



Garnalen met rozemarijn en gegrilde groenten

met bulgur en oregano-yoghurtsaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse rozemarijn



Aubergine



Rode ui



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Garnalen



Bulgur



Rode kerstomaten



Biologische volle yoghurt



Paprika



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam "zeedauw" 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

2x bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), deksel, pot met deksel, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	444 / 106
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,4
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	16	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Ris de naalden van de rozemarijn en snijd fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de garnalen toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de knoflook en de helft van de oregano toe.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door. Dek de kom af en laat afgedekt staan.



Bulgur koken

- Verhit ondertussen een klontje boter in een pot op middelhoog vuur. Voeg de helft van de overige rozemarijn toe en bak 1 minuut.
- Voeg daarna de bulgur toe en roer goed, zodat alle bulgur bedekt is met boter. Voeg de bouillon toe en kook de bulgur, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog.
- Roer regelmatig door en laat zonder deksel uitstomen.



Groenten voorbereiden

- Snijd de aubergine in schijfjes van ½ cm dik en de ui in halve ringen.
- Halveer de paprika in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
- Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Verdeel de paprika en de ui over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie.



Garnalen bakken

- Halveer ondertussen de kerstomaten.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de extra vierge olijfolie en de overige oregano. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de garnalen, de kerstomaten en de overige rozemarijn 3 - 4 minuten.
- Haal de garnalen uit de pan en bewaar apart.



Groenten roosteren

- Strooi ⅓ van de rozemarijn over beide bakplaten. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel alles met de helft van de zwarte balsamicoazijn en schep goed om.
- Rooster de aubergine 12 minuten.
- Draai de aubergineschijfjes om en zet terug in de oven. Zet dan ook de bakplaat met de paprika en ui in de oven en rooster alles nog 6 - 8 minuten.



Serveren

- Blus de kerstomaten af met de overige zwarte balsamicoazijn en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg daarna de tomaten toe aan de bulgur en roer door.
- Verdeel de bulgur over de borden en serveer de geroosterde groenten erbij.
- Leg de garnalen op de borden en garneer met de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Worstenbroodjes op z'n Vlaams

met zelfgemaakte appelmoes en rauwkost

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Gemengd gehakt met
Italiaanse kruiden



Bladerdeeg



Panko paneermeel



Ui



Verse krulpeterselie



Appel



Paarse wortel



Wortel



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

Laat je zelfgemaakte worstenbroodjes glimmen - bestrijk de bovenkant van het deeg met geklutst ei of melk voor ze in de oven gaan.



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, rasp, grote kom, steelpan(nen) (met deksel), saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3803 /909	623 /149
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,1
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	31,8	5,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halveer de benodigde hoeveelheid bladerdeeg in de lengte. Snipper de ui. Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een grote kom het gehakt, de ui, de panko, de mosterd en de helft van de peterselie. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door.
- Vorm 1 worst per persoon van het gehaktmengsel en leg op het bladerdeeg.



Appelmoes maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.
- Voeg de appel, de honing en het water toe aan een steelpan. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de steelpan van het vuur en prak de appel grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



Worstenbroodje bakken

- Bestrijk het laatste randje van het deeg met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken.
- Vouw het bladerdeeg om de worst heen. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg de worstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Kerf het bladerdeeg kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin kleurt.



Serveren

- Rasp de wortels.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng de geraspte wortels en de overige peterselie erdoor.
- Serveer de worstenbroodjes met de rauwkost en de appelmoes.

Eet smakelijk!



Krokante kikkererwten met zoete romige currysaus

met verborgen groenten voor kinderen: wortel, bloemkool en tomaat

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



Bloemkoolrijst



Witte langgraanrijst



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Wortel



Fresco spalmabile
- roomkaas



Currypoeder



Geroosterde
cashewnoten



Verse bladpeterselie



Limoen



Uienchutney



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!



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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, sauteerpan met deksel, staafmixer, pot(ten) (met deksel), zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2745 /656	433 /103
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	21,5	3,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de tomaat in blokjes en snijd de wortel in plakjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de wortel en tomaat 2 - 3 minuten.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan de diepe pan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het currypoeder toe en bak 1 minuut mee.



Kikkererwten roosteren

- Spoel de kikkererwten en laat uitlekken in een vergiet. Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om en rooster de kikkererwten 11 minuten in de oven.
- Voeg ondertussen de roomkaas toe aan de curry.
- Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



Rijst koken

- Roer de bouillon en uienchutney erdoorheen en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Breng water aan de kook in een pot en kook de rijst 8 - 10 minuten.
- Voeg de bloemkoolrijst toe en kook nog 1 minuut. Giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



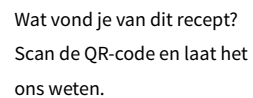
Serveren

- Snijd de peterselie grof en snijd de limoen in 4 partjes.
- Verdeel de curry en kikkererwten over de rijst.
- Garneer met de cashewnoten en peterselie.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Totale tijd: 25 - 30 min.



Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak! Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

- 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

Pot(ten) (met deksel), kleine kom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen kurkuma (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] 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)	3381 /808	449 /107
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	13	1,7
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	9,9	1,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje boter in een pot op middelhoog vuur. Bak de kurkuma 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Voeg de rijst en bouillon toe. Kook 8 - 11 minuten, of tot de rijst gaar is.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in halve maantjes.



Mengen

- Snijd ondertussen de komkommer en tomaat in blokjes. Snijd de citroen in partjes.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de mayonaise en de overige knoflook.
- Pers het sap van 1 citroenpartje per persoon uit boven de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de peterselie grof.



Kip bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Snijd de kip in dunne reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de oregano en de helft van de knoflook 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf naar smaak een eigen bowl samenstellen, of stel de bowls samen vóór serveren.

Eet smakelijk!



Kruidige kippensoep met kokosmelk

met paksoi, wortel en patatjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vietnamese saus



Vers citroengras



Aardappelen



Kokosmelk



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



Kippendijreepjes



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

Vissaus is een zoute smaakversterker die veel voorkomt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Je eten zal er echter niet merkbaar visachtig door smaken. In plaats daarvan zorgt het voor een subtiele hartige, umami smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppot of grote pot (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	304 /73
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,3
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	13,9	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	4,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de aardappelen en snijd in wedges. Spoel af met koud water.
- Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

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



Soep afmaken

- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein. Voeg de paksoi toe aan de soep en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en Vietnamese saus toe en roer goed door.
- Controleer of de aardappelen en wortel gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg een extra scheutje **vissaus** naar smaak toe.



Soep maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppot of grote pot op middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 minuut.
- Voeg de kip, gele currykruiden, aardappelwedges en wortel toe en bak 3 minuten.
- Voeg de kokosmelk en bouillon toe. Knik de citroengrassstengels op 3 plaatsen en voeg toe aan de soep.
- Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes koken.



Serveren

- Haal het citroengras uit de soep.
- Serveer de soep over kommen of diepe borden.

Eet smakelijk!



Romige rigatoni met geitenkaas en gebakken salie

in kerstomatensaus met geroosterde walnootstukjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Geitenkaas



Rigatoni



Rode kerstomaten



Ui



Knoflookteen



Tomatenpuree



Walnootstukjes



Verse salie



Rode puntpaprika



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

Salie maakt deel uit van de muntfamilie en heeft dus van nature een licht muntachtige smaak, met vleugjes eucalyptus en citrus. Het is sterk, aards en geeft elk gerecht de perfecte finishing touch!

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 pan, pot(ten) (met deksel), pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Geitenkaas* (g)	60	125	185	250	310	375
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verse salie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 /787	730 /175
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,7
Koolhydraten (g)	85	19
Waarvan suikers (g)	18,4	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 13 - 15 minuten.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de pasta af en laat uitstomen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de kerstomaten en snijd de puntpaprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.



Salie bakken

- Trek de salieblaadjes van de steeltjes.
- Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de salie 1 - 2 minuten, of tot de salie lichtbruin kleurt (zie Tip).
- Roer de pasta en ¾ van de kaas door de saus. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Let op: de salie kan snel aanbranden.



Saus maken

- Voeg de tomatenpuree, de puntpaprika en kerstomaten toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Verlaag het vuur en laat 5 minuten sudderen.
- Verhit ondertussen een pan zonder olie op hoog vuur. Rooster de walnootstukjes tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en houd apart.



Serveren

- Serveer de pasta op borden en verkruimel de overige kaas erover.
- Bestrooi met de gebakken salie, of serveer apart naar smaak.
- Garneer met de walnootstukjes.
- Besprenkel met de honing en de overige salieboter uit de pan.

Eet smakelijk!



Romige blanquette met kip en kruidige rijst

klassieke Franse stoof, met prei en wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Prei



Wortel



Sjalot



Basmatirijst



Laurierblad



Kipfilet



Culinaire room



Verse bladpeterselie



Limoen



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

Blanquette, een Franse klassieker, is een romige witte stoofpot die traditioneel wordt gemaakt met kalfsvlees of kip. Delicate smaken en een fluweelzachte saus - alles in één gerecht!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote sauteerpan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Culinaire room (g)	40	75	110	150	185	225
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
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)	2715 /649	347 /83
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,2
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	12,6	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en snijd de prei in dunne halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, wortel en prei 3 - 4 minuten. Roer regelmatig door.



Rijst koken

- Voeg het laurierblad en een snuifje zout toe. Kook 10 - 12 zachtjes. Voeg eventueel meer water toe als het geheel te droog lijkt.
- Snijd ondertussen de limoen in 4 partjes en snijd de peterselie fijn.
- Snijd de kip in blokjes en voeg toe aan de groenten. Dek af met het deksel en kook 5 - 7 minuten, of tot de kip gaar is.



Groenten koken

- Voeg de bouillon toe. Zet het vuur laag en dek de diepe pan af met het deksel. Laat 10 minuten zachtjes koken.
- Snipper ondertussen de sjalot fijn.
- Verhit een klontje boter in een steelpan op middelhoog vuur en bak de sjalot 2 - 3 minuten.
- Voeg de rijst toe en rooster de korrels 1 minuut. Giet vervolgens de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst erbij.



Serveren

- Voeg de room, de helft van de peterselie en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe.
- Breng zachtjes aan de kook en laat het geheel indikken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op borden en verdeel de blanquette eroverheen.
- Garneer met de overige peterselie en serveer met de eventuele overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Penne met koolvis in mascarpone-kerstomatensaus met peterselie en Italiaanse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Penne



Koolvis



Ui



Mascarpone



Kerstomaten in blik



Verse bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Knoflookteen



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

Koolvis is een witvis en familie van de kabeljauw - hij wordt geprezen om zijn zachte textuur en volle smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote sauteerpan met deksel, pot(ten) (met deksel), pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	2879 /688	586 /140
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	10	2
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	15,1	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Kook water met een snuif zout in een pot voor de pasta.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Vis bakken

- Verhit opnieuw een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten per kant.
- Gebruik een spatel om de vis in kleinere stukjes te breken.
- Meng ondertussen de mascarpone door de saus en laat 2 - 3 minuten indikken.



Vis marineren

- Meng in een kom de helft van de Italiaanse kruidenmix met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de vis toe, schep goed om en laat staan tot later gebruik.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.



Peterselie snijden

- Snijd ondertussen de verse bladpeterselie fijn.
- Voeg de pasta toe aan de saus en meng er 1 - 2 el kookvocht per persoon doorheen (zie Tip).
- Meng goed en breng op smaak met flink wat peper en zout.

Tip: Voeg eventueel meer kookvocht toe.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaten en overige Italiaanse kruidenmix toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat het geheel, afgedekt, 3 - 4 minuten pruttelen.



Serveren

- Roer de vis door de pasta. Serveer de pasta op borden.
- Garneer met de verse peterselie.

Eet smakelijk!



Romige rigatoni met blauwe kaas

met paddenstoelen, witloof en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteen



Witloof



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Blauwekaasblokjes



Culinaire room



Verse krulpeterselie



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

De voorgesneden champignonmix in dit recept maakt de bereiding extra snel en gemakkelijk! Het bevat kastanjechampignons, witte champignons en beukenzwammen. Zo kun je genieten van smaak én variatie, zonder dat het veel tijd kost.



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

Diepe pan(nen) (met deksel), pot(ten) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witloof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	590 /141
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,8
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	15,5	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 13 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de witloofstronken en snijd het witloof doormidden. Verwijder de harde kern.
- Halveer het witloof in de lengte en snijd in fijne reepjes.



Saus maken

- Voeg de room en de helft van de blauwe kaas toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de honing en mosterd toe en roer goed door. Laat 3 minuten koken op middellaag vuur.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan 3 - 5 minuten langer indikken. Is de saus te dik? Voeg dan wat van het bewaarde kookvocht toe.



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een diepe pan op middelmatig vuur. Fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de paddenstoelen en het grootste deel van het witloof toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).
- Blus af met de witte balsamicoazijn.

Tip: Het overige witloof wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle witloof mee te koken.



Serveren

- Snijd de peterselie fijn.
- Schep de pasta door de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de pasta in diepe borden.
- Verdeel het overige witloof en de overige blauwe kaas erover.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Quinoa met chorizo en witte kaas

met kikkererwten, peterselie en gestoofde groenten

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Quinoa



Chorizoblokjes



Kikkererwten



Knoflookteen



Ui



Wortel



Broccoli



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Witte kaas



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

Quinoa is technisch gezien geen graansoort, maar een zaadje. Omdat de voedingswaarde en culinaire toepassingen vergelijkbaar zijn met volkoren granen wordt het vaak wel zo gezien. Het wordt soms zelfs 'pseudograan' genoemd!



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

Diepe pan(nen) (met deksel), keukenpapier, zeef, pan, 2x pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Quinoa (g)	50	100	150	200	250	300
Chorizoblokjes* (g)	20	40	60	80	100	120
Kikkererwten (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 /539	447 /107
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	60	12
Waarvan suikers (g)	18,2	3,6
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Quinoa koken

- Breng twee potten met water aan de kook.
- Verkruimel het bouillonblokje boven een van de potten. Kook de quinoa 10 - 13 minuten in de bouillon. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de wortel in halve maantjes.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.



Garnering bereiden

- Verlaag het vuur naar middelmatig en roer de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout. Dek de diepe pan af met het deksel en laat zachtjes koken tot serveren.
- Verkruimel ondertussen de kaas en snijd de peterselie fijn.
- Giet de kikkererwten af en spoel af. Dep droog met keukenpapier.



Groenten bakken

- Kook de broccoli en wortel 5 minuten in de andere pot en giet daarna af.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een diepe pan op hoog vuur. Bak de ui, knoflook, wortel, broccoli, tomatenpuree, suiker en Siciliaanse kruiden 2 - 3 minuten.



Serveren

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de chorizo en kikkererwten 4 - 5 minuten.
- Serveer de quinoa op diepe borden en verdeel de groenten, chorizo en kikkererwten eroverheen.
- Garneer met de kaas en de peterselie.

Eet smakelijk!



Antipasto tortelloni met serranoham en burrata

met geroosterde-paprikasaus, pistachenoten en rucola

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Serranoham



Rucola



Pistachenoten



Kerstomaten in blik



Rode ui



Burrata



Geroosterde-paprikasaus



Tortelloni ricotta en spinazie



Vijgen

NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Verse vijgen zorgen voor een natuurlijk zoetje en maken elke maaltijd nét wat specialer.
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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Pot met deksel, wok(ken) of diepe pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Serranoham* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Vijgen* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 /854	653 /156
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,3
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	19,8	3,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	4,2	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Hak de pistachenoten grof.



Tortelloni koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de tortelloni en verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Haal de tortelloni voorzichtig los van elkaar en kook, afgedekt, in 3 - 5 minuten gaar.
- Voeg de tortelloni toe aan de saus en roer goed door.
- Snijd de vijgen in partjes en snijd de burrata voorzichtig doormidden.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of diepe pan op laag vuur. Bak de ui 2 minuten.
- Voeg de kerstomaten in blik en de geroosterde-paprikasaus toe. Laat de saus 5 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rucola over de borden en verdeel de tortelloni erover.
- Haal de serranohamplakken voorzichtig los van elkaar en verdeel over de tortelloni. Leg de burrata en vijgen erop.
- Garneer met de pistachenoten en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Voeg wat versgemalen zwarte peper naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Kipfilet in hollandaisesaus

met sperziebonen en gebakken rozemarijnkrieltjes

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kipfilet



Hollandaisesaus



Voorgekookte halve kriel met schil



Gedroogde tijm



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomen



Sperziebonen



Verse rozemarijn



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

Hollandaisesaus is een rijke saus op basis van boter die waarschijnlijk zijn oorsprong vindt in Frankrijk. De naam verwijst naar de Nederlanders omdat de saus voor het eerst populair werd in de Franse keuken na een diplomatiek verbond met Nederland!



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

Pan(nen) (met deksel), 2x ovenschaal, pot met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse rozemarijn* (takje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
[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)	2879 /688	450 /107
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,8
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	6,7	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schenk een bodempje water in een pot.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Voeg de sperziebonen en een snuif zout toe aan de pot en dek de pot af met het deksel.
- Breng aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken. Giet af en spoel af met koud water.



Krieltjes bakken

- Rooster de kipfilet 8 - 10 minuten, of tot de kip gaar is.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de voorgekookte krieltjes, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Haal het deksel van de pan en voeg de rozemarijn toe. Bak nog 5 minuten verder.



Kip en groenten roosteren

- Voeg de sperziebonen, tomaten en tijm toe aan een ovenschaal.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster 15 minuten in de oven.
- Marineer de kipfilet in een ovenschaal met de Siciliaanse kruidenmix en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verwarm de hollandaisesaus in een steelpan op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de achtergebleven marinade uit de ovenschaal van de kip toe aan de hollandaisesaus en roer goed door.
- Snijd de kip in plakken. Serveer de rozemarijnkrieltjes over de borden samen met de geroosterde groenten.
- Serveer met de hollandaisesaus.

Eet smakelijk!



Teriyakiburger met ontbijtspek op brioche

met peultjes, gomasio en aardappelwedges

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelwedges



Gomasio



Briochebroodje



Teriyakisaus



Ontbijtspek



Kumato-tomaat



Mini-komkommer



Gemberpuree



Meatier-burger



Peultjes



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

Peultjes zijn een erwtensoort die in zijn geheel wordt gegeten, met peul en al. Ze zijn zoet en knapperig en voegen een frisse knapperigheid toe aan wokgerechten, salades en bijgerechten.

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

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), sauteerpan met deksel, kleine kom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelwedges* (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
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
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

Zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4749 /1135	664 /159
Vetten (g)	65	9
Waarvan verzadigd (g)	22,7	3,2
Koolhydraten (g)	94	13
Waarvan suikers (g)	24,6	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	5,6	0,8

Allergenen

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



Aardappelwedges bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de aardappelwedges 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.



Komkommer bereiden

- Bak het briochebroodje 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in schijfjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de suiker en de wittewijnazijn toe aan de kom en roer goed door.
- Bewaar apart tot later gebruik en schep af en toe om.



Burger bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Blus af met de teriyakisaus en bak 1 minuut verder.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de gemberpuree met ⅔ van de mayonaise.
- Snijd de tomaat in schijfjes.



Peultjes bakken

- Verhit ondertussen een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de peultjes 2 minuten met een flinke snuif zout (zie Tip).
- Verlaag het vuur, dek de diepe pan af en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken. Schep af en toe om.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes die je er makkelijk kan aftrekken bij het wegsnijden van de uiteinden.



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 aardappelwedges en de overige mayonaise.
- Serveer de peultjes erbij en garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Luxe Thaise gele viscurry

met rijst, groenten en kruidige kokossaus

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Lente-ui



Verse gember



Knoflookteen



Champignonmix



Gele currykruiden



Kokosmelk



Rode peper



Limoen



Vissaus



Basmatirijst



Zalmfilet



Kabeljauwfilet



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

Kokosmelk voegt een romige en rijke textuur toe aan curry's met een beetje natuurlijke zoetheid.
Het brengt kruiden in balans, versterkt smaken en geeft het gerecht een zachte, luxueuze
consistentie.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, fijne rasp, pot(ten) (met deksel), keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zalmfilet* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	480 /115
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	21,7	3,1
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	9,3	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de rijst.
- Rasp de gember of snijd fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Dep de vis droog en snijd in stukken van 2 cm.



Curry maken

- Voeg de kokosmelk en bouillon toe aan de diepe pan en breng het geheel aan de kook.
- Verlaag vervolgens het vuur tot middellaag. Laat, afgedekt, 6 - 7 minuten indikken.
- Verwijder het deksel en laat de saus indikken tot de gewenste dikte.
- Voeg, vlak voor serveren, de vis toe en laat 1 - 2 minuten garen in de saus.



Fruiten

- Kook de rijst met de helft van de gember in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de lente-ui met de knoflook, de currykruiden en de overige gember 1 - 2 minuten.



Curry kruiden

- Breng de curry verder op smaak met per persoon: het sap van 1 limoenpartje en 1 tl **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak). Kook het geheel nog 1 minuut.
- Proef de curry en voeg eventueel naar smaak de **rode peper**, samen met eventueel wat extra **vissaus** en/of limoensap.
- Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Voeg de groentemix toe aan de diepe pan en bak 6 - 8 minuten op middelhoog vuur, of tot de groenten gaar zijn.
- Snijd ondertussen de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) in ringetjes.
- Snijd de limoen in partjes.



Serveren

- Vul een kleine kom met een gedeelte van de rijst en druk voorzichtig aan met de achterkant van een lepel. Draai de kom om op een bord en herhaal met de rest van de rijst.
- Serveer de curry naast de rijst.
- Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui, de overige limoenpartjes en met eventueel overige **rode peper** naar smaak.

Eet smakelijk!



Flatbread met kip, chorizo, feta en zhoug

met zure room, mesclun en puntpaprika

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Libanees flatbread met rode biet



Chorizoblokjes



Rode puntpaprika



Zhoug



Feta



BBQ-rub



Mesclun



Rode kerstomaten



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



Rode ui



Biologische zure room



Speciaal ingrediënt in je box! Zhoug is een pikante, kruidige saus uit het Midden-Oosten, gemaakt van koriander, knoflook, chilipepers, specerijen en olijfolie.
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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom(men), kleine kom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees flatbread met rode biet (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4347 /1039	740 /177
Vetten (g)	64	11
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,8
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	16,3	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de puntpaprika in dunne repen en snipper de ui fijn.
- Halveer de kerstomaten.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de chorizo 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



Mengen

- Meng in een kom de zure room met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit het flatbread 30 seconden per kant in een pan zonder olie op middelhoog vuur.



Salade maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de kip, ui, **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), kerstomaten en puntpaprika 7 minuten.
- Voeg ondertussen de mesclun toe aan een kom en besprenkel met een scheutje extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Serveren

- Vul het flatbread met de mesclun en de kip met groenten.
- Verdeel de zure room-mayonaise en chorizo eroverheen.
- Verkuimel de feta eroverheen.
- Besprenkel met de **zhoug** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en wat honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Zalmfilet in kruidenboter met geroosterd amandelschaafsel met koolrabipuree en gebakken broccoli

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Koolrabi



Aardappelen



Knoflookteen



Rode ui



Broccoli



Amandelschaafsel



Verse dille & bieslook



Fresco spalmabile - roomkaas



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

Het woord "koolrabi" komt van het Duitse "kohl" (kool) en "rabi" (raap). Deze veelzijdige groente, met zijn milde, licht zoete smaak, kan in allerlei gerechten worden gebruikt - zelfs de bladeren zijn eetbaar!

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(ten) (met deksel), keukenpapier, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	490 /117
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,4
Koolhydraten (g)	44	7
Waarvan suikers (g)	12,8	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de koolrabi en aardappelen en snijd in kleine blokjes.
- Kook beide 15 - 18 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten aan de andere kant.
- Snijd de verse kruiden fijn en voeg de helft toe aan de pan.
- Besprenkel de vis met de kruidenboter zodat de vis gelijkmatig bedekt is.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een grote pan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de broccoli 4 - 6 minuten, of tot de broccoli rondom bruin kleurt.
- Blus af met een scheutje water en laat, afgedekt, nog 4 - 5 minuten koken op middellaag vuur.



Afmaken

- Stamp de koolrabi en aardappelen samen met de mosterd, roomkaas en een klontje boter tot een puree.
- Roer de overige verse kruiden erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de ui toe aan de broccoli en bak 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de knoflook toe en bak 30 seconden. Haal alles uit de pan en houd apart.



Serveren

- Serveer de puree op borden met de vis en groenten ernaast.
- Besprenkel de vis met eventueel overige kruidenboter.
- Garneer met het geroosterd amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Steak in dragonroomsaus met preirolletjes

met pastinaak-aardappelpuree en gebakken ui

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Pastinaak



Rode ui



Prei



Verse dragon



Culinaire room



Steak



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

Dragon is een kruid met een unieke, lichtzoete smaak. Het geeft salades een frisse toets en past goed bij citrusdressings, zeevruchten of kip en romige ingrediënten.



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

Aluminiumfolie, pot met deksel, aardappelstamper, steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Culinaire room (g)	100	200	300	400	500	600
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	455 /109
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	21,7	3,1
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	18,2	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng water aan de kook in een pot.
- Schil de aardappelen en pastinaak of was grondig. Snijd beide in grove stukken.
- Kook beide, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en bewaar apart.



Saus maken

- Schenk ondertussen de room in een steelpan en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook 2 - 3 minuten op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de dragon fijn.



Steak bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 1 minuut.
- Voeg een klein klontje boter toe aan de pan en laat smelten. Voeg, zodra de boter goed heet is, de steak toe aan de pan en bak 3 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van de gewenste gaarheid.



Aardappelen stampen

- Roer de dragon door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen, pastinaak en een klontje boter met een aardappelstamper.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Prei bakken

- Haal de steak en ui uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.
- Halveer de prei in de lengte. Snijd daarna in stukken van 10cm breed.
- Verhit een klein klontje boter in dezelfde pan van de steak op middelmatig vuur. Bak de prei 3 - 4 minuten per kant.



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de puree op borden en leg de steak en ui erbovenop.
- Giet de saus over de steak en serveer de prei ernaast.

Eet smakelijk!