

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



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.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

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 | | | | | | |
| Water (ml) | 350 | 700 | 1050 | 1400 | 1750 | 2100 |
| Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] 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) | 3569 / 853 | 440 / 105 |
| Vetten (g) | 48 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 25,4 | 3,1 |
| Koolhydraten (g) | 76 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 12,6 | 1,6 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 26 | 3 |
| Zout (g) | 2,2 | 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. Verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes (scan voor kooktips!). 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 ½ 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

Breng 350 ml water per persoon aan de kook in een steelpan en verkruimel er ½ bouillonblokjes per persoon boven. 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**, ⅔ 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 ½ 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!

Mexicaans gekruide biefstukreepjes met mango-komkommersalsa met rijst en koolsla

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Mexicaanse kruiden



Ui



Rodekool, wittekool en wortel



Mango



[Mini-]komkommer



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



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

Grote kom, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Biefstukreepjes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Jasmijnrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 50 | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Mango* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | 2 | 3 | ¾ | 1 | 3¼ | 4 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water (ml) | 180 | 360 | 540 | 720 | 900 | 1080 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sambal | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2929 / 700 | 370 / 89 |
| Vetten (g) | 24 | 3 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,6 | 0,5 |
| Koolhydraten (g) | 86 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 24,6 | 3,1 |
| Vezels (g) | 6 | 1 |
| Eiwit (g) | 32 | 4 |
| Zout (g) | 1 | 0,1 |

Allergenen

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



1. Koken

- Haal de **biefstuk** uit de koelkast.
- Breng water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet het vuur uit en laat de **rijst** 5 minuten afgedekt staan.



2. Snijden

- Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Schil en snijd de **mango** in blokjes.

Weetje 🍌 *Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.*



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salsa maken

- Voeg in een grote kom de **sla-mix**, de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn toe.
- Meng in een saladekom de **komkommer** met de **mango, ui** en honing (zie Tip).
- Roer de overige wittewijnazijn en wat sambal naar smaak erdoorheen.

Tip: Als je niet van rauwe ui houdt, bak deze dan mee met de biefstukreepjes in de volgende stap.



4. Serveren

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **biefstukreepjes** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 - 2 minuten, of tot gelijkmatig bruin.
- Serveer de **rijst** op diepe borden en leg er de **biefstukreepjes**, salsa en **sla** op.

Eet smakelijk!



Rijstbowl met varkenshaaspuntjes

geïnspireerd op Koreaanse bibimbap

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



[Mini-]komkommer



Knoflookteen



Gomasio



Champignons



Sojasaus



Ui



Ei



Varkensreepjes met
Oosterse kruiden



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op Koreaanse
bibimbap. Bibimbap is een samenvoeging van twee klanken -
bibim (gemixt) en bap (rijst).



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, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Basmatirijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gomasio (zakje(s)) | ½ | ½ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Sojasaus (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Ei* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Water (el) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Wittewijnazijn (tl) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Sambal (tl) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zonnebloemolie (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Bruine basterdsuiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3171 / 758 | 578 / 138 |
| Vetten (g) | 33 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,5 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 73 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 9 | 1,6 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwit (g) | 41 | 7 |
| Zout (g) | 3 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan en kook de **rijst** in 10 - 12 minuten. Laat 5 minuten nagaren.
- Rasp linten van de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf en meng in een kom met 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout. Schep goed om.



2. Snijden en bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en zet opzij tot stap 4.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Varkenshaas bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **varkenshaaspuntjes** en de helft van de **knoflook** 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in andere koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🌿 Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom per persoon: ¼ tl sambal, 1 el water, 1 tl wittewijnazijn, 1 tl bruine suiker, de helft van de **gomasio** en de helft van de **knoflook**. Bewaar de sambal-gomasiosaus tot serveren.
- Schep de **rijst** in een kom en verdeel de **varkenshaaspuntjes**, **komkommer** en **champignons** erover. Leg het spiegelei erbovenop.
- Garneer met de overige **gomasio**.
- Besprenkel met de sambal-gomasiosaus en **sojasaus**, of serveer de sauzen apart.



Gehakt-preischotel met Italiaanse kruiden

met aardappelschijfjes en oude kaas

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Prei



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Geraspte oude Goudse kaas



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

Wist je dat het groene gedeelte van de prei de meeste vitamines en mineralen bevat? Snijd iets fijner, was goed en stoom mee voor een extra voedzame ovenschotel!



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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Prei* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ¼ | ¼ | ½ | ¾ | ¾ |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3067 /733 | 502 /120 |
| Vetten (g) | 39 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 22,3 | 3,6 |
| Koolhydraten (g) | 53 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 10,2 | 1,7 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 39 | 6 |
| Zout (g) | 3,4 | 0,6 |

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in plakken van ongeveer ½ cm dik.
- Kook de **aardappelschijfjes**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Bakken

- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Halveer de **prei** in de lengte en snijd in dunne halve ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe, verkruimel ⅓ bouillonblokje per persoon boven de pan en bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los (zie Tip).
- Voeg de **prei** toe aan de wok of hapjespan en bak de **prei** 2 minuten mee met het **gehakt**.

Tip: De groenten en het gehakt hoeven niet volledig gaar te zijn. Ze garen namelijk nog verder in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vulling afmaken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de helft van de **Italiaanse kruiden** toe, breng het geheel aan de kook en kook 2 minuten op middellaag vuur.
- Voeg ¾ el zwarte balsamicoazijn per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Groenten eten heeft veel voordelen, waaronder het verlagen van het risico op chronische ziekten. Minder dan 4 op de 10 Belgen en Nederlanders eet dagelijks 200 gram groente. Dit recept bevat 250 gram groente, waardoor je al 4/5 van de ADH binnenkrijgt.



4. Ovenschotel maken en serveren

- Schep het mengsel in een ovenschaal en leg de **aardappelschijfjes** er dakpansgewijs op.
- Bestrooi met de **geraspte oude kaas** en de overige **Italiaanse kruiden** en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.
- Haal de ovenschaal uit de oven en laat nog 2 - 3 minuten rusten.
- Verdeel het gerecht over de borden.

Eet smakelijk!



Ovenschotel met ham-preirolletjes

met kaassaus en aardappelpuree

Totale tijd: 45 - 55 min.



Prei



Aardappelen



Citroen



Biologische
halfvolle melk



Geraspte oude
Goudse kaas



Achterham



Panko paneermeel



Nootmuskaat



Speciaal ingrediënt in de box! Onze biologische halfvolle melk komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Prei* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Citroen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Achterham* (plakje(s)) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Panko paneermeel (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Nootmuskaat (mespuntje(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Bloem (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2958 / 707 | 367 / 88 |
| Vetten (g) | 32 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,9 | 2,5 |
| Koolhydraten (g) | 70 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 11,9 | 1,5 |
| Vezels (g) | 17 | 2 |
| Eiwit (g) | 29 | 4 |
| Zout (g) | 2,6 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Prei stoven

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **prei** in rolletjes van ongeveer 15 cm. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **preirolletjes** in 4 – 5 minuten rondom bruin en blus af met de bouillon. Stoof de **prei**, afgedekt, 15 minuten. Giet af en laat uitlekken op een vel keukenpapier (zie Tip).

Tip: Zorg dat de prei niet te vochtig meer is, anders wordt de kaassaus te vloeibaar.



4. Puree maken

Haal de steelpan van het vuur en roer er ⅓ van de **kaas** en ½ el **citroensap** per persoon door. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en wat kookvocht toe om het smeuïg te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon toe en breng goed op smaak met de overige **nootmuskaat**, peper en zout.



2. Aardappelen koken

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**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen. Pers de **citroen** uit. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon met een fijne rasp.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Preirolletjes maken

Breng de uitgelekte **prei** goed op smaak met peper en zout en omwikkel met de **hamplakjes**. Verdeel de aardappelpuree in een ovenschaal en verdeel hierover de **preirolletjes**. Giet de kaassaus over de **preirolletjes**. Strooi de **panko** en de overige **kaas** over de ovenschotel en bak 15 – 20 minuten in de oven, of tot de bovenkant een goudbruin korstje heeft.



3. Kaassaus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op gemiddeld vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe en laat het al roerend met een garde opdrogen (zie Tip). Voeg, zodra de bloem begint te geuren, ¼ van de **melk** toe. Roer met een garde tot de **melk** is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 3 keer met de overige **melk**. Roer de saus glad en breng op smaak met de helft van de **nootmuskaat**, peper en zout.

Tip: Als je de boter en bloem op deze manier mengt, maak je een roux. Bij een roux is het belangrijk dat de hoeveelheden kloppen. Meet daarom eventueel precies af: 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!

Gebakken tonijnsteak met dille-mayonaise

met Italiaanse groenten en aardappeltjes uit de oven

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Paprika



Courgette



Verse dille



Tonijnsteak



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

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Verse dille* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Tonijnsteak* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------|---|----|---|----|---|
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2745 /656 | 470 /112 |
| Vetten (g) | 40 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,5 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 42 | 7 |
| Waarvan suikers (g) | 5,5 | 0,9 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 31 | 5 |
| Zout (g) | 0,7 | 0,1 |

Allergenen

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



1. Aardappelen voorkoken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel. Breng aan de kook en kook de **aardappelen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Snijden

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **paprika** en de **courgette** in kleine blokjes en snijd de **verse dille** fijn.



3. Aardappelen bakken

Schep de **aardappelen** over op een bakplaat met bakpapier. Meng met de helft van de olijfolie, peper en zout en bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Groenten bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **paprika**, de **courgette** en de **knoflook** toe. Roerbak 10 - 12 minuten en breng op smaak met peper en zout.



5. Zalm bakken

Meng ondertussen in een kleine kom de **dille** met de mayonaise. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tonijn** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Tonijnsteak is smaakvoller en malser als deze nog een beetje rauw is vanbinnen. Als je je tonijnsteak liever minder rauw hebt, bak deze dan nog 1 - 2 minuten langer per kant.



6. Serveren

Serveer de **tonijn** met de **aardappelen**, de **groenten** en de dille-mayonaise.

Eet smakelijk!

Garnalen in knoflookmarinade

met parelcouscous, zachte geitenkaas, leccino olijven en noten-kruidentopping

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Olijfolie met citroen



Knoflookteen



Garnalen



Verse dragon en kervel



Parelcouscous



Courgette



Venkel



Leccino-olijven



Walnootstukjes



Verse geitenkaas



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

De in knoflook gemarineerde garnalen en zoute leccino
olijven vormen een goede combinatie. Het resultaat is een
feestelijk gerecht vol 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

Kom, hapjespan, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Olijfolie met citroen (ml) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Garnalen* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Verse dragon en kervel* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Parelcouscous (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Venkel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Leccino-olijven* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Walnootstukjes (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Verse geitenkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plant aardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3431 / 820 | 473 / 113 |
| Vetten (g) | 46 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,1 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 62 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 7,3 | 1 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 36 | 5 |
| Zout (g) | 2,5 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Garnalen marineren

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Kook, afgedekt, 12 - 14 minuten giet af en spoel kort onder warm water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de olijfolie met de **knoflook** en leg de **garnalen** hierin. Laat marineren tot je ze gaat bakken in stap 3.



2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Houd eventueel **venkelloof** apart. Snijd de **venkel** in kleine blokjes (scan voor kooktips!).
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5 minuten (zie Tip).
- Voeg de **courgette** toe en bak samen nog 10 - 12 minuten, of tot ze gaar zijn.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Topping maken

- Hak de **walnooten** grof. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **walnooten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en hak grof. Snijd de **kervel** fijn. Meng in een kleine kom de **walnooten** met de helft van de **kervel** en de helft van de **dragon**.
- Verkruiemel ondertussen de **geitenkaas** en snijd de **olijven** door de helft.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** in de marinade voor 3 minuten, of tot ze roze kleuren.



4. Serveren

- Meng de **parelcouscous** in een saladekom samen met de **olijven**, **courgette**, **venkel** en de overige **kervel** en **dragon**. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **parelcouscous** op de borden, verdeel de **geitenkaas** erover en schep de **garnalen** ernaast. Besprenkel de **garnalen** met de olijfolie met **citroen**. Garneer met de walnotentopping en het eventuele **venkelloof**.

Gegratineerde kabeljauw met verse kruiden

met cheesy pankotopping en appel-walnootsalade

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

Receptontwikkelaar Chiara: "Ik hou van hollandaisesaus! In dit recept gebruik je deze boterige Franse saus bij het maken van een gratin. Om het romige van de gratin iets uit te balanceren serveer je er een frisse salade met appel bij."



Kookroom



Ui



Citroen



Appel



[Mini]-komkommer



Panko paneermeel



Geraspte Goudse kaas



Walnootstukjes



Kabeljauwfilet



Rosevalaadappelen



Little gem



Verse dragon
en bieslook



Italiaanse kruiden



Hollandaisesaus

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

Fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Citroen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Appel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 |
| Panko paneermeel (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Walnootstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Kabeljauwfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rosevalaardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Little gem* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Verse dragon en bieslook* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Hollandaisesaus* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Mosterd (tl) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plant aardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4594 /1098 | 476 /114 |
| Vetten (g) | 68 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 25,2 | 2,6 |
| Koolhydraten (g) | 77 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 17,4 | 1,8 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 43 | 4 |
| Zout (g) | 2 | 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. Was of schil de **aardappelen** en snijd in schijfjes van 1 cm. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 - 12 minuten in een pan met deksel. Giet de **aardappelen** af en verdeel de **aardappelen** over een ovenschaal samen met de **Italiaanse kruiden** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



4. Gratin maken

Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn. Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 2 cm en breng op smaak met peper en zout. Leg de **visblokjes** in de ovenschaal bovenop de **aardappelen**. Verdeel de roomsaus over de **vis** en top af met de **geraspte kaas**, **panko** en de helft van de **verse kruiden**. Bak in de oven voor 10 - 12 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Citroen snijden

Snijd de **ui** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.



5. Salade maken

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **walnooten** tot ze goudbruin beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **sla** grof en snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in een saladekom het **citroensap** met per persoon: ¼ el wittewijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie en de overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **appel** en **komkommer** toe aan de saladekom en roer goed door.



3. Saus maken

Verhit ½ el roomboter in een steelpan op middelmatig vuur en bak de **ui** 1 minuut. Voeg de **hollandaisesaus**, **citroenrasp**, **kookroom** en de helft van de mosterd toe. Kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de gratin samen met de salade. Garneer met de **walnooten**, de overige **verse kruiden** en 1 **citroenpartje** per persoon.

Weetje 🍋 De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium - een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.

Eet smakelijk!



Kipfilet in hollandaisesaus

met gebakken rozemarijnkrieltjes, haricots verts en mini-romatomen

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve kriel met schil



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn



Siciliaanse kruidenmix



Haricots verts



Mini-romatomen



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

Je kruidt de kipfilet met Siciliaanse kruidenmix. Dit geeft extra veel smaak aan dit makkelijk te bereiden luxe 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.

Benodigheden

Diep bord, koekenpan met deksel, 2x ovenschaal, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Kipfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Hollandaisesaus* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Voorgekookte halve krielt met schil* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Gedroogde tijm (zakje(s)) | ½ | ½ | ½ | ½ | ½ | 1 |
| Gedroogde rozemarijn (zakje(s)) | ½ | ½ | ½ | ½ | ½ | 1 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Haricots verts* (g) | 150 | 300 | 400 | 600 | 700 | 900 |
| Mini-romatomaten (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| 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) | 2996 / 716 | 466 / 111 |
| Vetten (g) | 42 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 12 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 43 | 7 |
| Waarvan suikers (g) | 6,7 | 1 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 39 | 6 |
| Zout (g) | 1,2 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **haricots verts** en een snuf zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Giet af en spoel af met koud water.
- Verdeel de **haricots verts** en **mini-romatomaten** over een ovenschaal en breng op smaak met per persoon: ½ el olijfolie, ½ tl **tijm**, peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven.



3. Saus verhitten

- Verhit de **hollandaisesaus** in een steelpan op laag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg de achtergebleven marinade uit de ovenschaal van de **kip** toe aan de **hollandaisesaus**.



2. Krieltjes bakken

- Marineer de **kipfilet** in een diep bord met per persoon: ½ el olijfolie en 1 ½ tl **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de gemarineerde **kipfilet** in een ovenschaal en zet deze bij de **groenten** in de oven. Bak de **kip** 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Haal het deksel van de pan en voeg ½ tl **rozemarijn** per persoon toe. Bak, onafgedekt, nog 5 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** met **rozemarijn** over de borden.
- Leg de **haricots verts** en **tomaten** erbij.
- Snijd de **kipfilet** in plakken en leg naast de **groenten**.
- Serveer met de **hollandaisesaus**.

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



Geglazuurde dorade met kroepoek en bosui met kokosrijst en roerbakgroenten

Lekker snel Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Kroepoek met Noordzeegarnalen



Kokosmelk



Courgette



Gemalen kurkuma



Koreaanse kruidenmix



Jasmijnrijst



Doradefilet



Bosui



Sojasaus



Peultjes



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

Kroepoek uit Zeeland! Gemaakt met alleen maar natuurlijke ingrediënten, waaronder de allerlekkerste zoete garnaaftjes, gevangen in de Noordzee.



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

Diep bord, grote wok of hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kroepoek met Noordzeegarnalen (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Kokosmelk (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gemalen kurkuma (tl) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Jasmijnrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Doradefilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bosui* (bosje(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Sojasaus (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Peultjes* (g) | 75 | 150 | 150 | 300 | 300 | 450 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Water (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bloem (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Sambal (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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) | 3920 /937 | 529 /126 |
| Vetten (g) | 38 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,8 | 2,3 |
| Koolhydraten (g) | 113 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 20,6 | 2,8 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 35 | 5 |
| Zout (g) | 3,5 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Voeg de **kokosmelk** en de **kurkuma** toe aan een pan met deksel. Giet het water erbij en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook, zet het vuur laag en voeg de **rijst** toe. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** fijn en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



3. Vis bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Zet daarna het vuur lager en bak nog 1 minuut aan de andere kant. Haal de **vis** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de suiker, **sojasaus**, sambal en het water voor de saus toe aan de koekenpan.
- Laat 1 - 2 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot het de dikte van siroop heeft (scan voor kooktips!).



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, de **peultjes** en het witte gedeelte van de **bosui** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **Koreaanse kruidenmix** toe en bak nog 2 minuten.
- Verdeel de bloem over een diep bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de **vis** door de bloem.



4. Serveren

- Leg de **vis** terug in de pan en meng goed, zodat de **vis** goed bedekt is met de saus.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de **vis** met saus erbovenop. Serveer de **groenten** en **kroepoek** ernaast.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.



Scan mij voor extra kooktips!



Varkenshaas met rodewijnsaus en aardappel-bieslookpuree met geroosterde pompoen en appel

Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Appel



Pompoenblokjes



Varkenshaas



Ui



Knoflookteen



Rode wijn



Gedroogde tijm



Verse bieslook



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit
vol B-vitamines - perfect voor een gebalanceerde maaltijd
dus!



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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Appel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pompoenblokjes* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Varkenshaas* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode wijn (ml) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Gedroogde tijm (zakje(s)) | ¼ | ½ | ½ | ¾ | ¾ | 1 |
| Verse bieslook* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Zoutarme runderbouillon (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mosterd (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Bloem (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] melk (splash) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2686 /642 | 344 /82 |
| Vetten (g) | 28 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,7 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 58 | 7 |
| Waarvan suikers (g) | 15,7 | 2 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 35 | 4 |
| Zout (g) | 1,2 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg een snuf zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.



2. Roosteren

Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Meng in een kom de **appel** en **pompoenblokjes** met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **appel** en **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier, maar houd wat ruimte over voor de **varkenshaas**. Bak de **appel** en **pompoenblokjes** 5 - 10 minuten in de oven.



3. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout. Bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en bak de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Saus maken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Voeg **ui** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **rode wijn** en ½ tl **tijm** per persoon toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Voeg de bouillon en de bloem toe, breng opnieuw aan de kook en laat zachtjes inkoken tot serveren. Breng op smaak met peper.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en de mosterd toe en breng flink op smaak met peper en zout. Snijd de **bieslook** fijn en meng de helft van de **bieslook** door de aardappelpuree.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg de **varkenshaas** erbij. Schenk de roedewijnsaus over de **varkenshaas**. Serveer de **appel** en **pompoenblokjes** ernaast. Garneer het gerecht met de overige **bieslook**.

Weetje 🍷 *Wist je dat vitamine A een belangrijke rol speelt in ons vermogen om te kunnen zien in het schemerdonker en goed is voor de gezondheid van je huid, haar en nagels? 200 g pompoen bevat al de helft van de ADH vitamine A.*



Chicken enchilada's met pittige nacho's en avocadodip

met tomatensalsa, zure room en frisse salade

Familie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mais in blik



Ui



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Passata



Volkoren tortilla



Geraspte Goudse kaas



Tomaat



Radicchio en ijsbergsla



Biologische zure room



Avocadodip



Sweet chili tortillachips



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

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



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, 2x ovenschaal, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mais in blik (g) | 70 | 140 | 210 | 285 | 350 | 425 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Volkoren tortilla (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Tomaat (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Radicchio en ijsbergsla* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Biologische zure room* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Avocadodip* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Sweet chili tortillachips (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte balsamicoazijn (tl) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4125 /986 | 669 /160 |
| Vetten (g) | 51 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,4 | 2,8 |
| Koolhydraten (g) | 82 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 16,6 | 2,7 |
| Vezels (g) | 16 | 3 |
| Eiwit (g) | 41 | 7 |
| Zout (g) | 4,2 | 0,7 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snipper de **ui** fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **mais** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg het **kipgehakt** en 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.

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



2. Beleggen

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



3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Meng de **tomatenblokjes** in een kom met de overige **ui** en ½ tl witte baslamicoazijn, peper en zout.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng vlak voor serveren de vinaigrette met de **gemengde sla** en de overige **mais**.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

Dubbele smashburger met kaas op brioche

met gebakken paddenstoelen, smokey ketchup en frietjes

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemengd gekruid gehakt



Champignons



Ui



Tomaat



Radicchio en romaine



Geraspte Goudse kaas



Smokey tomatenketchup



Briochebroodje



Aardappelen



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom, spatel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Gemengd gekruid gehakt* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Champignons* (g) | 65 | 125 | 250 | 250 | 375 | 375 |
| Ui (stuk(s)) | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| Tomaat (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Radichio en romaine* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Smokey tomatenketchup* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Suiker (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plant aardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| [Plant aardige] mayonaise (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 6180 / 1477 | 714 / 171 |
| Vetten (g) | 99 | 11 |
| Waarvan verzadigd (g) | 33,3 | 3,8 |
| Koolhydraten (g) | 90 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 20,3 | 2,3 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 56 | 6 |
| Zout (g) | 4,5 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel en stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Giet af indien nodig. Haal het deksel van de pan, voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 10 - 15 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



4. Burgers bakken

Rol van het **gehakt** 2 balletjes per persoon. Leg in de pan van de **ui** en **champignons** en druk met een spatel plat tot ongeveer 1 cm dik (zie Tip). Bak 2 minuten per kant op middelhoog vuur. Bestrooi de **burgers** met de **geraspte kaas** en leg ze op elkaar. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra pan om de burgers in te bakken, of bak ze om de beurt.



2. Ui snijden

Snipper ¼ van de **ui** (scan voor kooktips!). Meng in een kleine kom de gesnipperde **ui** met per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ tl suiker. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Hamburgersaus maken

Meng de **smokey tomatenketchup** met de gesnipperde **ui** en 1 el mayonaise per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in plakjes.

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



3. Champignons bakken

Snij de overige **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in plakken. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de uienringen en **champignons** in 4 - 5 minuten bruin. Voeg vervolgens 1 el roomboter per persoon toe aan de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Snij de **briochebroodjes** open. Besmeer beide kanten van het **broodje** met de hamburgersaus. Beleg het **broodje** met de **sla**, **tomatenplakjes**, smashburgers, gebakken **champignons** en dek af. Serveer met de **aardappelpartjes** met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!