



Gepaneerde sesamkip met pikante sperziebonen

met aardappelsalade en sambal-sojadressing

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipfilethaasjes



Rosevalaardappelen



Knoflookteen



Ui



Gemalen korianderzaad



Sojasaus



Sesamzaad



Panko paneermeel



Koreaanse kruidenmix



Sperziebonen



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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je
maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en
gewilde stukje van de kipfilet.



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, kom, 2x diep bord, 2x pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (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)	3594 / 859	565 / 135
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	8,4	1,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Kip paneren

Pak 2 diepe borden. Voeg een snuf zout en 1 el olijfolie per persoon toe aan een van de borden. Meng in het tweede bord de **sesamzaadjes** en de **Koreaanse kruiden** met de **panko**. Haal de **kip** door de olijfolie en daarna door het sesam-pankomengsel.



2. Sperziebonen bereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Zorg dat de **sperziebonen** net onder water staat in een andere pot met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 5 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water.

Weetje 🍀 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



5. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven. Maak de pan schoon en verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Voeg de **sperziebonen** en de helft van de dressing toe en bak 3 - 5 minuten al roerend.



3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Maak in een kom een dressing van het **gemalen korianderzaad**, de **sojasaus**, de sambal en de wittewijnazijn. Voeg de **knoflook** en de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **sperziebonen** over de borden. Serveer met de gepaneerde sesamkip.

Eet smakelijk!



Salade met warmgerookte zalm en whiskeysaus

met ingelegde ui, appel en pita

Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Warmgerookte zalmsnippen



Whiskeysaus



Pitabroodje



Little gem



Appel



Ui



Geel mosterdsaad



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

Mosterdplanten zijn winterhard en worden over de hele wereld gekweekt. Bijna elk deel van de plant is eetbaar, inclusief de bloemen, bladeren en zaden!



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, kom, saladekom, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
Pitabroodje (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4021 /961	833 /199
Vetten (g)	67	14
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	21,3	4,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **pitabroodjes** in kwarten.
- Leg de **pitapuntjes** op een met bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **pitapuntjes** 6 - 8 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de honing met de mosterd, zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Snijd de **little gem** fijn.
- Voeg de **appel** en **little gem** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



2. Ui inleggen

- Snipper de **ui**.
- Voeg het water, de wittewijnazijn en de suiker toe aan een steelpan. Roer door en verhit tot de suiker is opgelost.
- Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe, zet het vuur laag en laat 10 - 15 minuten zachtjes pruttelen.
- Meng in een kom de **zalm** met de mayonaise en de helft van de **whiskeysaus**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de salade over borden.
- Verdeel de **zalm** en de ingelegde **ui** eroverheen.
- Besprenkel met de overige **whiskeysaus** en serveer de **pita** eraast.

Eet smakelijk!



Rijst à la Jambalaya met kip en chorizo

met gebakken paprika en tomaat

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteen



Groene paprika



Tomaat



Chorizoblokjes



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Mexicaanse kruiden



Worcestershiresaus



Witte langgraanrijst



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

Jambalaya is een rijstgerecht dat doet denken aan paella. Het kent zijn oorsprong uit de cajun-keuken uit het zuiden van de Verenigde Staten.



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

Kleine kom, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 / 691	412 / 99
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	9	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon van per persoon: 250 ml water en ½ bouillonblokje.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **groene paprika** in blokjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.

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.*



2. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan met deksel. Bak de **chorizo** 5 minuten. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de **kip** toe aan dezelfde pan en bak in 5 minuten rondom bruin.



3. Meng

- Voeg de **ui** en **knoflook** toe aan de pan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) en de **worcestershiresaus** toe. Meng goed en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **rijst**, **paprika**, **tomaat** en bouillon toe. Breng aan de kook, draai het vuur naar middellaag en dek de pan af.



4. Serveren

- Kook de **rijst**, afgedekt, 20 - 25 minuten, of tot de **rijst** gaar is. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen (zie Tip).
- Verdeel de **rijst** over de borden en gaarneer met de **chorizo**.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als het geheel te droog wordt.

Eet smakelijk!



Meatier-burger met gekaramelliseerde witloof

met aardappelschijfjes en frisse salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Witloof



Aardappelschijfjes



Pompoenpitten



Mesclun



Meatier-burger



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

In dit recept karamelliseer je de witloof. De zoete honing
is perfect om de iets bittere smaak van witloof uit te
balanceren.



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, sauteerpan met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witloof* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3636 / 869	558 / 133
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	20,2	3,1
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	14,3	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **witloof** in de lengte in partjes. Laat de harde kern zitten zodat de bladeren niet losraken.



2. Aardappelen roosteren

Verdeel de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **aardappelen** 14 - 16 minuten in de oven.

Weetje 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten vol vezels, zijn rijk aan vitaminen (B6, B11, C) en bevatten het mineraal kalium. Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk en zorgt voor een goede werking van de zenuwen en spieren.*



3. Witloof bakken

Verhit ondertussen de helft van de boter in een sauteerpan met deksel op hoog vuur en bak de **witloof** 1 minuut. Verlaag het vuur, breng op smaak met peper en zout en bak de **witloof**, afgedekt, 10 - 15 minuten.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit ondertussen een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot deze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Meng in een saladekom de mosterd met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



5. Burger bakken

Verhit, als de **aardappelen** en de **witloof** bijna klaar zijn, de overige boter in dezelfde pan op middellaag vuur en bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout en laat 1 minuut rusten. Zet het vuur van de **witloof** middelhoog, voeg de honing toe en karamelliseer de **witloof** in 2 minuten (zie Tip). Schep tussendoor voorzichtig om.

Tip: *Maak je dit recept voor kinderen? Proef de witloof voor je het serveert en voeg extra honing toe als het te bitter is.*



6. Serveren

Verdeel de **witloof**, de **aardappelen** en de **burger** over de borden en serveer met de salade en de mayonaise. Garneer de salade met de **pompoenpitten**.

Weetje 🍏 *Dit gerecht bevat meer dan 250 gram groente en dat is meer dan de ADH. Met 1 portie krijg je veel ijzer, calcium, vitamine C en meerdere B-vitaminen binnen.*

Eet smakelijk!

Kipfilet in roomsaus met spinazie en wortel

met gebakken patatjes met oregano

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Ui



Wortel



Knoflookteen



Aardappelen



Verse tijm en oregano



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Culinaire room



Spinazie



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse tijm en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	396 /95
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,4
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was of schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Ris de blaadjes van de **oregano** en snijd fijn.



4. Laten sudderen

Verhit de overige boter in dezelfde pot op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **wortel** 3 - 4 minuten. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut. Blus af met de bouillon. Voeg de **tijmtakjes** toe, roer goed door en laat het geheel, afgedekt, 10 minuten sudderen. Voeg de **kipfilet** toe aan de pot en gaar 5 - 8 minuten, of tot de **kip** gaar is.



2. Aardappelen bakken

Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **oregano**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



5. Spinazie toevoegen

Haal het deksel van de pot en voeg de **culinaire room** en de **spinazie** toe. Breng op smaak peper en zout. Roer goed door en laat nog 4 - 6 minuten reduceren zonder deksel. Haal de **tijmtakjes** uit de pot.

Weetje 🍀 Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



3. Kipfilet bakken

Verhit de helft van de boter in een pot met deksel op hoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar ook de pan met bakvet.



6. Serveren

Verdeel de **patatjes** over de borden en schep de **kipfilet** erbij. Serveer met de romige spinaziesaus.

Eet smakelijk!

Romige farfalle met kip en aubergine

met champignons, citroen en peterselie

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Champignons



Verse krulpeterselie



Citroen



Farfalle



Gedroogde tijm



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Culinaire room



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

Wist jij dat *farfalle* het Italiaanse woord is voor vlinders?



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, staafmixer, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 / 719	507 / 121
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	11	1,9
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	10,1	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Aubergine bereiden

Breng water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aubergine**. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd in halve maantjes. Kook de **aubergine**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pot met deksel. Giet daarna af en pureer de **aubergine** met een staafmixer tot een puree. Breng op smaak met peper en zout. Breng ondertussen water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.



4. Groenten bakken

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en de **gedroogde tijm** 2 - 3 minuten. Voeg het **kipgehakt** en de **champignons** toe en bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los. Voeg de gepureerde **aubergine** toe en bak nog 3 - 4 minuten al roerend.



2. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn. Snijd de **champignons** in schijfjes. Snijd de **citroen** in partjes.



5. Afmaken

Voeg de **room** toe, roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Roer de **pasta** door de saus.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.



6. Serveren

Serveer de romige **pasta** in diepe borden. Garneer met de **peterselie** en serveer met de **citroenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Mafaldine aglio e olio met kabeljauwfilet

met pecorino, courgette en amandelschaafsel

Rapido Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kabeljauwfilet



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



Knoflookteen



Citroen



Rode peper



Mafaldine



Amandelschaafsel



Spinazie



Verse bladpeterselie



Geraspte pecorino DOP



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

Pecorino is een schapenkaas en heeft zijn naam te danken
aan het Italiaanse woord voor schaap: *pecora*.



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

Sauteerpan, hoge kom, staafmixer, pot, keukenpapier, pan

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						
[Plantaardige] boter (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)	3849 / 920	725 / 173
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	16,2	3,1
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	6	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	47	9
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

Weetje 🌿 Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



3. Vis bakken

- Voeg de **knoflook**, de **rode peper**, de extra vierge olijfolie, ⅓ van de **bladpeterselie** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan een hoge kom. Pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Verhit de overige boter in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 - 2 minuten per kant.
- Snijd de overige **bladpeterselie** fijn.



2. Pasta koken

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



4. Serveren

- Meng het aglio e olio-mengsel door de **pasta** en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. 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**.
- Server met 1 **citroenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



Romige aspergesoep met ontbijtspek

met croutons, verse kruiden en olijfolie met citroen

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Sjalot



Knoflookteen



Witte asperges



Room



Verse dragon
en bieslook



Biologisch wit
rozenbroodje



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Ontbijtspek



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

Als je tijd hebt, kun je ook je eigen aspergebouillon maken. Voeg de weggegooide basis en de schil van de asperges toe aan een pot. Voeg 400 ml water per persoon toe, breng op smaak met een flinke snuif zout en kook het geheel 30 minuten. Zeef en gebruik dit in plaats van water bij het bereiden van de soep.



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

Dunschiller, schuimspaan, soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Room* (ml)	100	200	300	400	500	600
Verse dragon en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 / 978	360 / 86
Vetten (g)	55	5
Waarvan verzadigd (g)	26,1	2,3
Koolhydraten (g)	97	9
Waarvan suikers (g)	7	0,6
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	2,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof. Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd vervolgens de topjes eraf. Snijd de **asperges** in stukken van 4 cm.



4. Garnering bereiden

Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit de olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd ondertussen de **bieslook** en **dragon** fijn.



2. Groenten koken

Verhit de boter in een soeppot met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **aardappelen** en **asperges** toe en bak 1 minuut mee. Voeg het water en bouillonblokje toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.



5. Soep afmaken

Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimspaan uit de pot en bewaar apart. Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng op smaak met peper en zout.



3. Spek bakken

Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **spek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Warm de soep in 1 minuut opnieuw op. Serveer de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse kruiden**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.

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

Eet smakelijk!



Mixed grill met souvlaki en köfte

met orzosalade, Libanees flatbread en tzatziki

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verse munt, oregano
en peterselie



Knoflookteen



Ui



Orzo



Rundergehakt
met köftekruiden



Komkommer



Biologische volle
yoghurt



Kipfilethaasjes met
Mediterrane kruiden



Rode kerstomaten



Libanees flatbread



Leccino-olijven



Witte kaas



Spies



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

Wil je jouw zelfgemaakte tzatziki extra body en smaak geven
en heb je tijd over? Laat de yoghurt dan eerst nog uitlekken in
een fijne doek.



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, 2x kom, pan met deksel, rasp, grote kom, ovenschaal, pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse munt, oregano en peterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Libanees flatbread (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Leccino-olijven* (g)	20	40	60	80	100	120
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Spies (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5012/1198	628/150
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	17	2,1
Koolhydraten (g)	109	14
Waarvan suikers (g)	14,4	1,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	66	8
Zout (g)	3,9	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 water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **orzo**. Ris de blaadjes van de **oregano** en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de helft van de **ui** fijn en snijd de andere helft in dunne halve ringen. Kook de **orzo**, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Giet af en spoel daarna met koud water.



4. Kerstomaten roosteren

Meng in een ovenschaal de **kipfilethaasjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rijg de hele **kipfilethaasjes** aan de **spiesen**. Leg deze kipsouvlaki in de ovenschaal. Meng in een kom de **kerstomaten** met per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **kerstomaten** over een bakplaat met bakpapier. Bak de kipsouvlaki en **kerstomaten** 12 - 15 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is. Verwarm de laatste 1 - 2 minuten het **flatbread** mee in de oven.



2. Köfte maken

Meng in een grote kom het **gehakt** met de gesnipperde **ui**, de helft van de **oregano** en de helft van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Vorm van het **gehakt** 3 ovale **gehaktballen** (köfte) per persoon. Bewaar in de koelkast tot je ze gaat bakken.

Weetje 🍷 *Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.*



5. Köfte bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de köfte in 2 - 4 minuten rondom bruin. Dek de pan af en bak nog 4 - 6 minuten. Snijd ondertussen de **olijven** grof en snijd de **bladpeterselie** fijn. Meng in een kom de **orzo** met de **komkommerblokjes**, de overige **ui**, de **olijven**, de **bladpeterselie**, de overige **oregano**, de overige **munt** en ¼ el olijfolie per persoon.



3. Tzatziki maken

Snij de **muntblaadjes** fijn. Snijd de helft van de **komkommer** in kleine blokjes. Halveer de andere helft in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Rasp de **komkommer** vervolgens met een grove rasp. Knijp, boven de wasbak, in delen zoveel mogelijk vocht uit de geraspte **komkommer** (zie Tip). Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de geraspte **komkommer**, de helft van de **munt** en de overige **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kunt de geraspte komkommer uitknijpen met je handen, maar eventueel ook in een schone afwasdoek.



6. Serveren

Server de orzosalade in een mooie grote schaal. Verkruiem de **witte kaas** over de salade. Verdeel de köfte en souvlaki over de borden. Server de tzatziki en de **kerstomaten** er in aparte schalen bij. Server met het **flatbread**.

Eet smakelijk!



Steak met chimichurri

met fusion groenecurryrisotto, broccolini en verse kruiden

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Gemarineerde steak



Risottorijst



Kokosmelk



Groene currykruiden



Lente-ui



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Munt, koriander en Thais basilicum



Limoen



Broccolini



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

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op het fornuis!



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, kom, sauteerpan, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccolini* (g)	150	300	500	600	800	900

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 /951	505 /121
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3
Koolhydraten (g)	73	9
Waarvan suikers (g)	5,4	0,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast. Bereid de bouillon. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering. Verhit de helft van de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **lente-ui** en de helft van de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** en **groene currykruiden** toe en bak 1 minuut.



4. Broccolini koken

Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **broccolini**. Snijd de **broccolini** in stukken van 5 cm of halveer dikkere **broccolinistronken** in de lengte. Kook de **broccolini** 3 - 5 minuten, of tot de **broccolini** gaar is. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Risotto maken

Verlaag het vuur en voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon opnemen. Roer regelmatig door. Voeg zodra de bouillon is opgenomen weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Voeg, als de bouillon op is, op dezelfde manier de **kokosmelk** toe. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe.



5. Steak bakken

Verhit per persoon: ½ el olijfolie en ½ el boter in een pan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de pan goed heet is, de **steak** in de pan. Bak de **steak** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat 3 - 4 minuten rusten onder aluminiumfolie. Snijd de **steak** vervolgens in sneetjes.



3. Chimichurri maken

Snij het **Thaise basilicum**, de **koriander** en de **munt** heel fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes. Meng in een kom de overige **mix van gember, knoflook en rode peper** met de fijngesneden **kruiden**. Voeg de extra vierge olijfolie en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe en roer goed door.



6. Serveren

Meng de **broccolini** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **risotto** over de borden. Leg de **steak** erop en verdeel de chimichurri erover. Garneer met het overige groene gedeelte van de **lente-ui**.

Eet smakelijk!



Asperges met warmgerookte zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte asperges



Krieltjes



Ei



Verse krulpeterselie



Warmgerookte zalmknips



MAGGI Hollandaise

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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
MAGGI Hollandaise* (ml)	85	175	250	335	425	510
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 /767	435 /104
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,1
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	6,4	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 2 - 3 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.



2. Asperges koken

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



4. Serveren

- Verdeel de **asperges** over de borden.
- Leg de **warmgerookte zalm** op de **asperges**.
- Serveer de **krieltjes** en het **ei** ernaast.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes in zoete saus met knoflookrijst

met paksoi, spiegelei, pikante honingpinda's en kroepoek

Familie Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's



Zoet-pikante chilisaus



Sojasaus



Ei



Kroepoek met Noordzeegarnalen



Ui



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

Nieuw ingrediënt in je box! Kroepoek uit Zeeland. Gemaakt met alleen maar natuurlijke ingrediënten, waaronder zoete garnaaletjes, gevangen in de Noordzee.



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, pan met deksel, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamoliev (ml)	5	10	15	20	25	30
Risottorijst (g)	65	130	195	260	325	390
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 /903	578 /138
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	18	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

Weeg de **risottorijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de **sesamoliev** in een pot met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin. Verlaag het vuur en voeg de **risottorijst**, 100 ml water per persoon en een snuif zout toe aan de pot (zie Tip). Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar afgedekt tot serveren.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



4. Kip bakken

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middellaag vuur. Bak de **kip** 5 minuten. Voeg de **zoet-pikante chilisaus**, **sojasaus** en ketjap toe en bak nog 2 minuten.



2. Snijden

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip). Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

Tip: Houd je van knapperige groenten? Snijd de **paksoi** dan in grovere stukken zodat ze lekker knapperig blijven tijdens het bakken.



5. Ei bakken

Haal de **groenten** uit de pan en bewaar apart. Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Hak ondertussen de **pikante honingpinda's** grof.



3. Groenten bakken

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **wortel** en **ui** 3 - 5 minuten. Voeg de **paksoi** toe en verkruimel ⅛ bouillonblokje per persoon boven de pan. Bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en **groenten** over de borden. Schep de **kipfiletstukjes** en de saus over de **rijst**. Leg het **spiegelei** op de **rijst**. Garneer met de **pikante honingpinda's**. Serveer met de **kroepoek**.

Eet smakelijk!



Bao buns op z'n Koreaans met krokante kip

met kimchisaus en 'smashed' broccoli

Street food

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao broodje



Kipfilet



Kimchisaus



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



Komkommer



Broccoli



Verse koriander



Knoflookteen



Sojasaus



Sesamolie



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

Speciaal ingrediënt in je box! Deze heerlijke gestoomde
broodjes zijn van Chinese afkomst en staan bekend om hun
luchtige, zachte en lichtzoete smaak.



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, kom, pan met deksel, grote kom, pot, keukenpapier, bord, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao broodje* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Broccoli* (g)	180	360	540	720	900	1080
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4033 / 964	591 / 141
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	117	17
Waarvan suikers (g)	28,9	4,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	47	7
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Broccoli bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** 2 - 3 minuten. Giet af en spoel af met koud water. Dep droog met keukenpapier. Verdeel de **broccolirosjes** over een bakplaat met bakpapier en druk met de onderkant van een glas zachtjes op elk roosje zodat ze een beetje geplet worden, maar niet uit elkaar vallen.

Weetje 🌱 *Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.*



4. Kip bakken

Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kip** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (zie Tip). Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin, draai halverwege voorzichtig om

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



2. Broccoli roosteren

Besprenkel de **broccolirosjes** met ½ el olijfolie per persoon en bestrooi met de helft van de **Koreaanse kruiden**. Rooster de **broccoli** 12 - 14 minuten in de oven (zie Tip). Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne schijfjes. Meng in een kom per persoon: ½ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Voeg de **komkommer** toe, breng op smaak met zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

Tip: *De topjes van de broccoli kunnen in de oven donker kleuren - dat geeft een lekkere, nootachtige smaak. Let wel op dat de broccoli niet verbrandt.*



5. Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwarm een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **kimchisaus** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak), **sesamololie**, **sojasaus** en 1 el honing per persoon toe en verwarm 1 - 2 minuten, of tot er een stroperige saus ontstaat. Zet het vuur daarna uit. Bak de **bao-broodjes** de laatste 2 - 3 minuten mee in de oven. Hak de **koriander** grof.



3. Beslag maken

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



6. Serveren

Verdeel de **broccoli** over de borden en garneer met de **gomasio**. Smeer een beetje van de zelfgemaakte saus in de **bao-broodjes**. Vul de **bao-broodjes** met de zoetzure **komkommer** en de **kip**. Besprenkel met eventuele overige zelfgemaakte saus en garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!