



Poké bowl met gefrituurde kip en bruine rijst

met avocado, appelsien en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilethaasjes



Sojasaus



[Mini-]komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



Knoflookteen



Bruine snelkookrijst



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de
sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan in de koelkast,
zo blijft hij het langst goed.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, grote kom, pot, 2x keukenpapier, bord, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	½	1	2	1½	2½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[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)	3619 / 865	562 / 134
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	12	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit een klein klontje boter in een pot op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en bouillon toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de **rijst** in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **appelsien**. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vliezen en snijd in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in blokjes en de **avocado** in plakken.



3. Kip frituren

- Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie. Bak de **kip** in 2 - 3 minuten.
- Draai voorzichtig om en bak nog 2 - 3 minuten tot ze goudbruin kleuren (zie Tip).

Tip: Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



2. Beslag maken

- Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een grote kom een beslag van de **Koreaanse kruiden**, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip).
- Controleer of de pan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **kip** te bakken.

Tip: Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, de mayonaise en honing.
- Roer de wittewijnazijn door de **rijst**.
- Servere de **rijst** in kommen of diepe borden. Verdeel alles over de **rijst**. Besprenkel met de saus en garneer met de **sesamzaadjes**.

Eet smakelijk!

Zuurkoolpannetje met rookworst en spekjes

met aardappelpuree en appel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Zuurkool



Aardappelen



Appel



Spekreepjes



Varkensrookworst



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

Wist je dat zuurkool eigenlijk een superfood is? Boordevol
probiotica en vitamine C, helpt het je immuunsysteem te
versterken.



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

Grote sauteerpan met deksel, pot met deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3916 / 936	549 / 131
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	27,1	3,8
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	18,1	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	5,6	0,8

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot met deksel en kook, afgedekt, 8 minuten. Haal de **rookworst** uit de verpakking en voeg toe aan de pot met **aardappelen**. Kook 7 minuten mee, giet af en bewaar apart.



4. Zuurkoolpannetje garen

Voeg vervolgens de **zuurkool** en de bruine suiker toe. Roer goed door tot alles gemengd is, dek af en laat zachtjes 6 - 8 minuten garen. Breng op smaak met peper en zout en roer er een klontje boter doorheen (zie Tip).

Tip: Vind je de **zuurkool** nog te zuur? Voeg dan naar smaak meer suiker of boter toe, daar wordt de zure smaak van de **zuurkool** milder van.



2. Snijden en uitlekken

Snij ondertussen de **ui** in halve ringen. Haal de **zuurkool** uit de verpakking en laat uitlekken in een vergiet (zie Tip). Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

Tip: Houd je van iets mildere **zuurkool**? Spoel de **zuurkool** in het vergiet dan af met water.



5. Puree afmaken

Stamp de **aardappelen** grof met een aardappelstamper. Voeg een klontje boter, de mosterd en een scheutje melk toe. Roer de helft van de **spekreepjes** door de puree, proef en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout.



3. Bakken

Verhit een grote sauteerpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **appel** 2 minuten.



6. Serveren

Halveer de **rookworst**. Schep de puree op de borden en garneer met de overige **spekreepjes**. Serveer met de **rookworst** en de **zuurkool** (zie Tip).

Gezondheidstip 🌱 Let jij op je zoutinname? Serveer dan ¼ rookworst per persoon en de helft van de **zuurkool**. Deze bevatten namelijk veel zout. Wat je overhoudt kun je de volgende dag als lunch eten.

Eet smakelijk!



Rotiwrap met kip-kalkoengehakt en sperziebonen

met Surinaamse kruiden en zoetzure komkommer

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kip-kalkoengehakt



[Mini-]komkommer



Sperziebonen



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Roti



Surinaamse kruiden



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

Indiase roti's zijn zachte flatbreads gemaakt van volkorenmeel. Dankzij hun zachte, buigzame textuur zijn ze uitstekende wraps - perfect om gegrild vlees, groenten of curry's in te verpakken!



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2293 / 548	427 / 102
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,5
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	21,4	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Zoetzure komkommer maken

- Verwarm de oven voor op 160 graden en bereid de bouillon.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Voeg toe aan de kom.
- Bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.



2. Snijden

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pot met deksel. Voeg een snuifje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



3. Vulling bereiden

- Voeg het **gehakt** toe aan de pan en bak 4 minuten mee.
- Meng de **tomatenblokjes** en **Surinaamse kruiden** door het **gehakt** en bak 3 minuten mee (zie Tip).
- Verwarm ondertussen de **roti** zonder verpakking 3 minuten in de oven.

Tip: Houd je van pikant en heb je sambal in huis? Voeg dan 1 tl per persoon toe.



4. Serveren

- Voeg de **sperziebonen**, bouillon en ketjap toe aan de pan. Meng goed door en laat 2 - 3 minuten indikken, of langer als de vulling nog te waterig is. Breng op smaak met peper en zout.
- Vul de **roti** met het gehakt-groentenmengsel en wat van de zoetzure **komkommer**. Serveer met de overige zoetzure **komkommer** ernaast.

Eet smakelijk!

Rigatoni met rundergehakt in aubergineroomsaus met tomatentapenade en rucola

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Rigatoni



Culinaire room



Aubergine



Tomatentapenade



Knoflookteen



Ui



Rucola



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

Rigatoni, met hun opvallende geribbelde vorm, zijn als kleine smaakmagneten in de wereld van pasta. Door hun ribbels houden rigatoni sauzen perfect vast, waardoor elke hap een smaakexplosie wordt.



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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	667 /159
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,7
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	14,5	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aubergine bakken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aubergine** met de bloem.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin en zet het vuur uit.

Weetje 🍆 *Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?*



2. Pasta koken

- Kook ondertussen de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de overige olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 3 - 4 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



3. Saus maken

- Blus het **gehakt** en de **ui** af met de bouillon en de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **culinaire room** en de **tomatentapenade** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



4. Serveren

- Verdeel ¾ van de **rucola** over diepe borden.
- Roer de **pasta** en de **aubergine** door de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de **rucola**. Garneer met de overige **rucola**.

Eet smakelijk!



Wortel-tomatensoep met romige burrata op ciabatta

met vers basilicum en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Wortel



Tomaat



Vers basilicum



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Volkoren ciabatta



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een
mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was
het dé manier om restjes mozzarella op te maken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, soeppot met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burrata* (bol(len))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge 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)	2828 /676	352 /84
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	1,9
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	14,4	1,8
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes en snijd de **tomaat** in partjes.
- Snijd het **basilicum** fijn.

Weetje 🍷 *Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.*



2. Soep maken

- Verhit de olijfolie in een soeppot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **wortel** en de **tomaat** toe en bak 3 minuten al roerend.
- Voeg vervolgens de **Siciliaanse kruiden** toe en bak 1 minuut mee.
- Giet de bouillon erbij. Kook de soep, afgedekt, 12 - 15 minuten op middellaag vuur.



3. Soep pureren

- Snijd de **broodjes** open en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 4 - 6 minuten in de oven.
- Haal de soeppot van het vuur en pureer de soep met een staafmixer (zie Tip).
- Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Liever een kruidigere soep? Pureer dan het basilicum mee met de groenten.



4. Serveren

- Verdeel de **burrata** over de broodjes en besprenkel met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over soepkommen en garneer met het **basilicum**.
- Serveer het **broodje** ernaast.

Eet smakelijk!



Kalkoenbowl met bulgogi-dressing

met patatjes en zoetzure komkommer

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Kalkoenfilet



[Mini-]komkommer



Koreaanse kruidenmix



Bulgogisaus



Gomasio



Groentemix met witte kool



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ.



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 wok of sauteerpan, pot met deksel, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	414 / 99
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	16,1	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was en snijd de **krieltjes** doormidden.
- Voeg ze toe aan een pot met deksel en zorg dat ze net onder water staan.
- Breng afgedekt aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en bewaar afgedekt apart.

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



3. Meng

- Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **kalkoen** 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **groentemix** toe en bak 4 - 6 minuten mee.
- Meng in een kleine kom de **bulgogisaus** met de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg sambal toe naar smaak.



2. Snijden

- Snijd ondertussen de **komkommer** in schijfjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de wittewijnazijn en de suiker toe. Breng op smaak peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.
- Snijd de **kalkoenfilet** in kleine stukken en voeg toe aan een andere kom.
- Voeg de **Koreaanse kruiden** toe aan de **kalkoen** en mix goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **patatjes** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **kalkoen** met **groenten** eroverheen.
- Besprenkel met de bulgogi-mayo en garneer met de **gomasio**.
- Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

Eet smakelijk!

Dubbele smashburger met kaas op brioche

met gebakken paddenstoelen en smokey ketchup

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
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plant aardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6176 /1476	735 /176
Vetten (g)	99	12
Waarvan verzadigd (g)	33,1	3,9
Koolhydraten (g)	92	11
Waarvan suikers (g)	21,7	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	56	7
Zout (g)	4,6	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 een scheutje olijfolie toe en bak de **aardappelen** in 10 - 15 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



4. Burgers bakken

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

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



2. Ui snijden

Snipper ¼ van de **ui**. Meng in een kleine kom de gesnipperde **ui** met de wittewijnazijn en de suiker. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



5. Hamburgersaus maken

Snijd de **tomaat** in schijfjes. Meng de **smokey tomatenketchup** met de gesnipperde **ui** en de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Champignons bakken

Snijd de overige **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in schijfjes. Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de **uienringen** en **champignons** in 4 - 5 minuten bruin. Voeg vervolgens de boter toe aan de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Rol van het **gehakt** 2 balletjes per persoon.



6. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Besmeer beide kanten van het **broodje** met de hamburgersaus. Beleg het **broodje** met de **sla**, **tomatenschijfjes**, smashburgers, de gebakken **champignons** en de bovenkant van het **broodje**. Serveer met de **aardappelwedjes** en de overige mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met zeekraal en beurre blanc

met citroen, venkel en aardappelpuree

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Aardappelen



Gele wortel



Venkel



Knoflookteen



Ui



Zeekraal



Citroen



Beurre blanc



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

In dit luxe visgerecht combineer je zachte zalmfilet met
knapperige zeekraal. Om er een fris geheel van te maken,
serveer je er citroenpartjes bij.



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

2x aluminiumfolie, pan met deksel, ovenschaal, pot, keukenpapier, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Beurre blanc* (g)	40	80	120	160	200	240

Zelf toevoegen

Water (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
---	---	---	----	---	----	---

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	442 / 106
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,9
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	6,2	1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Bewaar de **venkelbladeren** apart ter garnering later. Snijd de **venkel** in partjes en voeg toe aan een ovenschaal. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven. Dek af met aluminiumfolie en bak 20 - 25 minuten in de oven.



4. Vis bakken

Verhit ondertussen opnieuw ½ van de boter in een andere pan op middelhoog vuur. Dep de **zalm** droog met keukenpapier. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid. Draai om en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



2. Groenten koken

Schil of was de **aardappelen** en **wortel** grondig. Snijd beide in grove stukken. Voeg de **aardappelen** en **wortel** toe aan een pot en zet onder water. Verkruimel het overige bouillonblokje erboven. Kook 12 - 15 minuten, bewaar een klein beetje kookvocht. Giet af en bewaar apart.



5. Saus verwarmen

Verhit dezelfde pan van de **zalm** op laag vuur en verwarm de **beurre blanc** 2 - 3 minuten. Stamp ondertussen de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper. Voeg de overige boter en een scheutje van het bewaarde kookvocht toe en stamp tot een puree. Roer de mosterd door de puree en breng op smaak met peper en zout.



3. Zeekraal bakken

Snij de **ui** in halve ringen en snijd de **knoflook** in dunne schijfjes. Snijd de **citroen** in 6 partjes. Verhit ½ van de boter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **zeekraal**, **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Blus daarna af met het sap van **1 citroenpartje** per persoon. Zet het vuur uit en laat de pan afgedekt staan.



6. Serveren

Server de puree en **venkel** over borden. Verdeel de **zalm** en **zeekraal** erbovenop. Besprenkel met de **beurre blanc** en garneer met het bewaarde **venkelloof**. Server met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Rijst met garnalen en kippendij à la paella

met chorizo, sperziebonen en tomatensalade

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Gemalen kurkuma



Tomatenpuree



Risottorijst



Citroen



Garnalen



Chorizoblokjes



Wortel



Ui



Sperziebonen



Kippendijreepjes



Piri-pirikruiden



Verse bladpeterselie



Tomaat



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

Paella komt uit de Spaanse streek Valencia. Wist je dat
de naam van dit mediterrane gerecht pan betekent in het
Valenciaanse dialect?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of sauteerpan met deksel, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-pirikruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 /884	353 /84
Vetten (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	17,2	1,6
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	43	4
Zout (g)	3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in repen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Snijd de **tomaat** in partjes en meng in een kom de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



4. Bakken

Snijd de **citroen** in partjes en snijd de **peterselie** fijn. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een pan op hoog vuur en bak de **kippendijreepjes**, **chorizo** en **garnalen** 3 minuten (zie Tip).

Tip: De garnalen en de kippendij hoeven nog niet helemaal gaar te zijn - ze garen later nog verder in de paella.



2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of sauteerpan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **wortel**, de **gemalen kurkuma** en de **piri-pirikruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en fruit 3 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak 2 minuten mee.



5. Meng

Haal het deksel van de pan met **rijst** en voeg de overige bouillon, **garnalen**, **kippendijreepjes** en **chorizo**, inclusief bakvet, toe aan de paella. Roer goed door en laat zachtjes nog 3 minuten koken, of tot de **kip** en de **garnalen** helemaal gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Rijst koken

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg vervolgens de **risottorijst** en 350 ml bouillon per persoon toe en breng aan de kook. De overige bouillon gebruik je later. Laat de **rijst**, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken en roer regelmatig door. Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 12 minuten.



6. Serveren

Verdeel de paella over de borden en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit. Garneer met de **peterselie**. Serveer met tomatensalade de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Varkenshaas met harissa, granaatappel en pompoen

met witte kaas, tahin en bulgur

Lekker snel Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkenshaas



Citroen



Bulgur



Pompoenblokjes



Ui



Tahinsaus



Za'atar



Spinazie



Witte kaas



Granaatappel



Verse bladpeterselie



Hello Harissa



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord *harasa*, wat pletten of pureren betekent.



• Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, diep bord, fijne rasp, ovenschaal, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenblokjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tahinaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3510 / 839	677 / 162
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,6
Koolhydraten (g)	66	13
Waarvan suikers (g)	11,5	2,2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	45	9
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in 8 partjes. Verdeel de **ui** en **pompoen** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster de **groenten** 14 - 16 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Voeg de **bulgur** en water toe aan een pot zodat de **bulgur** goed onder water staat. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng het water aan de kook en kook de **bulgur** in 10 minuten op laag vuur gaar. Roer af en toe door.



3. Garnering bereiden

- Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Hak de **peterselie** grof. Meng in een kleine kom de **tahin** met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon.
- Roer de **spinazie**, **za'atar** en de extra vierge olijfolie door de **bulgur** (zie Tip). Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zorg ervoor dat de bulgur nog warm is, zodat de spinazie kan slinken.



2. Varkenshaas bereiden

- Rasp de schil van de **citroen**. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een diep bord.
- Voeg de **harissa** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), de overige olijfolie en ½ tl **citroenrasp** per persoon toe. Roer goed door.
- Verhit de boter in een pan op hoog vuur. Bak de **varkenshaas** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en schenk het harissamengsel erover. Rooster de **varkenshaas** 6 - 8 minuten in de oven.
- Rol ondertussen de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken.



4. Serveren

- Snijd de **varkenshaas** in sneetjes. Verdeel de **bulgur** over diepe borden en leg de **pompoen**, **ui** en **varkenshaas** erbovenop.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen en besprenkel met de tahinaus.
- Garneer met de **peterselie** en de **granaatappelpitjes**.

Eet smakelijk!



Luxe noedelsalade met garnalen en broccolini

met vis, sticky appelsiensaus en pinda's

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis



Garnalen



Brede rijstnoedels



Knoflookteen



Wortel



Lente-ui



[Mini-]komkommer



Broccolini



Limoen



Handsinaasappel



Zoet-pikante chilisaus



Woksaus met gember



Ongezouten pinda's



Koreaanse kruidenmix



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.



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, rasp, pot, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	65	130	195	260	325	390
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Broccoli* (g)	50	100	200	200	300	300
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	50	70	85	105
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 / 648	448 / 107
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,5
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	30,6	5,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Rasp de **wortel** boven een saladekom. Snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Voeg beide toe aan de saladekom. Snijd de **limoen** in 6 partjes en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de saladekom. Meng goed door en bewaar apart.



4. Vis bakken

Dep de **vis** en **garnalen** droog met keukenpapier. Voeg de overige **Koreaanse kruidenmix** toe en breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de olie goed heet is, de **vis** en **garnalen** 2 - 3 minuten. Haal daarna uit de pan.



2. Broccolini bakken

Breng een pot met water aan de kook. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **broccolini** 4 - 6 minuten, of tot hij goudbruin kleurt. Blus af met een scheutje water en kook, afgedekt, 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Roer de **Koreaanse kruidenmix** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



5. Appelsiensaus maken

Pers de **appelsien** uit boven een kleine kom. Pers de **knoflook** of snijd fijn en voeg toe aan het **appelsiensap**. Voeg de **zoet-pikante chilisaus**, de overige honing en de overige wittewijnazijn toe. Meng goed door. Voeg de saus toe aan de pan en kook 1 - 2 minuten op hoog vuur, of tot de saus wat dikker begint te worden. Hak ondertussen de **pinda's** grof.



3. Noedels bereiden

Kook de **noedels** 6 - 7 minuten tot ze beetgaar zijn. Giet af en voeg terug toe aan de pot. Meng in een kleine kom de **woksaus met gember**, sojasaus, de helft van de honing en de helft van de wittewijnazijn. Voeg sambal toe naar smaak. Voeg de saus toe aan de **noedels** en roer goed door.



6. Serveren

Voeg de **noedels** toe aan de saladekom en meng goed door. Serveer de noedelsalade over borden. Verdeel de **garnalen**, **vis** en **broccolini** over de **noedels** en besprenkel met de appelsiensaus. Garneer met de **pinda's** en de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Romige paddenstoelen rigatoni

met broccolini, blauwe kaas en walnootstukjes

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rigatoni



Broccolini



Walnootstukjes



Mascarpone



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Olijfolie met
truffelaroma



Knoflookteen



Sjalot



Blauwekaasblokjes



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

Rigatoni - de naam van deze pastasoort komt van het
Italiaanse woord *rigato*, dat gestreept betekent.



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, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2971 / 710	689 / 165
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	14,1	3,3
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	6,3	1,5
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de **pasta** en de **broccolini**. Snijd ondertussen de **broccolini** in stukken van ongeveer 5 cm. Halveer eventuele dikke stukken in de lengte.
- Kook de **rigatoni** 10 minuten in de pot.
- Voeg de **broccolini** toe en kook 3 - 5 minuten mee. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en bewaar apart.



2. Snijden en bakken

- Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd eventuele grote **paddenstoelen** in kleinere stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot**, **knoflook** en **paddenstoelen** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Verlaag het vuur en voeg de **mascarpone**, de mosterd en 60 ml van het bewaarde kookvocht er persoon toe. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat de saus 1 minuut sudderen. Voeg de **blauwe kaas** toe en meng goed door tot de **kaas** volledig gesmolten is.
- Voeg de **pasta** en **broccolini** toe en meng met de saus. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **paddenstoelen** en **broccolini** over de borden.
- Garneer met de **walnootstukjes** en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!

Loaded zoete aardappel met spekjes en smokey zure room

met avocado, varkensgehakt, kerstomaten en limoen

Street food

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Spekreepjes



Varkensboerengehakt



Lente-ui



Little gem



Maïs in blik



Avocado



Rode kerstomaten



Limoen



Biologische zure room



Mexicaanse kruiden



Gerookt paprikapoeder



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.



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, fijne rasp, saladekom, kleine kom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie					naar smaak	
Peper en zout					naar smaak	

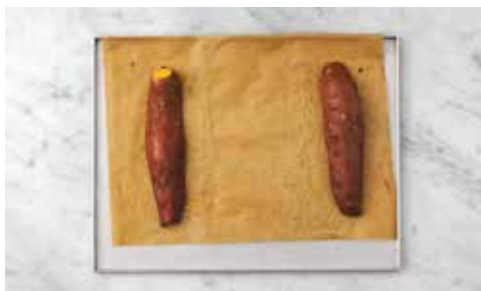
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4665 / 1115	533 / 127
Vetten (g)	67	8
Waarvan verzadigd (g)	24,6	2,8
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	29,8	3,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **zoete aardappel** grondig en prik er gaatjes in met een vork. Halveer in de lengte. Besprenkel een bakplaat met bakpapier met de helft van de olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Leg de **zoete aardappel** op de bakplaat met bakpapier met de snijkant naar beneden. Besprenkel de **zoete aardappel** met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 35 - 45 minuten in de oven, of tot ze krokant vanbinnen en zacht vanbinnen zijn.



4. Avocado snijden

Meng in een kleine kom de **zure room** met de **limoenrasp** en het overige **gerookte paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vrucht vlees in dunne plakken. Serveer de **avocado** op borden en pers 1 **limoenpartje** per persoon erover uit. Breng op smaak met peper en zout.



2. Mais bakken

Ga verder met het recept zodra de **zoete aardappel** nog 25 minuten moet bakken. Rasp de **limoen** en snijd in 6 partjes. Laat de **mais** uitlekken. Verhit de helft van de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **mais** met de **Mexicaanse kruiden** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) 3 - 4 minuten. Roer regelmatig door. Blus af met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Voeg toe aan een saladekom.



5. Salade maken

Voeg de **sla** en **kerstomaten** toe aan de saladekom en meng goed door met de **mais**. Voeg extra vierge olijfolie toe naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



3. Vlees bakken

Snijnd ondertussen de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Verhit de overige boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** met het **gehakt**, het witte gedeelte van de **lente-ui** en de helft van het **gerookte paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Hak ondertussen de sla grof en snijd de **kerstomaten** in kwarten.



6. Serveren

Serveer de **zoete aardappel** naast de **avocado**. Verdeel de **spekreepjes**, het **gehakt** en de **zure room** eroverheen. Garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui**. Serveer de salade ernaast met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!