

Rijstbowl met varkenshaasreepjes en spiegelei

geïnspireerd op Koreaanse bibimbap

Totale tijd: 25 min. • Gebaseerd op 2 personen



Jasmijnrijst



Komkommer



Knoflookteen



Gomasio



Champignons



Spinazie



Varkenshaasreepjes
met Indiase kruiden



Ei



Sojasaus



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).



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.

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, 2x koekenpan, waterkoker, vergiet, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s)) 3)	⅓	⅔	1	1⅓	1½	2
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Spinazie* (g, 69)	100	200	300	400	500	600
Varkenshaasreepjes met Indiase kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ei* (stuk(s)) 8)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus 11) 13) 15)	naar smaak					
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3348 / 800	594 / 142
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,2
Koolhydraten (g)	70	12
Waarvan suikers (g)	7,3	1,3
Vezels (g)	3	0
Eiwitten (g)	45	8
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

3) Sesamzaad 8) Ei 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Voorbereiden

- Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat 5 minuten afgedekt uitstomen.
- Rasp linten van de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf en meng in een kom met 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- 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**.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Varkenshaas bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een andere koekenpan op hoog vuur. Bak de **varkenshaasreepjes** en de overige **knoflook** 2 - 4 minuten.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan van de **champignons** op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.



2. Snijden en bakken

- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en zet opzij tot stap 4.
- Breng ruim water aan de kook in een waterkoker.
- Schenk het kokende water over de **spinazie** in een vergiet, giet af en laat uitlekken.



4. Serveren

- Schep de **rijst** in een kom en verdeel er de **varkenshaasreepjes**, **komkommer**, **spinazie** en **champignons** over.
- Leg het spiegelei erbovenop.
- Garneer met de overige **gomasio**.
- Besprenkel met de sambal en **sojasaus** of serveer de saus apart.

Eet smakelijk!

Surinaams gekruide pittige kippendij en aardappel

met ei en sperziebonen

Totale tijd: 40 min. • Gebaseerd op 2 personen



Knoflookteen



Ui



Vastkokende
aardappelen



Surinaamse kruiden



Garam masala



Kippendijreepjes



Sperziebonen



Ei



Pruimtomaat



Sjalot



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

Dit gerecht is geïnspireerd op Hindoestaans-Surinaamse
masala kip - lekker met rijst, roti of op een broodje!



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.

Benodigdheden

Deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan, dunschiller, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s)) 8)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Kippenbouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2108 /504	288 /69
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	38	5
Waarvan suikers (g)	7,1	1,0
Vezels (g)	11	1
Eiwitten (g)	31	4
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

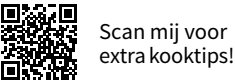
8) Ei
Kan sporen bevatten van: -



1. Voorbereiden

Breng water aan de kook voor de **sperziebonen** en **eieren** in een pan met deksel. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 bij 2 cm. Snipper de **sjalot**.

Weetje: Wist je dat deze maaltijd meer dan 300 gram groente bevat per portie? Eén van die groenten is de sperzieboon: een groene held die belangrijke mineralen bevat. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur zorgen voor een energieke gevoel.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Saus inkoken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Voeg de **eieren** en **tomatenblokjes** toe aan de pan met **aardappel** en **kip**. Haal het deksel van de pan en roer goed. Draai het vuur hoog en laat de saus 10 - 12 minuten inkoken tot gewenste dikte. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Saus maken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan of hapjespan met deksel. Bak de **ui**, **knoflook**, **Surinaamse kruiden** en **garam masala** 2 - 3 minuten. Voeg de **kippendijreepjes** en **aardappelblokjes** toe en roerbak 3 - 4 minuten. Voeg per persoon: 150 ml water en ⅓ kippenbouillonblokjes toe. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur iets lager. Laat, afgedekt, 13 - 16 minuten zachtjes koken. Voeg indien nodig nog een scheutje water toe.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan. Fruit de **sjalot** 1 - 2 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe aan de **sjalot** en roerbak het geheel 2 - 3 minuten op hoog vuur.



3. Eieren en sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 2 gelijke stukken. Kook de **eieren** en **sperziebonen** 6 - 7 minuten. Giet daarna af. Laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren**.

Weetje: Naast vette vis is ei een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Een vitamine waar we gemiddeld te weinig van binnenkrijgen, helemaal doordat we tegenwoordig veel binnen werken.



6. Serveren

Verdeel de **aardappel**, de **kip** en 1 **ei** per persoon over de borden. Schep de gebakken **sperziebonen** ernaast.

Eet smakelijk!



Pitabroodjes met zelfgemaakte tonijnsalade

met limoen, kokos en geroosterde bospeen met hazelnoten

Totale tijd: 40 min. • Gebaseerd op 2 personen



Bospeen



Rode ui



Rode peper



Biologische limoen



Tonijn in olijfolie



Geroosterde hazelnoten



Kokosrasp



Mayonaise



Pitabroodje



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

De vissers van Fish Tales vangen hun tonijn zodat de oceaan
zo min mogelijk wordt belast - één voor één met hengel en
lijn.



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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bospeen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tonijn in olijfolie (blik(ken)) 4)	1	1	2	2	3	3
Geroosterde hazelnoten (g) 23) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g) 60) 61) 62)	5	10	15	20	25	30
Mayonaise* (g) 8) 9)	40	80	120	160	200	240
Pitabroodje (stuk(s)) 13) 15)	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 /970	783 /187
Vetten (g)	57	11
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,7
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	14,0	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

4) Vis 8) Ei 9) Mosterd 13) Gluten 15) Tarwe 23) Hazelnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten 62) Sesamzaad



1. Bospeen koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Weeg de juiste hoeveelheid **bospeen** af (zie Tip). Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **bospeen**.
- Verwijder het loof van de **bospeen**, maar laat een klein stukje groen zitten. Snijd de **bospenen** in de lengte doormidden. Snijd eventuele grote **bospenen** in kwarten.
- Kook de **bospeen**, afgedekt, 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

Tip: Het zou kunnen dat je meer bospeen krijgt dan je nodig hebt in dit recept. De overige bospeen kun je gebruiken voor een soepje of lekkere stampot de volgende dag.



3. Bospeen roosteren

- Verdeel de **bospeen** en de helft van de **rode ui** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven.
- Strooi na 10 minuten de **hazelnoten** over de **bospeen**.
- Meng in een kom de **rode peper**, **tonijn** en **kokosrasp** met per persoon: ½ tl **limoenrasp**, ½ el **limoensap**, de overige **rode ui** en de **mayonaise** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een lichter alternatief zoals yoghurt of kwark.



2. Smaakmakers voorbereiden

- Snipper ondertussen de **rode ui** heel fijn (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn.
- Was de **limoen** grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers de **limoen** uit.
- Laat de **tonijn** uitlekken.
- Hak de **hazelnoten** grof.

Let op: de rode peper is pittig! Houd je niet van pittig of eten er kinderen mee? Gebruik dan naar smaak minder rode peper of houd apart.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Besprenkel de **pitabroodjes** met water, snijd een klein stukje open en vul met het tonijnmengsel.
- Leg in de laatste 5 minuten de **pitabroodjes** tussen de **bospeen** en bak mee in de oven.
- Serveer de gevulde **pitabroodjes** met de **bospeen** en garneer met de overige **limoenrasp**.

Eet smakelijk!



Indonesische runderstoofsoep

met taugé en jasmijnrijst

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Knoflookteen



Rode peper



Ui



Verse gember



Vers citroengras



Rendang



Gedroogde laos



Laurierblad



Jasmijnrijst



Komkommer



Limoen



Taugé



Wortel



Dit nieuwe recept kon beperkt gekozen worden, jouw mening is dus nog belangrijker!

Laos is een veel voorkomende smaakmaker in de Indonesische keuken - in vorm en smaak lijkt het op gember met een vleugje citrus.



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.

Benodigdheden

Rasp, soeppan met deksel, dunschiller, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (cm)	3	4	5	6	9	10
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rendang* (g) 7)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde laos (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	2	2	3	3	4	4
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Limoen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Runderbouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	576 /138
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,5
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	10,6	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	4,4	1,0

Allergenen

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: -



1. Voorbereiden

Bring ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **rode peper**  fijn. Snipper de **ui**. Schil de **wortel** en rasp fijn. Schil de **gember**. Kneus het **citroengras** door de stengels op 3 plekken te knikken.

 *Let op: de rode peper is pittig! Houd je niet van pittig of eten er kinderen mee? Gebruik dan naar smaak minder rode peper of houd apart.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig en laat afgedekt uitstomen.



2. Smaakmakers bakken

Verwarm ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, geraspte **wortel**, **knoflook** en **rode peper** 2 - 3 minuten. Voeg de **rendang** en de **gedroogde laos** toe en bak 1 minuut.



5. Komkommer en limoen snijden

Schil met een dunschiller een paar slierten van de **komkommer**. Laat er een paar slierten schil tussen: dit geeft een leuk effect. Snijd de **komkommer** daarna in plakjes. Snijd de **limoen** in partjes.



3. Soep maken

Verbrokkel het runderbouillonblokjes boven de pan en voeg het gekneusde **citroengras**, de **laurierblaadjes** en het hele stuk geschildde **gember** toe (zie Tip). Blus af met de ketjap en 200 ml water per persoon. Roer goed door, breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 15 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokjes.



6. Serveren

Haal het stuk **gember**, het **citroengras** en de blaadjes **laurier** uit de soep. Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de stoofsoep over de **rijst**. Serveer met de **taugé**, de **komkommer** en de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Orzo met köfte-stijl rundergehakt

met mascarpone, paprika en prei

Totale tijd: 25 min. • Gebaseerd op 2 personen



Rode peper



Ui



Knoflookteen



Paprika



Prei



Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Rundergehakt met köftekruiden



Geraspte Italiaanse kaas



Mascarpone



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

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



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.

Benodigdheden

Pan met deksel, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 13) 15) 67) 68) 70) 71)	85	170	250	335	420	500
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met koftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g) 7)	40	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3971 /949	576 /138
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	25,9	3,8
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	18,0	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	49	7
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

7) Melk/Lactose 13) Glut en 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 67) Ei 68) Mosterd 70) Soja 71) Lupine



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de orzo.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes (scan voor kooktips!).
- Kook de orzo in de pan met deksel, afgedekt, in 8 - 10 minuten op laag vuur droog (zie Tip). Schep regelmatig om.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Op smaak brengen

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

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



2. Saus maken

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

Let op: de rode peper is pittig! Houd je niet van pittig of eten er kinderen mee? Gebruik dan naar smaak minder rode peper of houd apart.



4. Serveren

- Verdeel de orzo over de borden en schep er een lepel mascarpone bovenop.
- Garneer met de geraspte Italiaanse kaas.

Eet smakelijk!



Gepofte zoete aardappel met frisse tonijnsalade

met komkommer-koolsla met munt en pecannoten

Totale tijd: 50 min. • Gebaseerd op 2 personen



Zoete aardappel



Tonijn in olijfolie



Appel



Verse munt en bieslook



Sjalot



Rodekool, wittekool en wortel



Biologische zure room



Pecannoten



Komkommer



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

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



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, saladekom, bakplaat

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	450	600	900	1050	1350
Tonijn in olijfolie (g 4)	80	140	220	280	360	420
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische zure room* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Pecannoten (g 26) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2842 /679	426 /102
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,0
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	30,3	4,5
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	18	3
Zout (g)	1,0	0,2

Allergenen

4) Vis 7) Melk/Lactose 26) Pecannoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten 62) Sesamzaad



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes. Scheur één vel aluminiumfolie af van 30 bij 30 cm per persoon. Leg de **zoete-aardappelblokjes** erop en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Vouw de pakketjes dicht, leg ze op een bakplaat en bak 35 - 40 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Controleer na 30 minuten of de zoete aardappel al gaar is door met een vork in een van de blokjes te prikken. Pas eventueel de baktijd hierop aan.



4. Salade maken

Snijd de **komkommer** in blokjes. Hak de **pecannoten** grof. Snijd de **muntblaadjes** in reepjes. Meng in een saladekom per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Voeg de **komkommer**, **pecannoten**, **mint** en de **kool-wortelmix** toe aan de saladekom. Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



2. Tonijnsalade voorbereiden

Laat de **tonijn** uitlekken. Snijd de **appel** in kleine blokjes en snijd of knip de **bieslook** fijn. Snipper de **sjalot**.

Weetje: Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



5. Zoete aardappel afmaken

Haal de pakketjes met **zoete aardappel** uit de oven wanneer ze gaar zijn. Maak de pakketjes open en verdeel de **zoete-aardappelblokjes** over de borden (zie Tip). Verdeel de tonijnsalade over de **zoete aardappel**.

Tip: Pas op: uit de pakketjes kan stoom komen! Laat deze eerst ontsnappen voordat je de tonijn erop schept.



3. Tonijnsalade maken

Meng in een kom per persoon: ½ tl mosterd met ½ tl honing. Voeg vervolgens de **sjalot**, de **zure room**, de **tonijn**, de **appel** en ⅔ van de **bieslook** toe. Voeg peper en zout toe naar smaak en zet opzij.

Weetje: Wist je dat tonijn in olijfolie niet alleen lekker is maar ook gezondheidsvoordelen heeft? In olijfolie zitten namelijk enkelvoudige onverzadigde vetzuren en vitamine E. Dat helpt bij het verlagen van je cholesterol en het versterken van je weerstand.



6. Serveren

Strooi de rest van de **bieslook** over de **zoete aardappel** en tonijnsalade. Serveer de komkommer-koolsla erbij.

Eet smakelijk!



Gegratineerde gehaktschotel met aardappel en mais

met groentemix, crème fraîche en geraspte oude kaas

Totale tijd: 35 min. • Gebaseerd op 2 personen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Kruimige aardappelen | Gemengd gehakt van varken en kalf |
|  |  |
| Groentemix van champignons, prei, broccoli en courgette | Mais in blik |
|  |  |
| Tomatenblokjes | Biologische crème fraîche |
|  |  |
| Geraspte oude kaas | Kruidenmix voor gehakt |



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

De champignons, prei, broccoli en courgette zitten al
gesneden in je box. Hierdoor zet je gemakkelijk een lekkere
maaltijd op tafel.



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.

Benodigdheden

Aardappelstamper, hapjespan, pan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gemengd gehakt van varken en kalf* (g) 8) 13) 15) 66) 68) 69) 70)	100	200	300	400	500	600
Groentemix van champignons, prei, broccoli en courgette* (g) 69)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	285
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Kruidenmix voor gehakt (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3798 /908	440 /105
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	21,5	2,5
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	21,7	2,5
Vezels (g)	12	1
Eiwitten (g)	37	4
Zout (g)	4,7	0,6

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Ei 13) Gluten 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 66) Melk/Lactose 68) Mosterd 69) Selderij 70) Soja



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt met de gehaktkruiden in 3 - 4 minuten los, haal uit de pan en bewaar apart. Voeg de groentemix toe aan de hapjespan en bak 6 - 8 minuten. Voeg vervolgens de mais, tomatenblokjes, het bouillonblokje en de zwarte balsamicoazijn toe (zie Tip). Meng alles goed en laat nog 2 - 4 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Let jij op je zoutinname? Laat het bouillonblokje dan achterwege of gebruik een natriumarm bouillonblokje.



3. Puree maken

Stamp met een aardappelstamper de aardappelen en crème fraîche tot een romige puree. Voeg per persoon: 1 tl mosterd en een scheutje melk toe. Meng goed door en breng de puree op smaak met peper en zout.



4. Gehakt toevoegen

Voeg het gehakt weer toe aan de hapjespan met groenten en meng goed door.



5. Ovenschotel maken

Verdeel het groente-gehaktmengsel over een ovenschaal. Schep de aardappelpuree erbovenop. Maak met een vork een streepjespatroon op de puree en verdeel de geraspte oude kaas erover. Bak de ovenschotel 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas bruin kleurt.



6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Garnalen in verse tomatensaus

met romige aardappelpuree en haricots verts

Totale tijd: 45 min. • Gebaseerd op 2 personen



Kruimige aardappelen



Haricots verts



Sjalot



Mini-romatomen



Verse bladpeterselie



Citroen



Garnalen



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

De aardappelpuree is vol van smaak door de melk en
roomboter die je toevoegt. Hoe fijner je de aardappelen
stamp, hoe romiger het resultaat.



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.

Benodigdheden

Steelpan met deksel, aardappelstamper, keukenpapier, 2x pan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts* (g)	150	300	400	600	700	900
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie* (g 69)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g 5)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Visbouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Melk	scheutje					
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3373 /806	450 /108
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	19,2	2,6
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	11,2	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	28	4
Zout (g)	4,0	0,5

Allergenen

5) Schaaldieren
Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Aardappelen koken

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 15 – 17 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Puree maken

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Stamp de **aardappelen** en de overige roomboter met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg een flinke scheut melk toe om het smeui g te maken. Breng op smaak met peper, zout en  ½ tl **citroensap** per persoon.



2. Haricots verts koken

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **haricots verts**. Zorg dat de **haricots verts** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 6 – 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Meng met  ½ el roomboter per persoon en breng op smaak met peper en zout.



5. Bakken en pureren

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart. Voeg de suiker toe aan de steelpan met de **tomaten**. Haal de pan van het vuur en pureer de **tomaten** met een staafmixer tot een gladde saus. Meng het bakvocht van de **garnalen** door de tomatensaus en breng op smaak met peper en zout.



3. Tomatensaus maken

Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **mini-romatomaten** in kwarten. Hak de **verse bladpeterselie** grof en pers de **citroen** uit. Verhit  ½ el olijfolie per persoon in een steelpan met deksel en fruit de **sjalot** 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de **mini-romatomaten** en 50 ml water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, afgedekt, 5 – 7 minuten zachtjes koken.



6. Serveren

Schenk de tomatensaus in ondiepe borden en verdeel de aardappelpuree erover. Leg de **garnalen** erop en bestrooi met de **peterselie**. Serveer met de **haricots verts**.

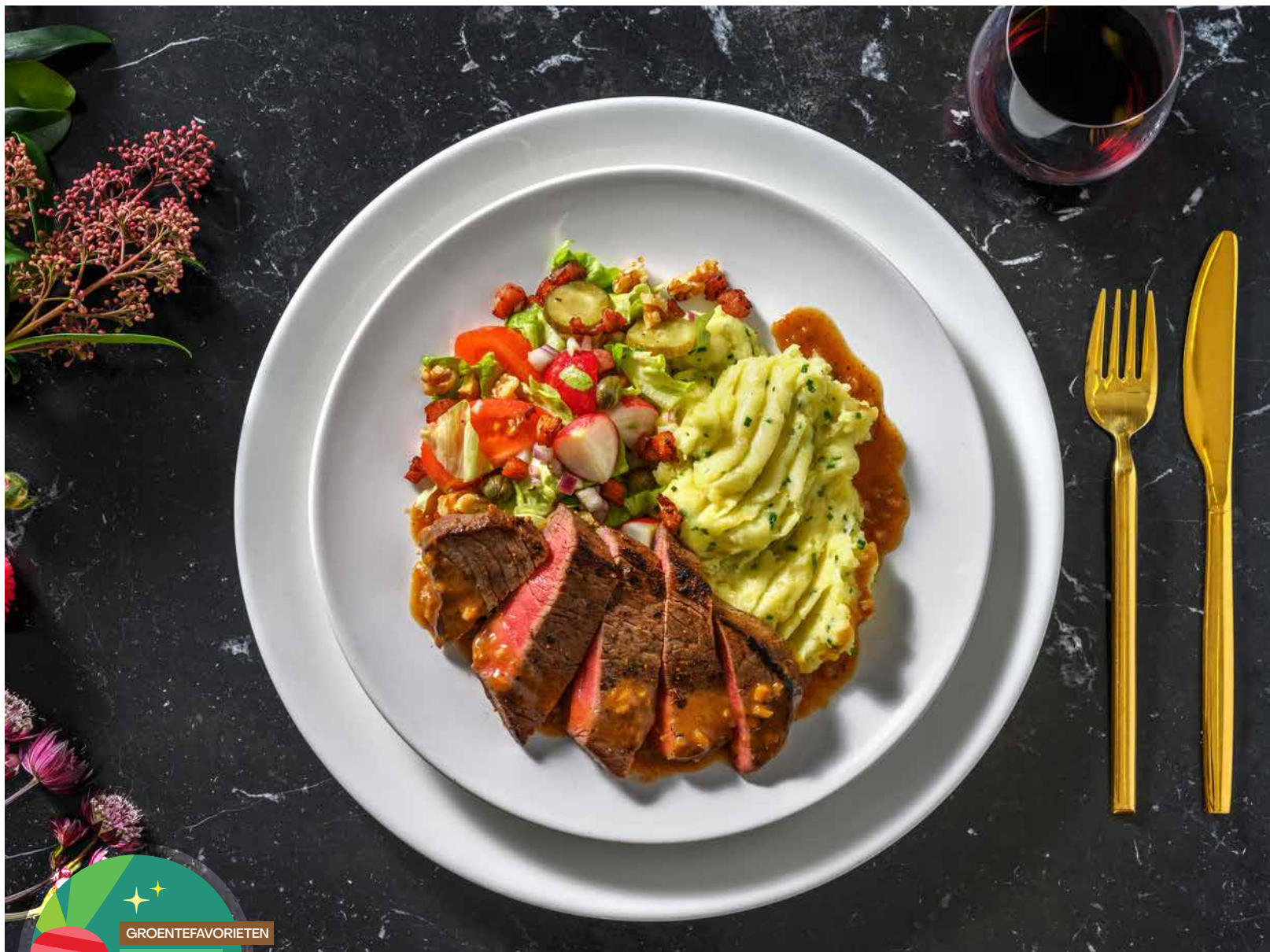
Eet smakelijk!



Filet mignon met aardappelpuree en knoflookjus

met frisse radijsjessalade met spekjes en walnoot

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Filet mignon



Kruimige aardappelen



Knoflookteen



Rode ui



Verse bieslook



Botersla



Pruimtomaat



Radijs



Kappertjes en augurken



Spekblokjes



Walnootstukjes

GROENTEFAVORIETEN

Radijs

De knapperige radijsjes in jouw box zitten vol vitamine C en zijn lekker pittig, laag in calorieën en van dichtbij.

Benodigdheden

Aardappelstamper, keukenpapier, saladekom, koekenpan, pan met deksel, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflookteen (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bos(sen))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes en augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Spekblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g 24) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (g)	60	120	180	240	300	360
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5155 /1232	635 /152
Vetten (g)	84	10
Waarvan verzadigd (g)	43,0	5,3
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	14,5	1,8
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	40	5
Zout (g)	4,0	0,5

Allergenen

24) Walnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad



1. Voorbereiden

Haal de **filet mignon** uit de koelkast, wrijf beide kanten in met peper en zout en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Het best kun je de filet mignon al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is het vlees ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



4. Filet mignon bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Meet de roomboter af en houd 1 tl apart voor stap 5. Laat de overige roomboter smelten in de pan totdat het niet meer bruist en lichtelijk begint te kleuren. Bak de **filet mignon** 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid. Haal het **vlees** uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Voeg de **knoflook** toe aan de roomboter in de koekenpan en bak in 1 minuut goudbruin. Voeg per persoon: ¼ bouillonblokje en 1 el water toe en roer goed. Laat op laag vuur 1 minuut inkoken tot een jus (scan voor kooktips!).



2. Snijden

Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snipper de **rode ui**. Hak de **bieslook** fijn. Weeg de **botersla** af en snijd grof. Snijd de **pruimtomaat** in partjes. Verwijder de bladeren van de **radijs** en snijd de **radijs** in kwarten (zie Tip).

Tip: Je kan radijsblad ook eten! Spoel ze goed af en meng ze door de salade. De blaadjes zijn bovendien nog gezonder dan de radijsjes zelf: ze bevatten veel calcium, ijzer en vitamine A en C.



5. Aardappelpuree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de **bieslook** toe met per persoon: 1 tl mosterd en 1 tl roomboter. Voeg een scheutje melk toe om de puree smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout en meng door elkaar.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el wittewijnazijn, 1 tl mosterd en 1 tl honing. Meng de **kappertjes**, **augurken** en gesnipperde **rode ui** door de dressing en breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes**, zonder olie, in 6 - 8 minuten knapperig. Laat ze daarna uitlekken op keukenpapier.



6. Serveren

Voeg de **botersla**, **radijs**, **spekjes** en **tomatenpartjes** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Garneer de salade met de **walnootstukjes**. Leg de **filet mignon** op de borden en giet de jus eroverheen (zie Tip). Serveer met de salade en de aardappelpuree.

Tip: Snijd de filet mignon tegen de draad van het vlees in. Zo verkort je de spiervezels van het vlees en krijg je malser vlees.

Eet smakelijk!



Filet mignon met aardappelpuree en knoflookjus

met frisse radijsjessalade met spekjes en walnoot

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 2 personen



Filet mignon



Kruimige aardappelen



Knoflookteen



Rode ui



Verse bieslook



Botersla



Pruimtomaat



Radijs



Kappertjes en augurken



Spekblokjes



Walnootstukjes

GROENTEFAVORIETEN

Radijs

De knapperige radijsjes in jouw box zitten vol vitamine C en zijn lekker pittig, laag in calorieën én lokaal: ze zijn geteeld in Zuid-Holland.

Benodigdheden

Aardappelstamper, keukenpapier, saladekom, koekenpan, pan met deksel, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflookteen (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bos(sen))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes en augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Spekblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g 24) 60) 61) 62)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (g)	60	120	180	240	300	360
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5155 /1232	635 /152
Vetten (g)	84	10
Waarvan verzadigd (g)	43,0	5,3
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	14,5	1,8
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	40	5
Zout (g)	4,0	0,5

Allergenen

24) Walnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad



1. Voorbereiden

Haal de **filet mignon** uit de koelkast, wrijf beide kanten in met peper en zout en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Het best kun je de filet mignon al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is het vlees ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



4. Filet mignon bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Meet de roomboter af en houd 1 tl apart voor stap 5. Laat de overige roomboter smelten in de pan totdat het niet meer bruist en lichtelijk begint te kleuren. Bak de **filet mignon** 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid. Haal het **vlees** uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Voeg de **knoflook** toe aan de roomboter in de koekenpan en bak in 1 minuut goudbruin. Voeg per persoon: ¼ bouillonblokje en 1 el water toe en roer goed. Laat op laag vuur 1 minuut inkoken tot een jus (scan voor kooktips!).



2. Snijden

Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snipper de **rode ui**. Hak de **bieslook** fijn. Weeg de **botersla** af en snijd grof. Snijd de **pruimtomaat** in partjes. Verwijder de bladeren van de **radijs** en snijd de **radijs** in kwarten (zie Tip).

Tip: Je kan radijsblad ook eten! Spoel ze goed af en meng ze door de salade. De blaadjes zijn bovendien nog gezonder dan de radijsjes zelf: ze bevatten veel calcium, ijzer en vitamine A en C.



5. Aardappelpuree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de **bieslook** toe met per persoon: 1 tl mosterd en 1 tl roomboter. Voeg een scheutje melk toe om de puree smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout en meng door elkaar.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el wittewijnazijn, 1 tl mosterd en 1 tl honing. Meng de **kappertjes**, **augurken** en gesnipperde **rode ui** door de dressing en breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes**, zonder olie, in 6 - 8 minuten knapperig. Laat ze daarna uitlekken op keukenpapier.



6. Serveren

Voeg de **botersla**, **radijs**, **spekjes** en **tomatenpartjes** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Garneer de salade met de **walnootstukjes**. Leg de **filet mignon** op de borden en giet de jus eroverheen (zie Tip). Serveer met de salade en de aardappelpuree.

Tip: Snijd de filet mignon tegen de draad van het vlees in. Zo verkort je de spiervezels van het vlees en krijg je malser vlees.

Eet smakelijk!

Zalmfilet in bladerdeeg

met geroosterde mini-romatomaten, frietjes en salade

Totale tijd: 50 min. • Gebaseerd op 2 personen



Sjalot



Knoflookteen



Spinazie



Verse dille & bieslook



Citroen



Roomkaas



Dunne frieten



Zalmfilet



Bladerdeeg



Rucola en veldsla



Mini-romatomaten



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

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



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, ovenschaal, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g) 69)	50	100	150	200	250	300
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomkaas* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Dunne frieten* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zalmfilet* (stuk(s)) 4)	1	2	3	4	5	6
Bladerdeeg* (rol(len)) 13) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Melk	scheutje					
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5957 /1424	781 /187
Vetten (g)	88	12
Waarvan verzadigd (g)	29,0	3,8
Koolhydraten (g)	106	14
Waarvan suikers (g)	9,6	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	41	5
Zout (g)	1,3	0,2

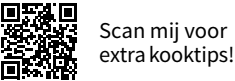
Allergenen

4) Vis 7) Melk/Lactose 13) Gluten 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Spinazie slinken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en fruit de **sjalot** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **spinazie** beetje bij beetje toe en laat al roerend slinken. Laat de **spinazie** uitlekken en afkoelen in een vergiet. Hak de **spinazie** vervolgens fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Bakken

- Verdeel de **frietten** over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Leg de **mini-romatomaten** in een ovenschaal en besprenkel met per persoon: ¼ el zwarte balsamicoazijn en ½ el olijfolie, peper en zout.
- Leg de zalmpakketjes op de bakplaat met bakpapier naast de **frietjes**. Bak de zalmpakketjes en de **mini-romatomaten** de laatste 15 - 20 minuten mee in de oven.



2. Roomkaas mengen

- Snijd de **verse bieslook** en **dille** fijn en snijd de **citroen** in 8 partjes.
- Meng in een kom de **roomkaas** en de helft van de kruiden met peper en zout. Knijp er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit. Meng goed en bewaar apart.



5. Salade maken

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie met ¼ el witte balsamicoazijn.
- Voeg vlak voor het serveren de **rucola**, **veldsla** en de overige kruiden toe aan de dressing en meng goed door.

Weetje: Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.



3. Zalm in bladerdeeg maken

- Snijd het **bladerdeeg** in stukken, zodat je ½ rol per persoon gebruikt. Prik met een vork voorzichtig wat gaatjes in het deeg.
- Verdeel de **spinazie** over de helft van de stukken **bladerdeeg**. Leg de **zalmfilet** erop en bestrijk met de **roomkaas**.
- Vouw het **bladerdeeg** over de **zalm**, druk de zijanten stevig aan en snijd een opening in de bovenkant.
- Bestrijk de bovenkant van het **bladerdeeg** met een beetje melk.



6. Serveren

- Verdeel de **zalm** in **bladerdeeg** over de borden.
- Serveer met de **frietjes**, geroosterde **mini-romatomaten** en de salade.
- Garneer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bao bun met sticky varkenshaas

met zoetzuur, sugarsnaps en zoete Aziatische saus

Totale tijd: 35 min. • Gebaseerd op 2 personen



Komkommer



Gesneden spitskool



Sugarsnaps



Zoete Aziatische saus



Bao-broodje



Verse gember



Knoflookteen



Bosui



Sojasaus



Sesamolie



Varkenshaas



Verse koriander



Zwart sesamzaad



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

De bao bun is een smaakvolle Chinese uitvinding om een
vaak zoete en kleverige saus makkelijk onderweg op te eten.
Streetfoodproof dus!



Benodigdheden

2x koekenpan, rasp, kleine kom, grote kom, kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gesneden spitskool* (g)	50	100	150	200	250	300
Sugarsnaps* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) 11) 13) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Bao-broodje (stuk(s)) 13) 15)	3	6	9	12	15	18
Verse gember* (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 11) 13) 15)	10	20	30	40	50	60
Sesamololie (ml) 3)	10	20	30	40	50	60
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g) 69)	5	10	15	20	25	30
Zwart sesamzaad (zakje(s)) 3)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3887 /929	625 /149
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	113	18
Waarvan suikers (g)	33,5	5,4
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	46	7
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

3) Sesamzaad 11) Soja 13) Gluten 15) Tarwe
Kan sporen bevatten van: 69) Selderij



1. Zoetzuur maken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **komkommer** in dunne repen zodat ze makkelijk in de **broodjes** passen. Meng in een grote kom de suiker, 1½ el wittewijnazijn per persoon en een snuf zout. Voeg de **spitskool** en de **komkommer** toe, schep om en laat intrekken tot serveren (zie Tip).

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



4. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el zonnebloemolie per persoon in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de pan goed heet is, de **varkenshaasplakken** erin en bak 1 minuut per kant. Zorg dat er genoeg ruimte is in de pan om de **plakken** naast elkaar te leggen (zie Tip). Haal de **varkenshaas** uit de pan en bewaar op een bord. Het **vlees** hoeft nog niet gaar te zijn.

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



2. Voorbereiden

Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Meng in een kleine kom de bruine suiker met de **sojasaus** en **sesamololie** (zie Tip). Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Voeg bloem toe aan een kom en wentel de plakken erdoorheen, zodat alle kanten een dun laagje bloem hebben.

Tip: *Houd je van pittig? Voeg dan een beetje sambal of sriracha toe.*



Scan mij voor extra kooktips!



5. Sticky vulling maken

Voeg de **gember**, de overige **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan van het **varkensvlees** en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de gemengde soja-sesamsaus en 2 el water per persoon toe. Breng aan de kook en voeg de plakken **varkenshaas** weer toe aan de pan zodra de saus begint te borrelen. Roer regelmatig door tot de saus indikt en aan het **vlees** begint te plakken.



3. Sugar snaps bereiden

Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Verhit ondertussen ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **sugar snaps** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met de helft van de **zoete Aziatische saus** en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **koriander** grof. Vul de **bao broodjes** met wat van de zoetzure groenten en het **varkensvlees**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**, de **koriander** en de overige **zoete Aziatische saus**. Serveer met de **sugar snaps** en de overige zoetzure groenten. Garneer de groenten met het **zwarte sesamzaad**.

Eet smakelijk!