



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 sauteerpan 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 groentebouillonblokje (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] boter (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.*



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 sauteerpan en bak 2 minuten al roerend op laag vuur.



2. Worst ontvellen

Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een steelpan en verkruimel er ½ bouillonblokje per persoon boven. Snijd het vel van de **varkensworst** open en knijp het vlees uit het vel.



5. Risotto koken

Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen (zie Tip) Roer de **risotto** regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **rijstkorrels** is opgenomen, opnieuw ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.

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.*



3. Bakken

Verhit de boter in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, ¾ 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.



6. Serveren

Kook de **risotto** op laag vuur in ongeveer 15 - 20 minuten gaar. Roer de **risotto** regelmatig door. Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen. 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**.



Mexicaans gekruide biefstukreepjes met mango-komkommersalsa met rijst en koolsla

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Mexicaanse kruiden



Ui



Rode kool, witte kool en wortel



Mango



[Mini-]komkommer



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd.
De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh.

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

Grote kom, pot met deksel, saladekom, pan

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
Rode kool, witte kool 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	¾	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. Voorbereiden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast.
- Breng water aan de kook in een pot 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 aan een grote kom de **slamix**, 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 sambal naar smaak erdoorheen.

Tip: *Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de biefstukreepjes in de volgende stap.*



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Rijstbowl met varkenshaasstukjes

geïnspireerd op Koreaanse bibimbap

Rapido

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.

Benodigheden

Kom, pot, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x pan

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	¾	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	1½	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 pot 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 pan 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 pan op hoog vuur. Bak de **varkenshaasstukjes** 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 pan 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 overige **knoflook**. Bewaar de sambal-gomasiosaus tot serveren.
- Schep de **rijst** in een kom en verdeel de **varkenshaasstukjes**, **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 patatjes en oude kaas

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



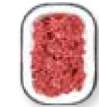
Ui



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 stoof 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, pot met deksel, wok of sauteerpan

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] boter (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 water aan de kook in een pot met deksel voor de **aardappelen**. Was de **aardappelen** grondig en snijd in schijfjes van ongeveer ½ cm dik. Kook de **aardappelschijfjes**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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 ¼ van de ADH binnenkrijgt.



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.



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 boter per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe, verkruimel ¼ 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 sauteerpan 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!



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!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pot 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* (sneetje(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] boter (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 boter per persoon in een sauteerpan 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 boter 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 water aan de kook in een pot 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 **hamsneetjes**. 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 boter 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 dillemayonaise

met Italiaanse groenten en patatjes 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, pot met deksel, kleine kom, pan, wok of sauteerpan

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 pot 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.



Scan mij voor extra kooktips!



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.



4. Groenten bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **paprika**, de **courgette** en de **knoflook** toe. Bak 10 - 12 minuten al roerend 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 pan 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 **patatjes**, de **groenten** en de dillemayonaise.

Eet smakelijk!

Garnalen in knoflookmarinade

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

Rapido 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.

Benodigheden

Kom, sauteerpan, pot met deksel, saladekom, kleine kom, pan

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						
[Plantaardige] boter (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. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot 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.
- 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!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Garnering maken

- 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** in de helft.
- Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** in de marinade 3 minuten, of tot ze roze kleuren.



2. Groenten bakken

- Verhit de boter in een sauteerpan 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.
- Hak de **walnooten** grof. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **walnooten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.

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



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** er naast.
- Besprenkel de **garnalen** met de **olijfolie met citroen**. Garneer met de walnotengarnering en het eventuele **venkelloof**.

Gegratineerde kabeljauw met verse kruiden

met cheesy pankogarnering en appel-walnootsalade

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van 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."



Culinaire room



Ui



Citroen



Appel



[Mini-]komkommer



Panko paneermeel



Geraspte Goudse kaas



Walnootstukjes



Kabeljauwfilet



Rosevalaardappelen



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, pot met deksel, keukenpapier, saladekom, steelpan, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Culinaire room (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
[Plantaardige] boter (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 pot 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.

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



4. Gratin maken

Dep de **vis** droog met keukenpapier, 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 werk af met de **geraspte kaas**, **panko** en de helft van de **verse kruiden**. Bak 10 - 12 minuten in de oven. Verhit een pan op hoog vuur en rooster de **walnoten** tot ze goudbruin beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Citroen snijden

Snij 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

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 boter in een steelpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut. Voeg de **hollandaise-saus**, **citroenrasp**, **culinaire room** en de helft van de mosterd toe. Kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn.



6. Serveren

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



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!



Kipfilet in hollandaisesaus

met gebakken rozemarijnkrieltjes, haricots verts en mini-romatomaten

Rapido Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve krielt met schil



Gedroogde tijm



Gedroogde rozemarijn



Siciliaanse kruidenmix



Haricots verts



Mini-romatomaten



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, pan met deksel, 2x ovenschaal, pot 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] boter (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 pot met deksel. Voeg de **haricots verts** en een snuif 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.

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



2. Krieltjes bakken

- Marineer de **kipfilet** in een diep bord met per persoon: ½ el olijfolie en 1½ 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 boter per persoon in een pan 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.



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**.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Geglazuurde dorade met kroepoek en lente-ui

met kokosrijst en gebakken groenten

Rapido Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Kroepoek met Noordzeegarnalen



Kokosmelk



Courgette



Gemalen kurkuma



Koreaanse kruidenmix



Jasmijnrijst



Doradefilet



Lente-ui



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.

Benodigdheden

Diep bord, grote wok of sauteerpan, pot met deksel, keukenpapier, pan

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
Lente-ui* (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 pot 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 bewaar apart.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **lente-ui** fijn en houd het witte gedeelte en groene gedeelte apart.



3. Vis bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een pan 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 water voor de saus toe aan de pan. Laat 1 - 2 minuten indikken op middelhoog vuur, of tot het een siroopachtige consistentie heeft (scan voor kooktips!).



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, de **peultjes** en het witte gedeelte van de **lente-ui** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **Koreaanse kruiden** 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.
- Servere de **rijst** op diepe borden en leg de **vis** met saus erbovenop. Servere de **groenten** en **kroepoek** ernaast. Garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui**.



Scan mij voor extra kooktips!



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

Rapido 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, pot met deksel, aardappelstamper, pan

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	¾	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
[Plantaadige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] 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 pot met deksel, voeg een snuf zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.

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 gram pompoen bevat al de helft van de ADH vitamine A.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Saus maken

Verhit ondertussen ½ el boter per persoon in dezelfde pan 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 indikken tot serveren. Breng op smaak met peper.



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.



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.



3. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el boter per persoon in een pan 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.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Chicken enchilada's met pikante nacho's en avocadodip

met tomatensalsa, zure room en frisse salade

Familie Rapido Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Maïs 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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs 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 **maïs** uitlekken in een vergiet.
- Snipper de **ui** fijn.
- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **maïs** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg het **kipgehakt** en 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! 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.



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 balsamicoazijn, 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 **maïs**.



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 **beleggen 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.

Weetje 🌱 *Maïs 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.*



4. Serveren

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



Scan mij voor extra kooktips!

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

Sauteerpan met deksel, kleine kom, spatel, pan

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
[Plantaarige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaarige] 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 wedges. Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een sauteerpan 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.

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

Bestrooi de burgers met de **geraspte kaas** en leg ze op elkaar. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, tot de **kaas** gesmolten is. 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 schijfjes.



3. Champignons bakken

Snij de overige **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in schijfjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op hoog vuur. Bak de **uienringen** en **champignons** in 4 - 5 minuten bruin. Voeg vervolgens 1 el boter 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.

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.*



6. Serveren

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

Eet smakelijk!