



# Orzo op z'n Siciliaans met kip en pecorino

met walnootstukjes, basilicum, broccoli en rozijnen

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Broccoli



Orzo



Rozijnen



Walnootstukjes



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte pecorino DOP



Vers basilicum



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 schaaap: *pecora*.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan, pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokjes (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)	2904 / 694	624 / 149
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,9
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	13,3	2,9
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	41	9
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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



### 1. Specerijen snijden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel en verkruimel het bouillonblokjes erboven.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **orzo**, afgedekt, 4 minuten.



### 2. Koken

- Voeg de **broccoli** toe en kook nog 4 minuten.
- Voeg dan de **rozijnen** toe. Laat nog 2 - 4 minuten verder koken, of tot het klaar is. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



### 3. Kipgehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op laag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **walnootstukjes** 2 minuten.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 - 5 minuten los op middelhoog vuur.
- Roer de **broccoli**, **orzo**, **rozijnen**, **Siciliaanse kruiden** en het grootste gedeelte van de **pecorino** erdoorheen. Bak 2 - 3 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **orzo** over borden.
- Garneer met het **basilicum** en de overige **pecorino**.

Eet smakelijk!



# Kruidig kipgehaktbrood met gele curry

met udonnoedels, kokosmelk en limoen

Totale tijd: 40 - 50 min.



Lente-ui



Knoflookteen



Panko paneermeel



Gomasio



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gele currykruiden



Wortel



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels



Rode peper



Gemberpuree



Paprika



Gekruid Oranjestoep



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

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



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, kleine kom, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	80	160	250	330	410	490
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekruid Oranjehoen kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2929 / 700	455 / 109
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	20,5	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,9	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een grote kom het **kipgehakt**, de **panko** en de helft van de **lente-ui**, **gemberpuree**, **rode peper** en **knoflook**. Kneed goed door en vorm tot een langwerpig brood.



## 4. Groenten bakken

Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de overige **gemberpuree**, **rode peper**, **knoflook** en het witte gedeelte van de **lente-ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **currykruiden** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **paprika** en **wortel** toe en bak 2 - 3 minuten.



## 2. Gehaktbrood bakken

Meng in een kleine kom ⅓ van de zonnebloemolie met de helft van de wittewijnazijn en de **zoete Aziatische saus**. Leg het kipgehaktbrood in een ovenschaal en bestrijk met de helft van de saus. Bak 20 - 25 minuten in de oven. Haal het kipgehaktbrood uit de oven en verhoog de temperatuur naar 220 graden. Bestrijk het gehaktbrood met de overige saus en bak nog 8 - 10 minuten, of tot het gaar is.



## 5. Saus maken

Blus af met de aangegeven hoeveelheid water en de overige wittewijnazijn. Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door en breng afgedekt aan de kook. Laat 10 minuten indikken. Haal na 5 minuten het deksel van de pan en voeg de **udonnoedels** toe. Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit en breng op smaak met peper en zout.



## 3. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **wortel** in halve maantjes en de **paprika** in reepjes. Snijd de **limoen** in partjes.

**Weetje** 🍋 *Wortel is een echte vitamine A bom. Deze vitamine is nodig voor de groei, een gezonde huid, haar en nagels en een goede werking van de ogen en het afweersysteem. Vitamine A vind je verder ook in boerenkool, spinazie, broccoli, ei en leverproducten.*



## 6. Serveren

Garneer het gehaktbrood met het groene gedeelte van de **lente-ui** en de overige **gomasio**. Snijd het gehaktbrood in sneetjes. Verdeel de curry en **noedels** over diepe borden en serveer met de gehaktbroodsneetjes en de overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**





# Pompoen-pindasoep

met volkoren flatbread en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Wortel



Ui



Pompoenblokjes



Currypoeder



Ei



Volkoren Libanees flatbread



Pindakaas



Sojasaus



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

Traditioneel wordt Libanees flatbread gebakken in een bolle pot, een *saj*. Maar ze kunnen ook in de oven of in een pannenkoekenpan worden gebakken.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Steelpan, soeppot met deksel, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren Libanees flatbread (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2100 / 502	281 / 67
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	12	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Soep maken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in schijfjes.
- Verhit de olijfolie in een soeppot met deksel op hoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **ui**, de **wortel**, de **pompoenblokjes** en het **currypoeder** toe. Bak 2 minuten al roerend.
- Voeg de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.



### 3. Soep pureren

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm het **flatbread** 30 seconden per kant.
- Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen.
- Breng op smaak met de **sojasaus** en peper.



### 2. Ei koken

- Breng ondertussen water aan de kook in een steelpan.
- Kook het **ei**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard.
- Laat schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.

**Weetje** 🍳 *Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.*



### 4. Serveren

- Besprenkel vlak voor serveren het **flatbread** met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en leg het **ei** erop.
- Serveer met het **flatbread**.

**Eet smakelijk!**



# Hamburger van gemengd gehakt met tapenade-roomsaus met patatjes en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Culinaire room



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Wortel



Verse bladpeterselie  
& basilicum



Hamburger van  
gemengd gehakt



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

Tomatentapenade is een pikante mix van rijpe en zongedroogde  
tomaten, olijven, kappertjes, knoflook en kruiden. Deze hartige spread is  
perfect om op brood te smeren of om toe te voegen aan gerechten.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, grote pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Hamburger van gemengd gehakt* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	469 / 112
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,4
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	14,6	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. In de oven

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in reepjes van 5 cm. Was de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 20 - 25 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.



### 2. Groenten bakken

- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Voeg de **paprika** toe aan de bakplaat en rooster 15 minuten.
- Verhit de overige olijfolie per persoon in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de **burger**, **ui**, **knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten.



### 3. Snijden

- Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Draai de **burger** om en voeg de **Italiaanse kruiden** toe en bak 2 minuten mee, of tot de **burger** gaar is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **room** en bouillon toe. Kook nog 5 - 7 minuten op laag vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel de **wortel**, **patatjes** en **paprika** over borden. Serveer de **burger** met de saus ernaast.
- Garneer met de **verse kruiden**.
- Serveer met de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!





# Halve paprika's gevuld met orzo en courgette

met kruidenroomkaas en frisse salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Ui



Courgette



Paprika



Orzo



Italiaanse kruiden



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



Basilicumcrème



Kruidenroomkaas



Rucola en veldsla



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

Wist je dat courgette een zeer caloriearme groente is? Hij  
bevat slechts 14 gram calorieën per 100 gram. Perfect voor in  
dit caloriebewuste recept!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, saladekom

## 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	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2887 /690	412 /98
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	15,4	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



## 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** fijn. Snijd de **courgette** in blokjes.



## 4. Salade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Meng de **tomaat** en **slamix** door de dressing.



## 2. Paprika bakken

Snijd de **paprika** doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika's** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bak de **paprika's** 10 - 15 minuten in de oven.



## 5. Afwerken

Meng de **kruidenroomkaas** door de **orzo** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **orzo** over de gehalveerde **paprika**. Strooi de **geraspte kaas** over de gevulde **paprika**. Bak de **paprika** nog 3 - 5 minuten in de oven.



## 3. Orzo koken

Verhit ondertussen de olijfolie in een sauteerpan met deksel op laag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en de **courgette** 2 - 4 minuten. Voeg de **orzo** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak 1 minuut al roerend op middelhoog vuur. 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.



## 6. Serveren

Verdeel de gevulde **paprika** over de borden en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer met de frisse salade.

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



Zonnebloempitten



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

Wist je dat een handjevol zonnebloempitten je al een groot  
deel van de aanbevolen hoeveelheid vitamines, proteïnen en  
mineralen oplevert?



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan, pot met deksel, aardappelstamper, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	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
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

[Plant aardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] 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)	3862 / 923	495 / 118
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,8
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	11,7	1,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	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 pot voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in schijfjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 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. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Aardappelen koken

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

**Weetje** 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten boordevol vitaminen. Vitamine B6 en B11 bijvoorbeeld - deze dragen bij aan je energieniveau en vitamine C zorgt weer voor een sterke weerstand.*



## 5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Voeg de **tomaat** en **veldsla** toe aan een saladekom. Voeg de extra vierge olijfolie en de **zonnebloempitten** toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Saus maken

Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten al roerend. Voeg vervolgens de bloem en een flinke klont boter toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **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 het **bladerdeegkoekje** over het bord en vul met de romige vol-au-vent. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**





# Meatier-hamburger met oude kaas en spek

met gebakken krieltjes en salade met appel

Lekker snel Luxe Comfort Food

Totale tijd: 20 - 25 min.



Meatier-burger



Appel



Rode kerstomaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve krieltjes met schil



BBQ-rub



Geraspte oude Goudse kaas



Briochebroodje



Pikante uienchutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



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

Briochebroodje komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit broodje is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x pan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise	naar smaak					
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4502 / 1076	635 / 152
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	25,6	3,6
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	35,7	5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,2	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Halveer de **kerstomaten**.
- Haal de **ontbijtspeksneetjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **spek** 5 - 8 minuten in de oven.
- Laat de oven daarna aan voor het **briochebroodje**.



### 3. Burger bakken

- Verhit de overige boter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger**, afgedekt, 3 - 5 minuten per kant.
- Verdeel halverwege de **geraspte kaas** over de **burger**.
- Bak ondertussen het **briochebroodje** 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de mosterd, honing, witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **appel**, **kerstomaten** en de **slamix** toe. Meng goed door en meng met de dressing.



### 2. Krieltjes bakken

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **voorgekookte krieltjes** en de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

**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.



### 4. Serveren

- Serveer de **krieltjes** over de borden met mayonaise naar smaak.
- Snijd het **briochebroodje** open. Beleg met de **burger** en het **ontbijtspek**.
- Smeer de **uienchutney** op de andere helft van het **broodje** en maak de **burger** dicht. Serveer de salade eraast.

**Eet smakelijk!**





# Salade met garnalen en avocado

met geitenkaas, currydressing en kerstomaten

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Orzo



Rode kerstomaten



Verse geitenkaas



Appel



Avocado



Hollandaisesaus



Currypoeder



Citroen



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Zonnebloempitten



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

Appels zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze zijn rijk  
aan vezels, vitamines en antioxidanten, wat je lichaam een  
krachtige boost geeft.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, pot met deksel, saladekom, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse geitenkaas* (g)	40	75	125	150	200	225
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Hollandaisesaus* (g)	25	50	75	100	125	150
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 / 862	649 / 155
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	12	2,2
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	21	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Orzo koken

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **orzo** en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten bereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Halveer de **kerstomaten**.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne staafjes.
- Hak de **verse peterselie** en **bieslook** fijn.



### 3. Currydressing maken

- Pers ¼ **citroen** per persoon uit boven een kom. Voeg de **hollandaisesaus**, honing en het **currypoeder** toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een wok of sauteerpan zonder olie op hoog vuur en bak de **zonnebloempitten** in 1 - 2 minuten knapperig. Haal uit de pan en houd apart tot serveren. Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde wok of sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 3 minuten al roerend. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de **avocado**, **appel**, **kerstomaten**, **orzo** en de helft van de **verse kruiden**.
- Voeg 1 el currydressing per persoon toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de salade op een bord en leg de **garnalen** erbovenop. Verkruiemel de **geitenkaas** eroverheen en garneer met de **zonnebloempitten** en overige **verse kruiden**. Serveer met de overige currydressing naar smaak.





# Zalmfilet in kruidenkorst met aardappel-bieslookpuree met gefoote kerstomaten, olijven en frisse salade

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Verse bladpeterselie  
en bieslook



Knoflookteen



Panko paneermeel



Rode kerstomaten



[Mini-]komkommer



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Zalmfilet



Kalamata-olijven



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

De Kalamata olijf is een typisch Griekse olijf. De olijf heeft de  
naam te danken aan de stad Kalamata, wat in het zuiden van  
Griekenland ligt.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaadige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] 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)	3368 / 805	513 / 123
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	7,1	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,5	0,2

## 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 pot met deksel voor de **aardappelen**.
- Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de **aardappelen** 15 minuten in de pot met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt uitstomen.



### 2. Kruidenkorst maken

- Snijd de **bladpeterselie** en **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **bladpeterselie**, **panko** en **knoflook** met de helft van de **bieslook** en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Vet een ovenschaal in met een klein scheutje olijfolie. Leg de **zalm** met de huid naar beneden in een ovenschaal en verdeel het kruidenmengsel over de **zalm**.



### 3. Bakken

- Verdeel de **kerstomaten** rond de **zalm** in de ovenschaal. Besprenkel de **kerstomaten** met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **zalm** en de **kerstomaten** 10 - 12 minuten in de oven.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de boter, de helft van de mosterd en een scheutje melk toe en stamp goed door. Roer de overige **bieslook** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en **slamix** toe aan de saladekom en meng goed. Garneer met de **olijven**.
- Serveer de **zalm** en **kerstomaten** samen met de aardappel-bieslookpuree en salade.





# Curry op z'n Surinaams met kippendij en roti

met ei, sperziebonen en zoetzure komkommer

Wereldkeuken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Tomaat



Ui



Knoflookteen



Ei



Surinaamse kruiden



[Mini-]komkommer



Roti



Sperziebonen



Kipfilet



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen  
zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili. Zo zorgt de  
mix voor een ideale smaakbeleving!



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, sauteerpan met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3184 / 761	340 / 81
Vetten (g)	22	2
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,5
Koolhydraten (g)	84	9
Waarvan suikers (g)	14,2	1,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	52	6
Zout (g)	2,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Snijden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **tomaat** in blokjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd doormidden.



### 4. Ei koken

Breng water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het **ei** in de steelpan in 8 - 10 minuten hard. Spoel het **ei** met koud water en pel.



### 2. Kippendij bakken

Wrijf de **kip** in met peper en zout. Verhit de zonnebloemolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kippendij** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kip** uit de pan en leg apart. Voeg vervolgens de gesnipperde **ui**, **knoflook**, en **tomatenblokjes** toe aan de pan en bak 1 minuut.



### 5. Zoetzuur maken

Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes. Meng in een kom de aangegeven hoeveelheid water, de wittewijnazijn en de suiker. Voeg de **komkommer** en **uienringen** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en schep regelmatig om. Verwarm de **roti** zonder verpakking 3 minuten in de oven.



### 3. Aardappelen koken

Bereid de bouillon. Voeg de **aardappelen**, **Surinaamse kruiden** en bouillon toe aan de sauteerpan en kook, afgedekt, 5 minuten. Voeg vervolgens de **sperziebonen** en de **kip** toe en kook, afgedekt, 10 minuten (zie Tip).

*Tip: Houd je van pikant en heb je sambal in huis? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.*



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **sperziebonen** over diepe borden, schep de saus eroverheen en leg de **kip** erbovenop. Garneer met het gekookte **ei**. Serveer met de **roti** en de zoetzure **komkommer** en **ui**.

**Eet smakelijk!**





# Truffelpaddenstoelen linguine met steak

met Grana Padano, rucola en verse kruiden

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Champignonmix



Verse krulpeterselie & tijm



Culinaire room



Olijfolie met truffelaroma



Knoflookteen



Grana Padanovlokken DOP



Rucola



Steak



Linguine



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus. Zo past linguine, het dikkere broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Aluminiumfolie, grote pan, pot met deksel, keukenpapier, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse krulpeterselie & tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3653 / 873	652 / 156
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,3
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	10,2	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	54	10
Zout (g)	1	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 en laat op kamertemperatuur komen. Dep droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de **tijmblaadjes** van de steeltjes en snijd de **peterselie** fijn.
- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pot met deksel en kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar 25 ml kookvocht per persoon. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Steak bakken

- Verhit een grote pan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **champignonmix** toe en bak 6 minuten.
- Verhit ondertussen de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper, laat rusten onder aluminiumfolie.



### 3. Saus maken

- Voeg de olijfolie toe aan de pan met **groenten**. Voeg hierna de **knoflook** en de helft van de **verse kruiden** toe. Fruit 2 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg het bakvet van de **steak**, de **room**, 25 ml kookvocht per persoon toe aan de pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus. Breng het geheel aan de kook en laat 1 minuut sudderen, of langer indien nodig.



### 4. Serveren

- Haal de pan van het vuur en roer de helft van de **kaas** erdoorheen. Breng op smaak met flink wat peper en zout.
- Snijd de **steak**, tegen de draad in, in sneetjes.
- Serveer de helft van de **rucola** over de borden en leg de **pasta** erbovenop. Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma** en garneer met de overige **kaas**. Werk af met de **steaksneetjes** en de overige **rucola**. Garneer met de overige **verse kruiden**.





# Cheesy naanpizza met burrata

met rode puntpaprika en basilicumcrème

Familie Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aubergine



Knoflookteen



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



Rode puntpaprika



Geraspte oude Goudse kaas



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

Passata di pomodoro is gemaakt van verse, rijpe tomaten die gekookt en vervolgens gezeefd worden. Het is de perfecte basis voor pasta- of pizzasauzen.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	623 / 149
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,7
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	14,9	2,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

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



### 2. Aubergine bakken

- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bestrooi de **aubergineschijfjes** met zout en bak ze 3 - 4 minuten per kant.



### 3. Pizza beleggen

- Meng in een kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**. Leg de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg de **naanbroden** met de **aubergineschijfjes**, de **rode puntpaprika** en de **geraspte kaas** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

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



### 4. Salade maken en serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **burrata** over de pizza's en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza met de salade.

**Eet smakelijk!**



# Bao-broodjes met sticky hoisinbuikspek en pinda's

met little gem met ponzudressing, gembermayo en gefrituurde uitjes

Street food

Totale tijd: 40 - 50 min.



Bao broodje



Zwarteknoflookmarinade



Hoisinsaus



[Mini-]komkommer



Ui



Ongezouten pinda's



Ponzu



Gemberpuree



Little gem



Sticky buikspek



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

Ponzu is de Japanse benaming voor een saus gemaakt door mirin (Japanse rijstwijn) samen met rijstazijn en zeewier te laten sudderen op een laag vuur.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, sauteerpan, grillpan of gewone pan, 2x kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720

### Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	45	90	135	180	225	270
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	6494 /1552	949 /227
Vetten (g)	105	15
Waarvan verzadigd (g)	22	3,2
Koolhydraten (g)	115	17
Waarvan suikers (g)	37,3	5,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	4,7	0,7

## Allergenen

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



## 1. Buikspek bakken

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd het **buikspek** in 3 sneetjes per persoon. Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak het **buikspek** 10 - 12 minuten. Voeg de suiker, **zwarteknoflookmarinade**, de **hoisinsaus** en de helft van de wittewijnazijn toe. Breng op smaak met een snuf zout. Meng goed en bak nog 1 minuut.



## 4. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom de honing, **knoflook**, **ponzu** en de overige wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Little gem bereiden

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een pan op hoog vuur (zie Tip). Halveer de **little gem** en bak 2 - 3 minuten met de snijkant naar beneden.

*Tip: Je kunt ook een grillpan gebruiken.*



## 5. Garnering maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de **gemberpuree**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in staafjes die klein genoeg zijn om de **bao-broodjes** mee te beleggen. Snijd de **pinda's** fijn.



## 3. Ui bakken

Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Snijd de **ui** in halve ringen en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem toe en meng goed door. Verhit de zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 4 - 5 minuten, of tot de **ui** krokant is. Blijf regelmatig doorroeren.



## 6. Serveren

Maak de **bao-broodjes** voorzichtig open en besmeer met de gembermayo. Vul de **bao-broodjes** met het **buikspek** en de **komkommer**. Garneer met de **pinda's**. Besprenkel de **little gem** met de dressing en garneer met de gebakken **ui**.

**Eet smakelijk!**