



Champignon-noedelsoep met ei

met kimchisaus, furikake en bosui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Ei



Mie noedels



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Mais in blik



Bosui



Kimchisaus



Sesamolien



Gemberpuree



Knoflookteen



Furikake



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

Je brengt deze schotel op smaak met furikake, een Japanse
smaakmaker van gedroogde vis en groenten met zeewier,
sesamzaadjes en zout.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan, steelpan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2243 / 536	349 / 83
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	4,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor het **ei** en de **noedels**.
- Kook het **ei** 2 minuten, voeg dan de **noedels** toe en kook nog 4 - 5 minuten. Giet af, leg de **noedels** terug in de pan en bewaar apart.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Bereid ondertussen de bouillon (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **gemengde gesneden paddenstoelen** 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** fijn. Houd de helft van het groene gedeelte van de **bosui** apart ter garnering.
- Voeg de **knoflook**, de **gemberpuree**, de ketjap en de overige **bosui** toe aan de **paddenstoelen**. Meng goed en bak nog 4 minuten.



3. Afmaken

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken.
- Meng, wanneer de **groenten** gaar zijn, de **sesamololie**, wittewijnazijn, sojasaus, de bouillon en de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de **groenten** toe (zie Tip).
- Breng aan de kook en haal van het vuur.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen.
- Giet de bouillon met **paddenstoelen** erover.
- Leg de **mais** en het **ei** erbovenop.
- Garneer met de **furikake** en de achtergehouden **bosui**.

Eet smakelijk!

Zoet-pittige kipwraps met avocado

met tortillachips, koolsla en koriander

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Witte tortilla



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Sweet chili tortillachips



Rodekool, wittekool en wortel



Mais in blik



Avocado



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Verse koriander



Tomaat



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.



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

2x bord, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	110	150	185	225
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	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)	3891 /930	791 /189
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	11	2,2
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	17,3	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Giet de **mais** af.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de **mais**, mayonaise, suiker en de **rodekool, wittekool** en **wortel** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.



2. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** 2 minuten.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Roer daarna de **zoete-pittige chilisaus** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Avocado snijden

- Leg de **tortilla's** op een bord en verwarm 1 minuut op hoge stand in de magnetron (zie Tip).
- Snijd de **koriander** fijn.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Leg de **avocado** op een bord en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in een voorverwarmde oven.



4. Serveren

- Serveer alles apart in kleine kommen op tafel en laat iedereen de eigen wraps beleggen (zie Tip en scan voor kooktips!).

Gezondheidstip 🍌 Dit recept bevat veel calorieën. Let je op je calorie-inname? Bewaar de tortillachips dan voor een ander moment.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



Gehaktballetjes met verse spaghetti in romige tomatensaus met Parmigiano Reggiano, basilicum en puntpaprika

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Verse spaghetti



Rode puntpaprika



Vers basilicum



Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Kookroom



Passata



Parmigiano Reggiano DOP



Ui



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote hapjespan met deksel, pan, spatel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse spaghetti* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	¼	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	3740 / 894	698 / 167
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	17,8	3,3
Koolhydraten (g)	94	18
Waarvan suikers (g)	19,9	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **gehaktballetjes** in de pan en halveer met een spatel. Bak 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Kook ondertussen de **spaghetti** 4 - 6 minuten. Bewaar wat kookvocht, giet af en laat uitstomen.



2. Saus maken

- Snijd ondertussen de **paprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen.
- Verhit de overige olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 1 minuut.
- Roer de **passata**, suiker en balsamicoazijn erdoor. Verkruiemel daarna het bouillonblokje erboven.
- Laat de saus, afgedekt, 3 minuten sudderen (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus afmaken

- Haal de pan van het vuur wanneer de saus klaar is. Roer de **room** en de **gehaktballetjes** erdoorheen.
- Meng de **spaghetti** en 1 el kookvocht per persoon door de saus.
- Breng ruim op smaak met peper en zout.

Weetje 🍷 Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Serveer de **spaghetti** op borden.
- Garneer met het **basilicum** en rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.

Eet smakelijk!

Noedelsoep met garnalen en paksoi

in sesambouillon met mais en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Garnalen



Mie noedels



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Paksoi



Mais in blik



Radijs



Tahin



Gefrituurde uitjes



Gomasio



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

Tahin is een pasta gemaakt van sesamzaad. Het wordt veel
gebruikt in de mediterrane, Aziatische, Midden-Oosterse en
Afrikaanse keuken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan, vergiet, kleine kom, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	45	100	140	180	240	280
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Tahin (g)	20	35	50	70	85	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2582 /617	341 /82
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1
Koolhydraten (g)	62	8
Waarvan suikers (g)	8,9	1,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en kook de **noedels** 4 - 6 minuten (scan voor kooktips!). Zet daarna het vuur uit en bewaar apart zonder af te gieten.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de bladeren als de stelen fijn. Houd de bladeren en de stelen apart.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** samen met de stelen van de **paksoi** en de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Giet ondertussen de **mais** af.
- Voeg de **mais** samen met de bladeren van de **paksoi** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Afmaken

- Snijd de **radijsjes** in kwarten (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de **tahin** met de sojasaus en de wittewijnazijn (zie Gezondheidstip).
- Roer de saus kort voor het serveren door de **noedels**.

Tip: Houd je niet van rauwe radijsjes? Voeg ze dan toe aan de pan met noedels.



4. Serveren

- Server de ramen in kommen.
- Leg de **mais**, **radijsjes**, **garnalen** en **paksoi** erbovenop.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes** en de **gomasio**.

Gezondheidstip 🌱 Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege of voeg eventueel naar smaak toe bij het serveren.



Hartige gehakttaart met uienchutney

met sperziebonen

Familie

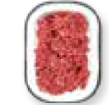
Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Wortel



Gemengd gekruid gehakt



Bladerdeeg



Sperziebonen



Pikante uienchutney



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.



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

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	½	½	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	618 / 148
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,5
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	16,4	3,1
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd vervolgens in dunne schijfjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gemengd gekruid gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.

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.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** en een snufje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetbaar zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Pie maken

- Voeg de **uienchutney**, de **kurkuma**, het **kerriepoeder** en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in (zie Tip).
- Bak de pie 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** mooi goudbruin is.

Tip: Trek in een nagerecht? Dit is wat je kunt doen met de restjes deeg: leg het deeg in een kom en smelt wat roomboter in een pan. Voeg suiker en kaneel toe aan dezelfde kom en roer door elkaar. Voeg vervolgens de gesmolten roomboter toe en roer goed door elkaar. Verdeel het deeg over een ovenschaal en bak 20 minuten op 180 graden. Eet smakelijk!



4. Serveren

- Verdeel de pie over de borden.
- Serveer met de **sperziebonen**.

Eet smakelijk!

Kipworstjes met gestoofde rodekool

met zoete appel en aardappelpuree

Familie

Totale tijd: 60 - 70 min.



Ui



Appel



Nootmuskaat



Gesneden rodekool



Gemalen kaneel



Aardappelen



Geraspte Goudse kaas



Gekruide kipworstjes



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

Wist je dat door een beetje azijn of citroensap toe te voegen,
rodekool zijn mooie kleur beter behoudt bij het koken?



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

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	½	½	½	1	1½
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	120	240	360	480	600	720
[Plant aardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	442 / 106
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	20,1	2,7
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	30,6	4,2
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes (scan voor kooktips!).
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** met een fijne rasp.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met de helft van de **nootmuskaat** 2 – 3 minuten. Voeg geleidelijk de **rodekool** toe.
- Voeg de **appel** en de witte balsamicoazijn toe en bak, afgedekt, 4 – 5 minuten op laag vuur.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruiemel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokjes erboven.
- Was of schil de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de **aardappelen** 12 – 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat uitstomen.
- Stamp de **aardappelen** samen met de **kaas**, de mosterd, een scheutje melk en ½ el roomboter per persoon met een aardappelstamper. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige geraspte nootmuskaat naar smaak erdoorheen.



2. Rodekool stoven

- Voeg de bruine suiker, de **kaneel** en een flinke snuf zout toe. Schenk de aangegeven hoeveelheid water erbij.
- Meng goed en laat, afgedekt, 45 minuten stoven op middelhoog vuur, of tot de **kool** zacht is (zie Tip).
- Roer regelmatig en voeg indien nodig meer water toe als het te droog wordt. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de rodekool na 45 minuten stoven nog niet zacht genoeg? Stoof hem dan nog wat langer en voeg indien nodig extra water toe.



4. Serveren

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipworst** 2 - 3 minuten, of tot hij rondom bruin kleurt.
- Dek af met het deksel en bak nog 4 - 6 minuten. Keer regelmatig om.
- Serveer de aardappelpuree en gestoofde **rodekool** op borden.
- Leg de **kipworst** erbovenop.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt gehaktbrood met Italiaanse kruiden

met courgette en romige basilicum-aardappelsalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Courgette



Ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Basilicumcrème



Krieltjes



Tomaat



Veldsla



Italiaanse kruiden



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

Misschien ken je meatloaf vooral als een Amerikaans gerecht, maar dit is dus niet het geval. Het komt oorspronkelijk uit wat wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en Scandinavië!



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, rasp, ovenschaal, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Krieltjes (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	40	60	100	140	160	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 /627	493 /118
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,7
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	8,9	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Rasp 40 g **courgette** per persoon. Snijd de overige **courgette** in plakken van ongeveer ½ cm dik (zie Tip). Rasp de **ui** met de grove rasp of snijd fijn.

Tip: Als je te veel courgette in het gehaktbrood doet, kan het erg zacht en nat worden. Weeg daarom goed af.



2. Gehaktbrood maken

Meng in een kom de geraspte **courgette**, het **gehakt**, de **panko**, de **Italiaanse kruiden** en de **ui**. Voeg de helft van de **basilicumcrème** toe. Breng ruim op smaak met peper en zout. Kneed het **gehakt**.

Weetje 🍌 Rundvlees is een bron van ijzer en courgette is rijk aan vitamine C. Vitamine C helpt je lichaam bij het opnemen van ijzer uit je voeding. Een topcombinatie dus!



3. Gehaktbrood bakken

Vorm het gehaktmengsel in een ovenschaal tot een gehaktbrood. Leg de **courgetteplakken** erop. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **gehaktbrood** gaar is.



4. Krieltjes bereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was ondertussen de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af met koud water.



5. Krieltjessalade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Meng in een saladekom de overige **basilicumcrème** met de mayonaise (zie Tip). Voeg de **krieltjes** toe en meng met de basilicummayonaise. Voeg de **veldsla** en **tomaat** toe en meng met de **krieltjes**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in stukken en verdeel over de borden. Serveer met de krieltjessalade.

Tip: Heb je geen mayonaise in huis? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid olijfolie.



Scan mij voor extra kooktips!



Gehakt-preischotel met Italiaanse kruiden

met aardappelschijfjes en oude kaas

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



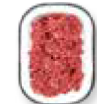
Ui



Knoflookteen



Prei



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Geraspte oude Goudse kaas



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

Wist je dat het groene gedeelte van de prei de meeste vitamines en mineralen bevat? Snijd iets fijner, was goed en stoom mee voor een extra voedzame ovenschotel!



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Ovenschaal, pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	502 /120
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,6
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	13,6	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in plakken van ongeveer ½ cm dik.
- Kook de **aardappelschijfjes**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Bakken

- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Halveer de **prei** in de lengte en snijd in dunne halve ringen.
- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los (zie Tip). Voeg de **prei** toe aan de wok of hapjespan en bak de **prei** 2 minuten mee met het **gehakt**.

Tip: De groenten en het gehakt hoeven niet volledig gaar te zijn. Ze garen namelijk nog verder in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vulling afmaken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de helft van de **Italiaanse kruiden** toe, breng het geheel aan de kook en kook 2 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Groenten eten heeft veel voordelen, waaronder het verlagen van het risico op chronische ziekten. Minder dan 4 op de 10 Belgen en Nederlanders eet dagelijks 200 gram groente. Dit recept bevat 250 gram groente, waardoor je al 4/5 van de ADH binnenkrijgt.



4. Ovenschotel maken en serveren

- Schep het mengsel in een ovenschaal en leg de **aardappelschijfjes** er dakpansgewijs op.
- Bestrooi met de **geraspte oude kaas** en de overige **Italiaanse kruiden** en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.
- Haal de ovenschaal uit de oven en laat nog 2 - 3 minuten rusten. Verdeel het gerecht over de borden.

Eet smakelijk!

Koolvis met romige bieslooksaus

met gebakken aardappeltjes en wortel uit de oven

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Gele wortel



Verse dille & bieslook



Italiaanse kruiden



Citroen



Oatly kookhaver bio



Koolvis



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, grote kom, grote saladekom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oatly kookhaver bio (ml)	50	100	150	200	250	300
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1½	3	4½	6	7½	9

Zwarte peper naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	412 /99
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	13,7	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **wortels** in lange dunne staafjes van 1 cm. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in lange, smalle partjes.

Weetje 🌱 *Wist je dat dit gerecht door de wortels rijk is aan vitamine A? Deze vitamine is belangrijk voor de groei, je afweersysteem en gezonde ogen. Daarnaast is dit gerecht laag in zout en rijk aan vezels.*



2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 20 minuten. Schep regelmatig om. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en voeg de **Italiaanse kruiden** toe. Bak nog 15 minuten.



3. Wortels roosteren

Meng in een grote kom de **wortels** met 1 el olijfolie per persoon en schep goed om. Verdeel vervolgens de **wortels** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 20 – 25 minuten in de oven (zie Tip). Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortels** zijn klaar wanneer de uiteinden donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.

Tip: De oventijd van de wortels kan langer zijn als je een combi-oven of elektrische oven gebruikt. Prik erin met een vork. Gaat dit makkelijk? Dan zijn ze gaar.



4. Bieslooksaus maken

Snijd of knip ondertussen de **verse bieslook** en **dille** fijn. Meng in een kleine kom de **Oatly kookhaver**, de helft van de mosterd en de **bieslook**. Pers de helft van de **citroen** uit boven een grote saladekom. Snijd de overige **citroen** in partjes. Voeg aan de grote saladekom de honing, **dille** en de overige mosterd toe.



5. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 – 3 minuten per kant, of tot hij gaar is. Haal de **vis** uit de koekenpan en breng op smaak met peper. Roer de bieslooksaus door de olie in de pan.



6. Serveren

Voeg de **wortels** toe aan de saladekom met de honing-mosterddressing en roer goed door. Verdeel de **wortels** en **aardappelen** over de borden. Leg de **vis** eraan. Serveer met de bieslooksaus en **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Rookworst met aardappelgratin

met krokant gebakken spruitjes en spekjes

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Kookroom



Geraspte oude Goudse kaas



Spruiten



Knoflookteen



Varkensrookworst



Spekreepjes



Nootmuskaat



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het
een hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens
van over de hele wereld.



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

Fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Spruiten* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3665 / 876	573 / 137
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	27,5	4,3
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	6,5	1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** en snijd in schijfjes van 1 cm. Voeg de **aardappelen** toe aan de pan en kook in 6 - 8 minuten halfgaar. Giet daarna af en spoel met koud water.



4. Spruiten koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in dezelfde pan die voor je de **aardappelen** hebt gebruikt. Verwijder de steelaanzet en buitenste bladeren van de **spruiten** en halveer ze. Kook de **spruiten**, afgedekt, in 6 - 8 minuten beetgaar. Zet het vuur uit, haal de **spruitjes** uit de pan, maar laat het kookwater in de pan. Spoel de **spruiten** af met koud water en halveer de **spruiten**.



2. Saus maken

Verhit ondertussen de roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg, zodra de roomboter gesmolten is, de bloem toe en roer tot er een deegbal ontstaat. Voeg al roerend beetje bij beetje de melk en de **kookroom** toe. Klop met een garde tot de klontjes verdwenen zijn en meng de **geraspte oude kaas** erdoor. Voeg 1 mespuntje fijn geraspte **nootmuskaat** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



5. Bakken

Haal de **rookworst** uit de verpakking en leg hem in het kookwater van de **spruiten**. Verwarm de **worst** 10 minuten in het hete water. Haal uit het water en halveer. Pers of snijd de **knoflook** fijn (scan voor kooktips!). Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 2 - 3 minuten knapperig. Voeg de **knoflook** en **spruiten** toe en roerbak nog 5 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Gratin maken

Verdeel de **aardappelschijfjes** dakpansgewijs over de bodem van een ovenschaal en schenk de saus erover. Bak de aardappelgratin 18 - 22 minuten in de oven.

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



6. Serveren

Server de aardappelgratin over borden met de **spruiten** en de **rookworst**.



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!



Kipburger met mozzarella en serranoham

met briochebroodje en avocadodip

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Avocadodip



Oranjevoet kipburger



Serranoham



Voorgekookte halve kriel met schil



Rucola



Ui



Mozzarella



Rode cherrytomaten



Briochebroodje



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd,
en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor
gebergte: sierra.



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

2x bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Oranjestroep kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4385/1048	604/144
Vetten (g)	56	8
Waarvan verzadigd (g)	18	2,5
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	15	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **krieltjes** 15 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

- Halveer ondertussen de **cherrytomaten** en snijd de **mozzarella** in plakken.
- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verdeel de **serranoham** over een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten mee in de oven, boven de bakplaat met **krieltjes**.
- Verhit de roomboter in een grillpan op middelhoog vuur. Snijd het **briochebroodje** open en bak met de snijkant naar beneden 3 - 5 minuten, of tot hij lichtbruin kleurt.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Burgers bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipburger** 10 minuten. Draai halverwege om en bak in de laatste 3 - 5 minuten de **ui** mee.
- Meng ondertussen in een saladekom de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola** en **cherrytomaten** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel ¼ van de **mozzarella** over de **burger**. Dek de pan af en laat de **kaas** smelten.
- Besmeer het **briochebroodje** met de **avocadodip**. Beleg het **broodje** met wat van de salade en leg hierop de **kipburger**, krokante **serranoham** en gebakken **ui**.
- Serveer de burger met de **krieltjes**. Verdeel de overige salade met de overige **mozzarella** over de borden.

Eet smakelijk!

Hertenbiefstuk met sjalottensaus

met wortel, spruitjes, cranberry's en rozemarijn aardappeltjes

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Hertenbiefstuk



Aardappelschijfjes



Sjalot



Knoflookteen



Wortel



Spruiten



Gedroogde cranberry's



Verse rozemarijn



Cashewstukjes



Pikante uienchutney



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

Speciaal ingrediënt in je box! Het wildseizoen is weer van
start: geniet van deze malse hertenbiefstuk. Een ambachtelijk
en mager stukje vlees met een milde wildsmaak.



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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Spruiten* (g)	75	150	225	300	375	450
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 / 872	514 / 123
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,5
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	30	4,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **hertenbiefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een hapjespan met deksel. Snijd ondertussen de **sjalot** in dunne halve ringen. Snijd de **wortel** in schijfjes van maximaal ½ cm dik. Maak de **spruitjes** schoon door een plakje van de onderkant weg te snijden en de buitenste blaadjes te verwijderen. Halveer de **spruitjes**. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



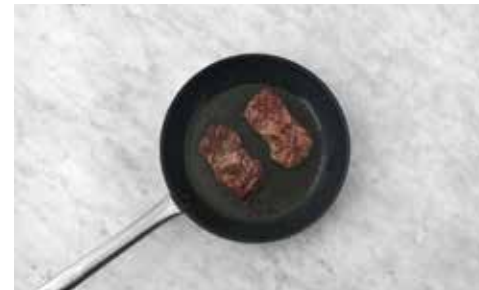
4. Groenten bakken

Verhit, wanneer je de **groenten** hebt afgegoten, de overige olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **spruiten** toe en bak 4 - 6 minuten. Voeg de **gedroogde cranberry's** en **cashewstukjes** toe en bak nog 1 - 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



2. Aardappelen bakken

Kook de **wortels** 5 - 6 minuten in de hapjespan. Voeg de **spruitjes** toe aan de pan en kook nog 6 - 8 minuten mee, of tot ze gaar zijn. Giet af en bewaar apart. Verspreid ondertussen de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Meng in een kleine kom de **knoflook** en met de helft van de olijfolie. Besprenkel de **aardappelschijfjes** met de olie en breng op smaak met peper en zout. Bak in 15 - 17 minuten goudbruin.



5. Biefstuk bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **hertenbiefstuk** in de koekenpan en bak de **biefstuk** 2 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie. Voeg het eventuele bakvet van de **biefstuk** toe aan de sjalottensaus en meng door.



3. Saus maken

Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Verhit ½ el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** 2 - 3 minuten. Voeg de **uienchutney** en de bouillon toe. Breng aan de kook en zet het vuur daarna laag. Laat de saus zachtjes inkoken tot serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken en serveer naast de **aardappelschijfjes**. Schenk de sjalottensaus over het vlees. Serveer met de **groenten**.

Eet smakelijk!

Mafaldine aglio e olio met kabeljauwfilet

met pecorino, courgette en amandelschaafsel

Lekker snel Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kabeljauwfilet



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



Knoflookteen



Citroen



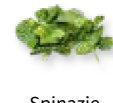
Rode peper



Mafaldine



Amandelschaafsel



Spinazie



Verse bladpeterselie



Geraspte pecorino DOP



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Mafaldine is mijn favoriete pastasoort! Je draait het makkelijk op een vork en dankzij de gekartelde randen houdt het de saus beter vast. In dit recept maak je het met kabeljauw, zelfgemaakte 'aglio e olio' en courgette. Meer heb je niet nodig, toch?"



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

Hapjespan, hoge kom, staafmixer, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 / 913	717 / 171
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	16,4	3,1
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	6,6	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	47	9
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi met de **Siciliaanse kruidenmix**.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!). Pel de **knoflook** en snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 7 - 9 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** 1 - 2 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 3 - 4 minuten. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en bak 1 minuut al roerend mee. Breng ruim op smaak met peper en zout.



3. Mixen

- Voeg de **knoflook**, de **rode peper**, de extra vierge olijfolie, ⅓ van de **peterselie** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan een hoge kom. Mix glad met een staafmixer.
- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.
- Snijd de overige **bladpeterselie** fijn.



4. Serveren

- Meng het aglio e olio-mengsel door de **pasta** en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg wat kookvocht toe indien de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Leg de **groenten** en de **vis** erop.
- Garneer met de **pecorino**, de **bladpeterselie** en het **amandelschaafsel**. Serveer met 1 **citroenpartje** per persoon.



Goedgevulde nachobowl met steak

met gekruide tomatenrijst, salsa en avocado

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Witte langgraanrijst



Avocado



Geraspte Goudse kaas



Ui



Tomatenpuree



Tomaat



Limoen



Mexicaanse kruiden



Biologische zure room



Gemarineerde steak



Sweet chili tortillachips



Zwarte bonen



Rode puntpaprika



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

Met deze kleurrijke nachobowl gaat de zon spontaan
aan de keukentafel schijnen. De mix van gemarineerde
biefstukreepjes, kruidige rijst, frisse tomatensalsa en zure
room maken het een echte familiefavoriet!



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, kom, vergiet, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	120	150	195	225
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4774 /1141	588 /141
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	19,9	2,5
Koolhydraten (g)	104	13
Waarvan suikers (g)	14,8	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	52	6
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen. Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en snijd de **paprika** in blokjes. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet en spoel af. Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **paprika** met de helft van de **ui** 1 - 2 minuten.



4. Nacho's bakken

Stort de **tortillachips** in een ovenschaal en verdeel de **geraspte kaas** erover. Bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten. Meng in een kleine kom de **zure room** met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon en breng op smaak met peper en zout.



2. Rijst koken

Voeg de **tomatenpuree**, de **rijst** en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe en kook de **rijst**, afgedekt, 13 minuten. Voeg de **zwarte bonen** toe en kook nog 2 minuten. Roer goed door. Giet af indien nodig. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.

Tip: Roer de rijst af en toe door. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



5. Steak bakken

Dep de **steak** droog met keukenpapier en bestrooi beide kanten met de overige **Mexicaanse kruiden**, peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



3. Salsa maken

Snijd de **tomaat** in blokjes en de **limoen** in partjes. Meng in een kom het sap van 1 **limoenpartje**, de extra vierge olijfolie, de **tomaat** en de overige **ui**. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe kommen en gaarneer met de tomatensalsa, **avocado** en **zure room**. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakjes en verdeel over de **rijst**. Serveer met de nacho's en de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met yazzara en broccolini

met couscous, wortel en za'atar

Lekker snel Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kabeljauwfilet



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Amandelschaafsel



Volkoren couscous



Broccolini



Za'atar



Citroen



Gele wortel



Yazzara



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

Broccolini, ook wel bimi genoemd, is een combinatie van broccoli en Chinese broccoli. Vergeleken met de licht bittere smaak van gewone broccoli is broccolini milder, met een zoetere, aardse 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

Koekenpan met deksel, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	30	40	40	50
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Yazzara* (g)	60	120	180	240	300	360

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 / 757	446 / 107
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,6
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	13,9	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel (scan voor kooktips!). Haal de pan van het vuur en voeg de **couscous** toe. Laat afgedekt 10 minuten wellen. Snijd ondertussen de **wortel** in dunne reepjes van ongeveer 5 cm lang.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en voeg het water toe. Bak de **wortel** met de **broccoli**, afgedekt, 7 - 10 minuten. Haal het deksel eraf, roer de honing erdoorheen en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en houd apart. Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.



4. Vis bakken

Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten, draai om en bak 1 - 2 minuten op de andere kant.



5. Couscous afmaken

Snijd ondertussen de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de **couscous**. Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe samen met extra vierge olijfolie naar smaak. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **couscous** over diepe borden en leg de **kabeljauw** en **yazzara** erbovenop. Garneer met de **za'atar**, het **amandelschaafsel** en de overige **peterselie**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Smokey conchiglie met burrata en basilicum

met rode puntpaprika en pecorino

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Conchiglie



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse
kruidenmix



Tomaat



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Smokey
tomatenketchup



Geraspte pecorino DOP



Vers basilicum



Burrata



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	567 /136
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	18,5	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkrummel het bouillonblokje boven de pan en kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🍏 *Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.*



2. Groenten bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **puntpaprika** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntpaprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Pastasaus afmaken

- Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en de **smokey tomatenketchup** aan de hapjespan en roer goed door.
- Verwarm het geheel nog 2 minuten. Roer de **pasta** en **pecorino** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **basilicumblaadjes** grof en halveer de **burrata**.
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg de **burrata** erop.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Loaded chili cheese dog

met geroosterde aardappelen en coleslaw

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Groene peper



Ovenaardappelpartten



Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui



Gekruid rundergehakt



Passata



Rodekool, wittekool en wortel



Hotdogbroodje



Geraspte Goudse kaas



Pikante uienchutney



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

Elk land kent z'n eigen streetfood: een snelle hap die je op elke hoek van de straat kunt krijgen. Makkelijk te maken en boordevol authentieke smaken - geniet van de lokale gerechten van jouw favoriete bestemmingen met onze



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 bakplaat met bakpapier, hapjespan, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ovenaardappelpart* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gekruid rundergehakt* (g)	50	100	150	200	250	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] 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)	5598 /1338	728 /174
Vetten (g)	85	11
Waarvan verzadigd (g)	27,1	3,5
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	22,2	2,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	3,4	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. Snijd het steeltje van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **groene peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **groene peper** in ringetjes. Verdeel de **aardappelpart** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelpart** 20 minuten in de oven, of tot de **aardappelpart** goudbruin zijn.



4. Koolsla maken

Meng in een saladekom de mayonaise met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** toe en meng goed door.

Weetje 🍌 *Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?*



2. Worst bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer de **worst** regelmatig om.



5. Hotdogs beleggen

Leg, zodra de **worst** en de chili klaar zijn, de **hotdogbroodjes** op een bakplaat met bakpapier. Beleg de **broodjes** met de **worst** en verdeel de chili over de **broodjes**. Bestrooi de hotdogs met de **geraspte kaas** en bak het geheel nog 3 - 4 minuten bovenin de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



3. Chili maken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los. Voeg, zodra het **gehakt** bruin kleurt, de **passata**, de helft van de **groene peper** en de suiker toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 4 - 5 minuten sudderen.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en koolsla over de borden. Leg de loaded hotdogs erbij en garneer met de **uienchutney** en de overige **groene peper**.

Eet smakelijk!