



Boerenworst met gebakken patatjes

met prei, wortel en dillemayonaise

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Verse dille



Aardappelwedges



Wortel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



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

Je serveert dit gerecht met zelfgemaakte dillemayonaise van
mayonaise, dille, honing en mosterd. Deze smaakt heerlijk bij
de gebakken patatjes!



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, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aardappelwedges* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	593 / 142
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3,1
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	14,2	2,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **aardappelwedges** met de **Siciliaanse kruidenmix** in 15 minuten goudbruin en knapperig. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

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



2. Wortel koken

Snijd de **wortel** in schijfjes. Breng in een ruime pot met deksel water aan de kook voor de **wortel**. Kook de **wortel**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Bakken en mengen

Verhit ½ el boter per persoon in een tweede pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



4. Dillemayonaise maken

Snijd ondertussen de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise met **dille** naar smaak en per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten bakken

Snijd de **prei** in halve ringen. Haal de **worst** uit de pan en houd warm. Verhit ½ el boter per persoon in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **prei** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortelschijfjes** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **boerenworst** en de **wortelschijfjes** met **prei** over de borden. Schep de **patatjes** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

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

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met rode biet

met aardbei-balsamicodressing

Veggie Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



Komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Volkoren ciabatta



Aardbeiensaus



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een
plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten
en hersenen.



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

Saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radichio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeiensaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3280 / 784	594 / 142
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,5	3,9
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	21,8	3,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg 125 g **rode biet** per persoon af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

Tip: Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat snijden.



2. Bakken

- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten af in de voorverwarmde oven.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.

Weetje 🍷 *Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!*



3. Dressing maken en appel bakken

- Meng in een grote saladekom de **aardbeiensaus** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de boter in dezelfde pan. Bak de **ui** samen met de **appelblokjes** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Houd de pan goed in de gaten. Gebruik eventueel wat extra boter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.



4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **slamix** en de **komkommer** toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade. Verdeel de salade over de borden.
- Garneer met de **bietblokjes**, gebakken **appel**, **ui** en geroosterde **walnootstukjes**. Verkruiemel de **verse geitenkaas** erover en serveer met het **broodje**.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjapsaus en gomasio

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Broccoli



Gomasio-
tuinkruidentmix



Gesneden ui



Gekruide kipworstjes



Ketjap manis



Wortelschijfjes



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

Gomasio is een Japans specerij van gemalen sesamzaadjes
en een snuifje zout - perfect om smaak te versterken en
minder zout te gebruiken.



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 pot, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
[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)	2423 / 579	357 / 85
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	10	1,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	54	8
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** en **wortelschijfjes** onder water in een pot en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.

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.



2. Saus maken

- Voeg vervolgens de **gesneden ui** toe. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.
- Voeg per persoon: ½ el **ketjap**, ½ el mosterd, 1 el boter en ¼ bouillonblokje toe aan de pan met de **worst**.
- Roer goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de saus indikken tot serveren.



3. Broccoli koken

- Bring water met een snuif zout 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** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.
- Stamp de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de aardappel-wortelpuree en **broccoli** over de borden.
- Garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix** en serveer de **worstjes** ernaast.
- Schenk de ketjapsaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Mediterraans roerei met witte kaas

met patatjes, mesclunsalade en tomaat

Familie Veggie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Komkommer



Tomaat



Lente-ui



Mesclun



Ei



Witte kaas



Ovenaardappelwedges



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

Roerei als avondeten? Ja, zeker! Deze vitaminebom is een
heerlijke basis voor elke maaltijd.



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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Lente-ui* (bosje(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ovenaardappelwedges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	423 /101
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,4
Koolhydraten (g)	46	6
Waarvan suikers (g)	8	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelwedges** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelwedges** 20 minuten in de oven.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Verkrummel de **witte kaas**.

Weetje 🍏 Dit gerecht bevat meer dan 300 gram groenten!



2. Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **witte kaas** en de helft van de **tomaat** toe.
- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **lente-ui** en de overige **tomaat** 3 - 4 minuten.



3. Roerei maken

- Kluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Giet het **eimengsel** in de pan met **tomaat**, voeg de overige **witte kaas** toe en laat het **ei** al roerend stollen.

Weetje 🍏 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Van deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



4. Serveren

- Verdeel het roerei over de borden en serveer met de **aardappelwedges**.
- Serveer met de salade.
- Schep de mayonaise bij de **aardappelwedges**.

Eet smakelijk!



Tuna melts met tomaat en mais

met zelfgemaakte tonijn garnering en frisse salade

Familie Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Maïs in blik



Ui



Tomaat



Witte demi-baguette



Geraspte Goudse kaas



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Veldsla



Tonijn in olijfolie



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen. Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch? Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

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, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3427 / 819	724 / 173
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,1
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	9,3	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Laat de **mais** uitlekken en weeg af. Laat ook de **tonijn** uitlekken.
- Snipper de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Hak de **verse kruiden** fijn.

Weetje 🌱 *Maïs levert een goede portie magnesium. Een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.*



2. Broodjes beleggen

- Meng in een kom de **tonijn** met de **mais**, mayonaise, de helft van de **tomaat**, de helft van de **ui** en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **broodjes** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Beleg met de tonijnsalade.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de tuna melts en bak 6 - 8 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl wittewijnazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de overige **ui** en overige **tomaat** met de dressing.
- Meng vlak voor het serveren de **sla** met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de tuna melts over de borden. Garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!

Udonnoedelsoep met pikante garnalen

met ketjapchampignons, sugarsnaps en gomasio

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Rode peper



Ui



Champignons



Radijs



Garnalen



Verse udonnoedels



Vissaus



Peultjes



Gomasio



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pot, pot met deksel, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (g)	15	30	45	60	75	90
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2151 /514	256 /61
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,1
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	22	2,6
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	5,5	0,7

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn (zie Tip). Snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in schijfjes.

Tip: Snijd eventueel een paar ringetjes van de rode peper om mee te garneren in stap 6.



4. Groenten bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **champignons** 5 - 7 minuten, of tot de randjes goudbruin kleuren. Voeg de honing en de helft van de ketjap toe en roer goed door. Zet het vuur laag en laat zachtjes bakken tot serveren. Kook de **noedels** in 3 minuten beetgaar in de pot met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt staan.



2. Zoetzuur maken

Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Snijd de **radijs** in dunne schijfjes en voeg toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



5. Bouillon maken

Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), de overige ketjap, het water en het bouillonblokje toe aan een pot of steelpan en breng aan de kook. Voeg de **peultjes** toe aan de bouillon en kook 3 - 5 minuten.

Weetje 🍌 Wist je dat peultjes veel goede voedingsstoffen bevatten? Ze zijn rijk aan vitamine C voor een sterke weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



3. Garnalen bereiden

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **noedels**. Leg de **garnalen** in een ovenschaal (zie Tip). Snijd de boter in blokjes. Verdeel de **knoflook**, **rode peper** en boter over de **garnalen**. Bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn en roze kleuren.

Tip: Kies een passende ovenschaal voor de garnalen. Het liefst zo klein mogelijk, zodat alles dicht op elkaar ligt. Zo komen de smaken extra goed samen!



6. Serveren

Verdeel de **noedels** over kommen (zie Tip). Schep de bouillon over de **noedels**. Leg de **garnalen**, **champignons**, **peultjes** en **radijs** erop. Garneer met de **gomasio** en de eventuele **rode-pepperringetjes**.

Tip: Schenk als je het lekker vindt wat van de knoflookbotersaus van de garnalen over de noedels.

Eet smakelijk!



Kip met zoete Aziatische saus en bloemkoolrijst

met sperziebonen en gomasio

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Ui



Witte langgraanrijst



Sperziebonen



Bloemkoolrijst



Koreaanse kruidenmix



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Gemberpuree



Kipsatéblokjes



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

Gomasio is een Japans specerij van gemalen sesamzaadjes
en een snuif zout - perfect om smaak te versterken en minder
zout te gebruiken.



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

Waterkoker, pot, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 /660	396 /95
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	22,6	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook 200 ml water per persoon in een waterkoker voor de **rijst**.
- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **sperziebonen**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui**.
- Verhit de boter in een pot met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook, ui en gemberpuree** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 1 minuut al roerend.



2. Sperziebonen bereiden

- Voeg het water uit de waterkoker toe aan de pot met **rijst**.
- Verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pot en breng weer aan de kook. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Voeg in de laatste minuut de **bloemkoolrijst** toe. Giet daarna eventueel af en laat afgedekt staan.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Kook de **sperziebonen** 10 minuten in de andere pot met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🌱 *Wist je dat bloemkool rijk is aan vitamine C, calcium, kalium en vezels? Belangrijk voor je weerstand, sterke botten en tanden, een gezonde bloeddruk en gezonde darmen!*



3. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kip** met ¼ zakje **Koreaanse kruiden** per persoon 6 minuten.
- Voeg de **zoete Aziatische saus**, de honing en 1 el water per persoon toe. Roer goed door en bak nog 2 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en **sperziebonen** over de borden.
- Schep de **kipfiletstukjes** met de saus erop en garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Volkoren enchilada's met kipgehakt

met zure room en frisse tomatensalsa

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mais in blik



Ui



Tomaat



Wortel



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Passata



Volkoren tortilla



Geraspte cheddar



Biologische zure room



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat
namelijk een vrucht, ofwel een fruitsoort.



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, kleine kom, zeef, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	472 /113
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,4
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	18,1	2,9
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,3	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.
- Laat de **maïs** uitlekken in een vergiet. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **wortel** in zeer kleine blokjes.
- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **wortel**, **maïs** en ⅔ van de **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).

Tip: Je gebruikt een deel van de ui rauw in de salsa. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee in deze stap.



2. Vulling maken

- Voeg het **kipgehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** en de helft van de **tomaat** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.



3. Enchilada's maken

- Beleg de **tortilla's** met het gehakt-passatamengsel.
- Vouw de **tortilla's** dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- Strooi de **cheddar** over de **tortilla's** en bak 5 - 10 minuten in de oven.

Weetje 🌱 *Maïs levert een goede portie magnesium - een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.*



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de overige **tomaat** en **ui** met de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer de enchilada's met de tomatensalsa en de **zure room**.

Eet smakelijk!

Vegetarische vol-au-vent met champignons

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteen



Laurierblad



Culinaire room



Bladerdeegkoekje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Tomaat



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat
namelijk een vrucht, ofwel een fruitsoort.



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, pot met deksel, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeegkoekje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	464 / 111
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	28,4	3,9
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	9,6	1,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,1	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **champignons** in schijfjes. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje 🍷 *Wist je dat champignons een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.*



4. Bladerdeegkoekje afbakken

Leg het **bladerdeegkoekje** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige boter en een scheutje melk toe om het geheel smeug te maken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de **veldsla** en **tomaat** met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍏 *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aardappelen voor de puree en gebruik geen boter. De overige aardappelen kun je de volgende dag in een aardappelsalade verwerken.*



3. Groenten bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten al roerend. Voeg vervolgens per persoon: 1 el boter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **culinaire room** toe. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes indikken (zie Tip).

Tip: Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



6. Serveren

Verdeel de **bladerdeegkoekjes** over de borden en vul met de vegetarische vol-au-vent. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Eenpanspasta kip Alfredo

met volkoren penne, spinazie en geraspte kaas

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Culinaire room



Volkoren penne



Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilethaasjes met
Mediterrane kruiden



Spinazie



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

Voor het bereiden van deze pasta heb je slechts één pan nodig. Hierdoor smelten alle smaken in dit gerecht samen én het scheelt je afwas!



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 met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	468 / 112
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,2
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	10	1,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	49	7
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **kipfilet** in grove stukken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.



2. Saus maken

- Voeg de bouillon, **room**, wittewijnazijn en **pasta** toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook, afgedekt, 7 minuten op laag vuur, of tot de **pasta** gaar is. Roer af en toe door.



3. Meng

- Voeg de **kip** toe en kook nog 5 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg hand per hand de **spinazie** toe. Laat slinken (zie Tip).

Tip: Vind je de saus te waterig? Draai het vuur iets hoger en kook de saus iets langer zonder deksel.



4. Serveren

- Haal de pan van het vuur en roer ⅔ van de **geraspte kaas** door de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Burratasalade met gebakken spek en kerstomaten

met gekaramelliseerde ui, gedroogde vijgen en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Rode kerstomaten



Ui



Witte ciabatta



Pesto genovese



Ontbijtspek



Rucola en veldsla



Burrata



Gedroogde vijgenstukjes



Vers basilicum



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

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



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, ovenschaal, saladekom, kleine kom, kleine steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Burrata* (bol(len))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde vijgenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 / 960	852 / 204
Vetten (g)	74	16
Waarvan verzadigd (g)	27,5	5,8
Koolhydraten (g)	45	10
Waarvan suikers (g)	19,2	4,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **knoflook** in dunne schijfjes. Meng in een ovenschaal de **kerstomaten** met de **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Rooster de **kerstomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



4. Croutons maken

Snijd het **broodje** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak het **brood** tot krokante croutons. Voeg wat extra olijfolie toe als de croutons te snel bruin worden. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ui karamelliseren

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el boter per persoon in een kleine steelpan op middellaag vuur. Voeg de **ui** toe en bak 10 minuten. Blus af met per persoon: ½ tl suiker en ½ el zwarte balsamicoazijn. Zet het vuur uit en laat staan tot serveren.



5. Salade maken

Voeg de **kerstomaten** toe aan een saladekom. Meng de **kerstomaten** met de **slamix** en de pestodressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Snijd het **basilicum** grof en meng door de salade. Verkruimel het krokante **ontbijtspek** en houd apart.



3. Ontbijtspek bakken

Haal de **ontbijtspeksneetjes** los en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** in 10 - 12 minuten krokant in de oven. Meng in een kleine kom de **groene pesto** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de gekaramelliseerde **ui**, de **gedroogde vijgen** en de croutons. Leg de **burrata** in het midden van de salade. Verdeel de krokante **spekstukjes** over het geheel. Besprenkel tot slot met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ¼ el zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

Gepocheerde zalmfilet met beurre blanc

met krieltjes, dille en kappertjes

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Krieltjes



Citroen



Ui



Verse dille



Knoflookteen



Kappertjes



Beurre blanc



Zalmfilet



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

Kappertjes zijn een bron van vezels en vitaminen. Zo bevatten ze vitamine B6 en B12 én vitamine A, C en D. Maar je moet wel erg veel van die kleine bolletjes eten om voldoende vitaminen binnen te krijgen.



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

Steelepan met deksel, pot, pot met deksel, steeplepan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720

Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm vis- of groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] 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)	3628 / 867	516 / 123
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,4
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	7,7	1,1
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **krieltjes**. Halveer eventuele grote **krieltjes** en kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten beetgaar. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg een bodempje water, de **sperziebonen** en een snuijfe zout toe aan een andere pot met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet beide af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Saus verwarmen

Verhit de boter in een steeplepan op laag vuur. Schenk de **beurre blanc** in de pan en verwarm 4 - 6 minuten. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

Snijd de helft van de **citroen** in schijfjes en de andere helft in partjes. Snipper de **ui**. Snijd de **dille** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



5. Krieltjes afmaken

Meng de **knoflook** door de **sperziebonen**. Meng de overige **ui** en 1 tl mosterd per persoon door de **krieltjes**. Breng de **sperziebonen** en de **krieltjes** op smaak met peper en zout.



3. Vis pocheren

Voeg een laagje water, het bouillonblokje, de **citroenschijfjes**, de helft van de **dille** en de helft van de **ui** toe aan een steeplepan. Breng zachtjes aan de kook. Het laagje water moet de **zalmfilet** net kunnen bedekken. Leg, als het water zachtjes kookt, de **zalmfilet** in de steeplepan en dek af. Kook 2 minuten, haal dan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten verder garen.



6. Serveren

Verdeel de gepocheerde **zalm** over de borden. Garneer met de **beurre blanc**, de **kappertjes**, de overige **dille** en de **citroenpartjes**. Serveer met de **sperziebonen**, de **krieltjes** en de mayonaise.

Eet smakelijk!



Steak met mediterrane orzo en leccino-olijven

met witte kaas, tomaat-basilicumsalade en paprika

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Paprika



Knoflookteen



Verse basilicum
en oregano



Witte kaas



Orzo



Olijfolie met citroen



Rode kerstomaten



Leccino-olijven



Gemarineerde steak



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn
kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's
van kruiden en sauzen op.



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, ovenschaal, keukenpapier, pan, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Leccino-olijven* (g)	15	30	45	60	75	90
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4008 /958	543 /130
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,5
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	11,1	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	49	7
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Paprika roosteren

Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **paprika** in stukken van 1 - 2 cm. Leg de **paprika** in een ovenschaal en besprenkel met 1 el olijfolie per persoon. Rooster de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven.

Tip: Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de steak ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



4. Salade maken

Halveer de **kerstomaten**. Voeg de **kerstomaten** toe aan de kom en meng met de dressing. Voeg de **oregano**, ⅔ van de **olijven** en ⅔ van de **witte kaas** toe aan de **orzo**. Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak (zie Tip).

Tip: Voor extra smaak kun je ook de olie van de olijven toevoegen of de extra vierge olijfolie hiermee vervangen.



2. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van de **oregano** en het **basilicum**. Snijd de **oregano** fijn en het **basilicum** in reepjes. Snijd de **witte kaas** in blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of sauteerpan met deksel op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut op middelmatig vuur.



5. Steak bakken

Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf hem in met peper en zout. Leg, zodra de boter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan en bak 2 - 3 minuten per kant (zie Tip). Voeg in de laatste minuut de **knoflook** toe en bak mee.

Tip: Geef je graag extra botersmaak aan je vlees? Voeg dan halverwege de baktijd een klontje boter toe aan de pan en drup de gesmolten boter meermaals over de steak.



3. Orzo koken

Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt. Meng in een kom de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de olijfolie met **citroen** en het **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Bestrooi de **steak** met nog wat zwarte peper. Haal de **steak** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet. Meng de geroosterde **paprika** door de **orzo**. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in sneetjes. Verdeel de **orzo** over de borden en leg de **steak** erbovenop. Besprenkel de **steak** met het bakvet. Serveer de tomatensalade eraanast. Garneer met de overige **olijven** en **feta**.

Bao buns met garnalen in hoisinsaus

met koolsla en zwart sesamzaad

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao broodje



Garnalen



Knoflookteen



Rode kool, witte kool en wortel



Little gem



Zwart sesamzaad



Hoisinsaus

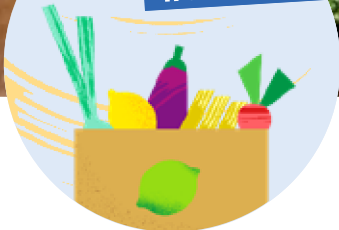


Verse koriander



Honing-gemberdressing

**SPECIAAL
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! Deze heerlijke gestoomde broodjes zijn van Chinese afkomst en staan bekend om hun luchtige, zachte en lichtzoete smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot, saladekom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao broodje* (stuk(s))	4	6	10	12	16	18
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75

Zelf toevoegen

Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (ml)	45	90	135	180	225	270
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4125 / 986	600 / 144
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	112	16
Waarvan suikers (g)	33,4	4,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Voeg de suiker, het water en de wittewijnazijn en een snuifje zout toe aan een steelpan. Breng aan de kook. Voeg de **wortel-koolmix** toe en laat het geheel 4 - 6 minuten sudderen. Laat daarna uitlekken in een vergiet en zet de ingelegde **groenten** in de koelkast zodat deze kunnen afkoelen.



4. Bao-broodjes bakken

Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **koriander** grof.



2. Dressing maken

Meng in een saladekom de **honing-gemberdressing** met de helft van de mayonaise en zet apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **garnalen** met de bloem. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Bewaar 3 **little-gemblaadjes** per persoon apart. Snijd de overige **little gem** grof. Voeg de grofgesneden **little gem** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



3. Garnalen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **garnalen** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **hoisinsaus** toe en bak 1 minuut verder, tot alle **garnalen** bedekt zijn met **hoisin**.



6. Serveren

Snijd de **bao-broodjes** open en besmeer de binnenkant met de overige mayonaise. Leg er een **little-gemblaadje** in, zodat het een kommetje vormt voor de **garnalen**. Verdeel de **garnalen** en de ingelegde **groenten** over de **broodjes**. Garneer met de **koriander** en het **zwarte sesamzaad**. Serveer met de salade. Verdeel de overige ingelegde **groenten** en het **sesamzaad** over de salade.

Kipdrumsticks met rodewijnstoof

geïnspireerd op coq au vin, met romige aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipdrumsticks met baharat-marinade



Rode wijn



Kastanjechampignons



Aardappelen



Knoflookteen



Wortel



Worcestershiresaus



Verse tijm



Verse bladpeterselie en bieslook



Kruidenroomkaas



Ui



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



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, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode wijn (ml)	90	187	280	374	467	561
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] 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)	3389 /810	359 /86
Vetten (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	21,7	2,3
Koolhydraten (g)	61	6
Waarvan suikers (g)	11,3	1,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	50	5
Zout (g)	2,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **wortel** in halve maantjes.



4. Saus maken

Voeg de bloem en de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg de **rode wijn**, **worcestershiresaus**, **tijm**, suiker en bouillon toe en roer goed door. Breng aan de kook en kook 2 - 4 minuten, zodat de alcohol kan verdampen. Verlaag het vuur en laat op laag vuur koken tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.



2. Roosteren

Leg de **kipdrumsticks** op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **kip** 35 - 45 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is. Draai halverwege om. Snijd ondertussen de **champignons** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



5. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **kruidenroomkaas**, de **bieslook** en per persoon: 1 el boter, 1 el mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

Verhit 1 el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **wortel** 5 - 6 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak nog 4 - 5 minuten. Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn. Snijd de **peterselie** en **bieslook** fijn, maar bewaar ze apart.



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree over de borden. Leg de **kipdrumsticks** ernaast. Schep de rodewijnstoof erover en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Smokey conchiglie met burrata en basilicum

met rode puntpaprika en pecorino

Familie Veggies Rapido 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



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

Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	17,9	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.
- Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pot.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pot. 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. Bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een sauteerpan 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.



3. Pastasaus afmaken

- Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en de **smokey tomatenketchup** aan de sauteerpan 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.
- Halveer de **burrata**.
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg de **burrata** erop.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Mexicaanse kipburger met ontbijtspek, cheddar en avocadodip met aardappelwedges en tomatensalsa

Street food Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelwedges



Briochebroodje



Oranjehoen kipburger



Geraspte cheddar



Avocadodip



Ui



Little gem



Rode puntpaprika



Tomaat



Groene peper



Verse koriander



Ontbijtspek



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoetere
smaak en stevigere crunch passen perfect bij 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

Kom, grote sauteerpan met deksel, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelwedges* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjerhoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4159 / 994	589 / 141
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	20,1	2,8
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	15,1	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd het steeltje van de **groene peper** (let op: **pikant!** Gebruik naar smaak). Rol de **peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **peper** in ringetjes. Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **groene peper** toe en zet opzij. Schep af en toe om.



4. Salsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de gesnipperde **ui**, de **koriander**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout. Snijd de harde onderkant van de **little gem** af en trek de bladeren los van elkaar.



2. Spek bakken

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur. Bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelwedges** toe en bak 15 - 20 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5. Burger maken

Snijd de **briochebroodjes** open en besmeer de binnenkanten met de **avocadodip**. Beleg met de **kipburger** met gesmolten **kaas** en het **ontbijtspek**, de gebakken **groenten** en enkele **little-gemblaadjes**. Voeg naar smaak de ingelegde **groene peper** toe.



3. Burger bakken

Verhit de boter in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip 1). Voeg de **kipburger**, de **paprika** en de **halve-uienringen** toe (zie Tip 2). Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten aan een kant. Draai om, verdeel de **geraspte cheddar** over de **burger** en leg het **ontbijtspek** erop. Zet het vuur lager en bak de **burger**, afgedekt, nog 4 - 6 minuten, of tot deze gaar is. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout.

Tip 1: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 1 pan voor het vlees en de ui en 1 pan voor de overige groenten.

Tip 2: Je serveert de helft van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui dan mee met de burger.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelwedges** over de borden en garneer de **aardappelwedges** met de salsa. Serveer met de **kipburgers** en mayonaise naar smaak.

Weetje 🌱 Wist je dat (punt)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.

Eet smakelijk!