kruislings in en dompel ze 20 seconden onder in de pan met kokend water. Haal ze eruit met een schuimspaan en pel de **tomaat**. Laat de pan met kokend water op het vuur staan. Snijd de **tomaat** daarna heel fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en schep de saus eroverheen. Garneer met de overige **bieslook**.

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

Eet smakelijk!



Zweedse stijl hertengehaktballetjes in romige saus met dikke frieten, cranberrychutney en broccoli

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Hertengehaktballetjes
Provençaals



Broccoli



Kookroom



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio-
tuinkruidentmix



Ui



Dikke friet met schil



Nieuw ingrediënt in je box! Deze malse hertengehaktballetjes met Provençaalse kruiden geven met hun rijke smaak een verrassende twist aan dit recept.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dikke friet met schil* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 / 1000	531 / 127
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,5
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	22,9	2,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **broccoli**.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin beginnen te kleuren. Schep de frieten halverwege om.
- Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



2. Koken

- Kook de **broccoli** 4 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de helft van de **gomasio-tuinkruidenmix**. Bewaar apart.

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



3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **ui** en bloem 1 minuut, of tot het licht begint te bruinen.
- Voeg de **room**, bouillon, mosterd, **sojasaus** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan. Meng het geheel met een garde en laat de saus 4 - 6 minuten inkoken. Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft (scan voor kooktips!).
- Voeg de **gehaktballetjes** toe aan de koekenpan en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de frieten, **broccoli** en de **balletjes** in roomsaus over de borden.
- Garneer de **broccoli** met de overige **gomasio-tuinkruidenmix**.
- Serveer de gomasio-mayonaise en de **cranberrychutney** erbij.



Scan mij voor extra kooktips!

Witte grillkaas in honing met geroosterde bloemkool

met roti, komkommersalade en verse kruiden

Street food Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Roti



Ui



Afrikaanse kruidenmix



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Tomatenpuree



Verse koriander en munt



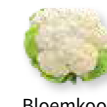
Limoen



Kerriepoeder



Witte grillkaas



Bloemkool



Kookroom



[Mini-]komkommer



Iris' favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Iris:

Receptontwikkelaar Iris: "Toen ik voor het eerst grillkaas proefde was ik meteen verkocht! Die eerste keer at ik een Indiase dahl, met deze heerlijke kaas als topping. Voor deze rotwrap heb ik het gecombineerd met een kruidige saus, bloemkool en frisse komkommer."

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, hapjespan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatensaus (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4205 /1005	631 /151
Vetten (g)	60	9
Waarvan verzadigd (g)	35,3	5,3
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	21,3	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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



1. Bloemkool roosteren

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes, de steel in blokjes en de bladeren in dunne repen. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **bloemkool** gaar is.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Snipper de **ui**.
- Snijd de **verse kruiden** fijn, maar houd de **koriander** en **munt** apart van elkaar. Snijd de **limoen** in 4 partjes.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Kaas bakken

- Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **grillkaas** in 4 minuten goudbruin (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper.
- Roer de honing erdoor, haal uit de pan en bewaar apart.
- Verwarm de **roti** 3 minuten in de oven.



2. Saus maken

- Meng in een kleine kom de **komkommer**, **munt**, de helft van de **ui** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de overige **ui** met de **Afrikaanse kruiden**, het **kerriepoeder** en de mix van **verse gember**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de **tomatensaus** toe en bak nog 5 minuten.



4. Serveren

- Voeg de **kookroom** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de **tomatensaus**. Verhoog het vuur en kook 1 - 2 minuten. Haal de pan van het vuur en roer de **bloemkool** erdoorheen.
- Garneer de **bloemkool** met de **koriander** en eventuele overige **limoenpartjes**.
- Serveer de **grillkaas**, **bloemkool**, **roti** en komkommersalade in aparte schaaltes, zodat iedereen de eigen **roti** kan beleggen.