

Penne met warmgerookte zalm

in romige prei-spinaziesaus met dille en citroen

Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Prei



Ui



Knoflookteen



Penne



Culinaire room



Spinazie



Warmgerookte zalmsnippers



Geraspte Goudse kaas



Citroen



Verse dille



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er
calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de room en kaas
in dit gerecht.



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

Sauteerpan met deksel, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3243 / 775	654 / 156
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,7
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	12,5	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.
- Halveer de **prei** in de lengte en snijd in dunne halve ringen.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Prei bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op hoog vuur. Bak de **prei, ui** en **knoflook** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook de **pasta** 10 - 13 minuten in de pot. Giet af en laat uitstomen.



3. Saus afmaken

- Voeg de **culinaire room** toe aan de sauteerpan en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Dek de pan af en laat 8 - 10 minuten stoven.
- Voeg op het laatste moment handje voor handje de **spinazie** toe en roer door tot de **spinazie** is geslonken.
- Meng de **zalmsnippers** en de helft van de **kaas** erdoor en verhit de saus opnieuw.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes. Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **dille** fijn.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de prei-spinaziesaus met **zalm** erover.
- Garneer met de **dille** en de overige **kaas**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Linguine met garnalen in romige saus

met courgette, tomaat en frisse citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteen



Cœur de boeuf tomaat



Citroen



Linguine



Garnalen



Culinaire room



Ui



BBQ-rub



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

Cœur de boeuf tomaten behoren tot de grootste
tomatensoorten. Een enkele cœur de boeuf tomaat kan wel
450 gram wegen!



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.

Benodigheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, sauteerpan, rasp, pot, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Coeur de boeuf tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 / 676	537 / 128
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,4
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	11,4	2,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de helft van de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** goudbruin en gaar is (zie Tip).

Tip: Houd de courgette goed in de gaten - de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



2. Pasta koken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Breng water aan de kook in een ruime pot. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



3. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

Tip: Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.



4. Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde sauteerpan op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de overige **BBQ-rub** en de **tomaat** toe en bak in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **culinaire room** toe en roer goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Wil je de saus graag wat vloeibaarder? Roer dan ½ - 1 el kookvocht per persoon door de saus.



5. Afmaken

Voeg de **pasta** toe aan de sauteerpan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi met de overige **citroenrasp** naar smaak.

Weetje 🍋 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

Eet smakelijk!



Lauwwarme pastasalade met tonijn

met courgette en mini-romatomaten

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Trottole tricolore



Courgette



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomaten



Tonijn in olijfolie



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

Heb je nog wat pastasalade over? Dit gerecht is ook zeer
geschikt als voedzame lunch.



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

Vergiet, grote kom, pot met deksel, kleine kom, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3121 / 746	774 / 185
Vetten (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,3
Koolhydraten (g)	72	18
Waarvan suikers (g)	10,8	2,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes.



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **courgette** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **mini-romatomaten** toe en bak 3 - 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Laat de **tonijn** uitlekken.
- Meng in een kleine kom de **tonijn** met 1 el mayonaise per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de **pasta** met ½ el olijfolie per persoon.
- Voeg de **courgette** en **tomaten** toe en meng goed door de **pasta**. Laat het geheel afkoelen tot lauwwarm.



4. Serveren

- Voeg de **slamix** en ¾ van de **tonijn** toe aan de saladekom en meng de **pasta** en **groenten**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pastasalade over de borden.
- Schep de overige **tonijn** erop en serveer.

Eet smakelijk!



Heekfilet met risotto van orzo

met spekjes, citroen en tijm

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Venkel



Courgette



Citroen



Spekreepjes



Orzo



Heekfilet



Gedroogde tijm



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een
symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de
smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!



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

Sauteerpan met deksel, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (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)	2690 /643	392 /94
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,8	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 pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes (zie Tip).
- Snijd de **citroen** in schijfjes.

Tip: Heb je geen haast en wil je dit gerecht een leuke draai geven? Schaaf dan de courgette in linten en bak ze mee met de heekfilet voor een mooi eindresultaat.

Weetje 🍷 *Vis is rijk aan jodium – belangrijk voor de schildklier, de stofwisseling en de groei van kinderen. Eet je weinig brood (met bakkerszout)? Zorg dan dat je voldoende vis en zuivel eet om toch genoeg jodium binnen te krijgen.*



3. Orzo koken

- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut.
- Schenk de bouillon er voorzichtig bij en kook de **orzo**, afgedekt, in 7 minuten op laag vuur. Schep regelmatig om.
- Voeg de **spekreepjes** toe en kook, afgedekt, nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bestrooi met de **gedroogde tijm**, peper en zout.



2. Spekjes bakken

- Verhit een sauteerpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook**, **venkel** en **courgette** 3 - 4 minuten.

Weetje 🍷 *Courgette behoort tot de vruchtgroenten, zoals komkommer, pompoen en tomaat. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?*



4. Serveren

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.
- Verdeel de **orzo** over de borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Knijp 1 **citroenschijfje** per persoon uit boven de **orzo**. Leg de gebakken **vis** erop en garneer met de overige **citroenschijfjes**.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met garnalen

met frisse rucolasalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Kerstomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De
naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord
voor koning - *basileus*.



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.

Benodigheden

2x kom, rasp, grote pot, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, kleine kom, zeef

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	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2314 / 553	317 / 76
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	11,4	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	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. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



4. Salade maken

Giet de **kerstomaten in blik** af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **kerstomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **kerstomaten** 10 - 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe. Zijn de **garnalen** nog niet helemaal roze en vast van structuur? Bak ze dan nog 2 minuten langer. Meng ondertussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



2. Tomatenrisotto maken

Verhit ½ el boter per persoon in een grote pot op middelhoog vuur. Bak de overige de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



5. Risotto afmaken

Snijd het **basilicum** fijn en meng in een kom met de overige **citroenrasp**. Voeg de **kerstomaten**, **garnalen** (inclusief overgebleven olie) en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de **risotto**. Roer goed door.



3. Tomatenrisotto garen

Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip).

Tip: Bepaal zelf hoe je je risotto wilt. Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast en garneer met de rest van het basilicum-citroenmengsel en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Gemarineerde steak met saus van ui

met patatjes en komkommersalade

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Ui



Little gem



Komkommer



Verse dille, munt & bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Geel mosterdzaad



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

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



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.

Benodigheden

Aluminiumfolie, pot, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse dille, munt & bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdsaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	470 /112
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,6
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	6,2	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Haal de **steak** uit de koelkast en om op kamertemperatuur te laten komen. Breng water aan de kook in een ruime pot. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



4. Saus maken

Voeg de ketjap en het achtergehouden kookvocht toe aan de pan met **ui**. Meng goed door en laat 1 minuut koken (zie Tip). Zet het vuur uit en roer het **mosterdsaad** erdoorheen.

Tip: Als je geen ketjap in huis hebt kun je ook een sojasaus met wat suiker of honing gebruiken.



2. Salade bereiden

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes. Snijd de **sla** en de **verse kruiden** fijn. Zet opzij tot stap 5.

Weetje 🍌 Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



5. Afmaken

Voeg ½ el boter per persoon en de **Italiaanse kruiden** toe aan de **aardappelen** en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vlak voor serveren de **komkommer**, de **sla** en de **verse kruiden** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



3. Steak bakken

Snij de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **steak** en de **ui** in de pan en bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal de **steak** uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat rusten onder aluminiumfolie.



6. Serveren

Verdeel de **patatjes** en de salade over borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne sneetjes en serveer ernaast. Schenk de saus van **ui** over de **steak**.

Eet smakelijk!



Falafel met geroosterde groenten

met yoghurt dressing en ingelegde ui

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Heb je sriracha-mayo ontvangen in plaats van citroenmayo? Geen zorgen! De bereidingswijze blijft hetzelfde en het is net zo lekker.



Zoete aardappel



Bloemkool



Midden-Oosterse kruidenmix



Spinazie



Falafel



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Ui



Citroenmayo met zwarte peper



Biologische volle yoghurt



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel worden door de zon.



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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, vergiet, keukenpapier, bord, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	300	450	450	600
Bloemkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	557 /133
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	12,7	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes van 2 cm. Verdeel de **zoete aardappel** en **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en meng met de **Midden-Oosterse kruiden** en $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat wat afkoelen.



4. Falafel bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **falafel** toe en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout en leg op een bord met keukenpapier.

Weetje 🌱 *Wist je dat de falafel voor 70% uit kikkererwten bestaat? Dit maakt hem niet alleen lekker, maar ook rijk aan eiwitten, vezels én ijzer!*



2. Ingelegde ui maken

Snijd de **ui** in fijne halve ringen (zie Tip). Meng in een kom de **ui** met per persoon: $\frac{1}{2}$ el wittewijnazijn, 1 el water, 1 tl suiker en $\frac{1}{2}$ tl zout. Schep af en toe om en bewaar apart tot serveren.

Tip: *Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de falafel.*



5. Meng

Meng in een saladekom voorzichtig de geroosterde **groenten** en **spinazie** met $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie per persoon.



3. Yoghurtdressing maken

Hak de **verse kruiden** grof. Meng in een kom de **citroenmayo**, **yoghurt** en **verse kruiden**. Breng op smaak met zout.



6. Serveren

Laat de **ui** uitlekken in een vergiet. Verdeel de salade en **groenten** over diepe borden. Verdeel de yoghurtdressing en de **falafel** over de salade. Garneer met de ingelegde **ui**.

Eet smakelijk!

Runderburger met portobellosaus

met aardappel-knoflookpuree en geroosterde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteen



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Culinaire room



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!



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.

Benodigheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 / 829	531 / 127
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	26,7	4,1
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Wortel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** en **gele wortel** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **wortelfrietjes** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten.



4. Burger bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



2. Snijden

Snij de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 8 - 10 minuten in de pot met deksel. Voeg de **knoflookteen** toe en kook nog 5 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



5. Saus maken

Verhit 1 el boter per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met 1 tl rodewijnazijn per persoon en voeg ½ tl bloem per persoon toe. Kook 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampt, en voeg de **culinaire room**, peper en zout toe. Roer goed door en laat de saus 1 - 2 minuten indikken.



3. Puree maken

Stamp de **aardappelen** samen met de **knoflookteen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el boter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



6. Serveren

Verdeel de **burger** over de borden en schep de aardappel-knoflookpuree erbij. Serveer met de portobelloroomsaus en de **wortelfrietjes**.

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.

Eet smakelijk!



Stoemp met gehaktballetjes

met snijbonen en zoete saus van ui

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Ui



Gemengd-
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Pikante uienchutney



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

De kipgehaktballetjes zijn gekruid met oregano, knoflook en cayennepeper. Samen met de saus van ui maken ze van deze stoemp een feest voor je smaakpapillen.



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.

Benodigheden

Vergiet, pan met deksel, 2x pot, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Gesneden snijbonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 / 593	324 / 77
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,7
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	13,6	1,8
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Breng water met een snuf zout aan de kook in een ruime pot voor de **aardappelen** en de **wortel**. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in schijfjes van ½ cm dik. Kook de **aardappelen** en **wortel** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



2. Snijbonen koken

Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **snijbonen**. Kook de **snijbonen** 6 - 8 minuten in de pot. Giet af in een vergiet en spoel af onder koud water. Het is niet erg als de **snijbonen** afkoelen. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.

Weetje 🍌 In **snijbonen** zitten *belangrijke mineralen*. Zo zorgt **kalium** voor het behoud van een gezonde *bloeddruk*, **calcium** voor *sterke botten* en **ijzer** voor een *energieker gevoel*.



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** toe, verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten, of tot de **ui** zacht is.



4. Saus van ui maken

Voeg de **uienchutney** en 150 ml bouillon per persoon toe aan de pan. Meng alles goed en laat de saus zonder deksel 3 - 5 minuten reduceren, of tot de gewenste dikte (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Duurt het te lang voordat de saus is ingedikt? Zet het vuur dan wat hoger. Houd de saus dan wel goed in de gaten, anders brandt hij aan.



5. Stoemp maken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg per persoon: ¼ el boter en 1 tl mosterd toe. Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeug te maken. Roer de **snijbonen** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de stoemp over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de saus van **ui** erover.

Weetje 🍌 *Wist je dat deze maaltijd door de ruim 250 gram groente per portie al bijna 50% van de ADH vezels bevat? Vezels zijn goed voor je darmflora en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energiek gevoel.*

Eet smakelijk!



Udonnoedelsoep met gebakken pangasiusfilet

met spitskool en broccoli

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Wortel



Champignons



Spitskool en broccoli



Verse Udon noedels



Vietnamese saus



Ui



Gemberpuree



Pangasiusfilet



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

De spitskool en broccoli zijn alvast voor je gesneden. Dat
scheelt jou weer tijd in de keuken!



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

Keukenpapier, soeppot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Spitskool en broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse Udon noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vietnamese saus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Pangasiusfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Kokend water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455	212 /51
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,7
Koolhydraten (g)	45	5
Waarvan suikers (g)	11,5	1,3
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg de aangegeven hoeveelheid kokend water toe.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **vis** 4 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.



2. Soep maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **gemberpuree** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **wortel**, **spitskool** en **broccoli** toe en bak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat 3 - 4 minuten koken.
- Voeg de **champignons** en **noedels** toe en kook nog 3 - 4 minuten.



4. Serveren

- Roer de **Vietnamese saus** door de soep. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de soepkommen en serveer de **vis** erop.

Weetje 🍄 *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.*

Eet smakelijk!



Gevulde kipfilet in ontbijtspek

met romige risotto en geroosterde courgette

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteen



Courgette



Verse oregano



Kipfilet



Roomkaas



Ontbijtspek



Risottorijst



Parmigiano Reggiano DOP



Hazelnoten



Olijfolie met citroen



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

Hazelnoten bevatten veel vitaminen, waaronder vitaminen B en een grote hoeveelheid vitamine E. Hazelnoten zijn dus erg gezonde noten!



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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, pot met deksel, 2x pan

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
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 / 913	477 / 114
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	14,8	1,8
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	6,6	0,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten. Snijd daarna de kwarten doormidden. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met de helft van de olijfolie en de helft van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Zet opzij tot stap 4.



4. Courgette roosteren

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Is de **risotto** eerder klaar dan de rest? Voeg dan wat extra water toe aan de pot, roer door en laat op laag vuur nagaren met het deksel op de pot. Voeg eventueel extra water toe om de **risotto** nog verder te garen. Rooster ondertussen de **courgette** 16 - 18 minuten in de oven.



2. Kipfilet voorbereiden

Ris de blaadjes van de **oregano**. Snijd de **kipfilet** open en vul met de **roomkaas** en **oregano**. Breng op smaak met peper en zout en vouw de **kipfilet** weer dicht. Wikkel de **kipfilet** in het **ontbijtspek**. Bewaar apart.



5. Kip bakken

Verhit ondertussen de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak nog 8 minuten, of tot de **kip** gaar is. Hak ondertussen de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.



3. Risotto bereiden

Verhit de overige olijfolie in een pot met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut mee. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



6. Serveren

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Roer de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **risotto** en breng op smaak met peper. Serveer de **risotto** met de **kipfilet** en de geroosterde **courgette**. Besprenkel de **risotto** met de **olijfolie met citroen** en strooi de overige **Parmigiano Reggiano** eroverheen. Garneer met de **hazelnoten**.

Eet smakelijk!



Romige linguine met witte asperges

met spekreepjes, Parmigiano Reggiano en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Witte asperges



Spekreepjes



Kruidentroomkaas



Parmigiano Reggiano DOP



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Linguine



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

Met bijnamen als 'de koningin van de groente' en 'het witte goud' is deze seizoensgroente bij velen favoriet. De asperges in jouw box komen van eigen bodem, waar ze met liefde en passie worden gesorteerd en geschild met machines die draaien op zonne-energie.



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.

Benodigheden

Sauteerpan, rasp, grote pot, dunschiller, pan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spekreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidentroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 / 906	754 / 180
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	23,2	4,6
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	6,3	1,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een grote pot voor de **asperges** en de **pasta**. Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de **asperges** in 5 gelijke stukken. Kook de **asperges** 7 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn (zie Tip).

Tip: De gaartijd van asperges hangt af van de dikte van de asperges. Controleer daarom tussentijds de garing van de asperges en kook ze eventueel korter/langer.



4. Saus afmaken

Herhaal dit nog twee keer met het overige kookvocht en roer tot de saus glad is. Breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten reduceren. Zet het vuur uit en roer de **kruidentroomkaas**, de **asperges** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoorheen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



2. Garnering bereiden

Snij de **verse kruiden** fijn en rasp de **Parmigiano Reggiano**. Schep de **asperges** uit de pot en bewaar apart. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon. Voeg een snufje zout toe aan de pot en breng het water opnieuw aan de kook voor de **pasta**.

Weetje 🍌 Wist je dat groene asperges hun kleur te danken hebben aan het feit dat ze boven de grond groeien? Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.



5. Spekreepjes bakken

Kook ondertussen de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en voeg de **pasta** toe aan de sauteerpan met saus. Meng goed en voeg eventueel wat van het kookvocht van de **pasta** toe als de saus te dik is. Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig.



3. Roux maken

Verhit de boter in een sauteerpan op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ⅓ van het kookvocht toe en roer met de garde tot het kookvocht is opgenomen.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en boter let. Meet het eventueel zelf af met maatpels (of een weegschaal): 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Garneer met de **spekreepjes**, de **verse kruiden** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Hertenbiefstuk met cranberry-balsamicosaus

met aardappelgratin en frisse salade

Rapido Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Hertenbiefstuk



Aardappelgratin



Cranberrychutney



Sjalot



Radicchio en romaine



Rode kerstomaten



Nieuw ingrediënt in je box! De hertenbiefstuk heeft 5 - 7 dagen gerijpt en is hierdoor supermals. Een heel mager en smaakvol stukje wild dat ambachtelijk verwerkt is. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Aluminiumfolie, keukenpapier, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelgratin* (g)	200	375	500	750	875	1125
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radichio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 / 782	662 / 158
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	23,9	4,8
Koolhydraten (g)	40	8
Waarvan suikers (g)	16,9	3,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal de **hertenbiefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwijder het plastic van het gratinbakje. Bak de **aardappelgratin** 20 minuten in de oven, of tot de **gratin** goudbruin kleurt.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de hertenbiefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



4. Saus maken

Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 - 3 minuten, of tot de **sjalot** zacht is. Voeg de **cranberrychutney** en per persoon: ¼ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes indikken. Zet het vuur uit, roer ½ el boter per persoon door de saus en breng goed op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Dep de **hertenbiefstuk** droog met keukenpapier. Snijd de **sjalot** in halve ringen. Halveer de **kerstomaten**.

Weetje 🍷 Wist je dat kerstomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



5. Serveren

Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ¼ el mosterd, 1 tl wittewijnazijn en ½ tl honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



3. Bakken

Verhit 1 el boter per persoon in een pan op hoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **hertenbiefstuk** in de pan. Bak de **biefstuk** 2 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de biefstuk eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelgratin** over de borden. Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne sneetjes en leg naast de **gratin**. Schenk de cranberry-balsamicosaus over het vlees en serveer met de salade.

Eet smakelijk!

Tostada's met tonijn en garnalen

met mangosalsa, avocadodip en tortillachips

Rapido Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mini-tortilla's



Avocadodip



Mango



Limoen



Zoet-pikante chilisaus



Mexicaanse kruiden



Tonijnblokjes



Verse koriander



Biologische zure room



Komkommer



Tomaat



Garnalen



Sweet chili tortillachips



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit
keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook
voor betere werkomstandigheden staat?



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, bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Avocadodip* (g)	80	160	240	320	400	480
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tonijnblokjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4841 / 1157	687 / 164
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,2
Koolhydraten (g)	103	15
Waarvan suikers (g)	26,5	3,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	49	7
Zout (g)	4,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **garnalen** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*), ½ el olijfolie per persoon en een snuifje zout. Dek de kom af met aluminiumfolie en laat in de koelkast marineren tot gebruik.
- Schil de **mango** en snijd het vrucht vlees in kleine blokjes.
- Snijd de **tomaat** en **komkommer** in kleine blokjes.
- Snijd de **koriander** fijn.
- Snijd de **limoen** in partjes.



3. Bakken

- Wrijf de **mini-tortilla's** in met 1 el zonnebloemolie per persoon en de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Verdeel de **mini-tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak in 4 - 6 minuten knapperig.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op hoog vuur. Bak de **garnalen** met de marinade 2 minuten.
- Voeg de **tonijnblokjes** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



2. Salsa maken

- Meng in een kom de **mango, tomaat, komkommer**, de helft van de **zoet-pikante chilisaus** en de helft van de **koriander**.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de salsa. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en zet apart.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Beleg de tostada's met de **avocadodip**, mangosalsa, **garnalen** en **tonijnblokjes**.
- Besprenkel met de overige **zoet-pikante chilisaus**.
- Garneer met de **zure room** en de overige **koriander**.
- Serveer met de **tortillachips**.

Eet smakelijk!



Asperges met ham en hollandaisesaus

met krieltjes en gekookt eitje

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte asperges



Krieltjes



Ei



Verse krulpeterselie



Achterham



MAGGI Hollandaise



Verrijk dit recept met **MAGGI Hollandaise**. Gemaakt van natuurlijke ingrediënten en vrij-uitloopeieren, makkelijk op te warmen en vol van smaak. Lekker over de asperges!

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, kom, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (sneetje(s))	4	8	12	16	20	24
MAGGI Hollandaise* (ml)	85	170	250	335	420	505

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	399 /95
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	7,2	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom de **krieltjes** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **MAGGI Hollandaise** 2 - 3 minuten in een steelpan.
- Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.



2. Asperges koken

- Breng water aan de kook in een grote pot of aspergepot voor de **asperges** en het **ei**.
- Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Kook de **asperges** en de **eieren** 7 minuten.
- Haal het **ei** uit de pot en kook de **asperges** nog 5 minuten.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water.



4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **ham** en het **ei** op de **asperges**.
- Schenk de **MAGGI Hollandaise** eroverheen.
- Garneer het gerecht met de **peterselie**.

Weetje 🍌 *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitaminen? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.*

Eet smakelijk!



Cheesy naanpizza met burrata en Italiaanse kaas

met aubergine, paprika en basilicumcrème

Familie Veggie Rapido Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aubergine



Paprika



Knoflookteen



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	524 /125
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,4
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	14,4	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** in dunne schijfjes.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje 🍷 *Wist je dat 20 gram rucola al meer ijzer, calcium en vitamine A bevat dan 100 gram van de meeste andere groenten?*



2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur.
- Breng de **aubergine** op smaak met zout en bak de **aubergine** 3 - 4 minuten per kant.



3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**.
- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en besmeer elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg het **naanbrood** met de **aubergine**, de **paprika** en de **geraspte Italiaanse kaas** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: *Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.*



4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng met de dressing.
- Verdeel de **burrata** over de naanpizza's en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

Eet smakelijk!



Teriyakiburger met ontbijtspek op brioche

met Japanse draai van zoetzure komkommer en gomasio

Street food Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



De sugarsnaps zijn op, daarom bereid je dit recept met haricots verts. De bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!



Aardappelpartjes



Gomasio



Briochebroodje



Haricots verts



Teriyakisaus



Ontbijtspek



Kumato-tomaat



Komkommer



Gekruide runderburger



Gemberpuree



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% 'goma', ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.



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, kom, pot met deksel, kleine kom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4402 /1052	622 /149
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,5
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	21,6	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	5	0,7

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip).
- Verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot het **spek** krokant is.

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

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



3. Komkommer bereiden

- Bak het **briochebroodje** 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in schijfjes.
- Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng met per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ tl suiker. Zet opzij en schep af en toe om.
- Meng in een kleine kom 1 el mayonaise per persoon met de **gemberpuree**.



2. Burger bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant. Blus in de laatste minuut af met de **teriyakisaus**.
- Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts**.
- Schenk een bodempje water in een pot met deksel. Voeg een snuif zout en de **haricots verts** toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.



4. Serveren

- Snijd het **briochebroodje** open en besmeer beide kanten met de gembermayonaise. Beleg met de **burger**, het krokante **spek**, de **tomaat** en de zoetzure **komkommer**.
- Serveer de **burger** met de **aardappelpartjes** en de overige mayonaise.
- Schep de **haricots verts** erbij en garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!