

# Zelfgemaakte kipnuggets met ovenfrietjes

met tomaat-komkommersalade en zoet-pikante chilisaus

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Biologische zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasjes



Tomaat



Komkommer



Panko paneermeel



Zoet-pikante chilisaus



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

Je geeft de kipnuggets extra crunch met panko - een soort  
paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, diep bord, keukenpapier, bord, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Komkommer* (stuk(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 / 811	526 / 126
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	12,1	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



## 1. Ovenfrietjes maken

Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip:** Voor het krokantste resultaat gebruik je een heteluchtoven. Heb jij die niet? Verwarm de oven dan voor op 240 graden en houd dezelfde baktijd aan.



## 4. Kip paneren

Verdeel de **panko** over een diep bord. Breng op smaak met peper en zout. Wentel de **kipfilethaasjes** erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje **panko**.



## 2. Kipfilet marineren

Meng in een kom de helft van de **zure room** met per persoon: 1 tl **paprikapoeder** en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en meng de **kipfilethaasjes** met het zure-roomsausje. Controleer de ovenfrietjes.



## 5. Kip bakken

Leg een bord met keukenpapier klaar om de **kip** op uit te laten lekken na het bakken. Verhit 2 el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de kipnuggets 2 - 3 minuten per kant. De kipnuggets zijn klaar als ze een goudbruin korstje hebben.



## 3. Salade maken

Snij de **tomaat** in partjes. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Meng in een saladekom de **tomaat** en **komkommer** met de overige **zure room** en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Serveer de kipnuggets met de tomaat-komkommersalade, de **zoet-pikante chilisaus** en de zelfgemaakte frietjes.

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

**Eet smakelijk!**





# Biefstukreepjes in zoete sojamarinade

met spitskool, champignons en rijst

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verse gember



Knoflookteen



Sojasaus



Jasmijnrijst



Rode peper



Kastanjechampignons



Gesneden spitskool



Zoete Aziatische saus

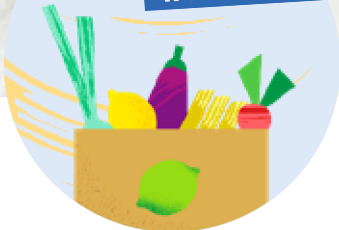


Lente-ui



Biefstukreepjes

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De biefstukreepjes van Meatier zijn afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte. 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, rasp, pot met deksel, pan, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Lente-ui* (bosje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	553 / 132
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,6
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Vlees marinieren

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **rijst**.
- Rasp de **gember** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de olijfolie, suiker, **sojasaus**, **gember** en de helft van de **knoflook**.
- Voeg de **biefstukreepjes** toe aan de kom en meng goed. Zet opzij en laat marinieren.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten, tanden en gezonde spieren door de calciumboost.*



### 2. Rijst koken

- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



### 3. Champignons bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **champignons**, de **rode peper** en het witte gedeelte van de **lente-ui** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **spitskool** en de overige **knoflook** toe en bak, afgedekt, 5 - 8 minuten.
- Haal het deksel van de pan, voeg de **zoete Aziatische saus** toe en roer goed door.



### 4. Serveren

- Voeg de **biefstukreepjes** met marinade toe aan de pan met **champignons**. Bak de **biefstukreepjes** in 1 - 2 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.
- Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en schep de **biefstukreepjes** met **champignons** en **spitskool** op de **rijst**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui**.

Eet smakelijk!





# Surinaams gekruide pikante kip met patatjes

met ei en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Aardappelen



Surinaamse kruiden



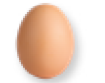
Garam masala



Kippendijreepjes



Sperziebonen



Ei



Tomaat



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

Wist je dat *garam masala* letterlijk 'pikant kruidenmengsel'  
betekent in het Hindostaans?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen	
Water (ml)	125 250 375 500 625 750
Zonnebloemolie (tl)	1 2 3 4 5 6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½ ¾ 1 1½ 1¾ 2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2410 /576	309 /74
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,9	0,9
Koolhydraten (g)	50	6
Waarvan suikers (g)	7,5	1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	1,5	0,2

## 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 het **ei** en de **sperziebonen**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm.



## 4. Saus koken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat** toe aan de sauteerpan. Haal het deksel van de pan en roer goed. Draai het vuur hoog en laat de saus 10 - 12 minuten reduceren, of tot de gewenste dikte. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Saus maken

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een sauteerpan met deksel. Bak de **knoflook**, **Surinaamse kruiden**, **garam masala** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de helft van de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **kippendijreepjes** en **aardappelen** toe en bak 3 - 4 minuten al roerend. Voeg het water en ½ bouillonblokje per persoon toe. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur iets lager. Laat, afgedekt, 13 - 16 minuten zachtjes koken. Voeg indien nodig nog een scheutje water toe.



## 5. Sperziebonen bakken

Verhit de overige zonnebloemolie in een pan. Bak de overige **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en bak het geheel 2 - 3 minuten al roerend op hoog vuur.



## 3. Sperziebonen en ei koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Kook de **sperziebonen** en het **ei** 6 - 7 minuten. Giet daarna af. Laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel het **ei**.

**Weetje** 🍌 Naast vette vis is ei een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Een vitamine waar we gemiddeld te weinig van binnenkrijgen, al helemaal nu we tegenwoordig veel binnen werken.



## 6. Serveren

Verdeel de **patatjes**, de **kip** en het **ei** over de borden. Schep de gebakken **sperziebonen** ernaast.

**Eet smakelijk!**





# Volkoren spaghetti met kipworst en rode pesto

in romige tomatensaus met paprika en tomaat

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Paprika



Gekruide kipworstjes



Volkoren spaghetti



Passata



Culinaire room



Rode pesto



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

De kipworstjes zijn gemaakt van lokale scharrelkippen en ze zijn gekruid met paprika, oregano en tijm. Ze bevatten speciaal voor ons minder zout!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Grote sauteerpan met deksel, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Rode pesto* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] 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)	3611 / 863	596 / 142
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,3
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	18,9	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot voor de **spaghetti**.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **paprika** in blokjes.

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



### 2. Bakken

- Verhit de boter in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipworstjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal de **kipworstjes** uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **ui** en **tomaat** toe en bak nog 1 - 2 minuten.



### 3. Saus maken

- Kook de **spaghetti** 10 - 12 minuten in de pot. Bewaar minimaal 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Blus de **groenten** af met de zwarte balsamicoazijn.
- Verlaag het vuur en voeg de **passata** toe. Laat, afgedekt, 5 - 6 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **kipworstjes** in stukken van 1 cm.



### 4. Serveren

- Voeg de **culinaire room**, de **kipworst** en 25 ml kookvocht per persoon toe aan de saus en roer goed door. Laat 2 - 3 minuten zachtjes indikken en voeg de **spaghetti** en de **rode pesto** toe.
- Schep goed om en voeg eventueel wat extra kookvocht toe als het te droog is.
- Verdeel de **spaghetti** met saus over diepe borden.

Eet smakelijk!





# Maaltijdsoep met zoete aardappel en paprika

met zure room en bierbostelbroodje

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Aardappelen



Zoete aardappel



Paprika



Bierbostelbroodje



Pompoenpitten



Biologische zure room



Wortel



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

Wist je dat bierbostel een bijproduct is van de bierbrouwerij?  
Het bestaat uit het gedroogde velletje van de gerst - een  
eiwitrijke toevoeging aan je broodje.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Soeppot met deksel, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2

### Zelf toevoegen

[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 /650	266 /64
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	7,7	0,8
Koolhydraten (g)	93	9
Waarvan suikers (g)	22	2,2
Vezels (g)	26	3
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm dik. Schil zowel de **aardappelen** als de **zoete aardappel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in blokjes.



## 2. Soep maken

Verhit de boter in een soeppot met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **wortel**, de **aardappelen**, de **zoete aardappel** en de **paprika** toe en bak nog 3 minuten. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.



## 3. Broodje afbakken

Bak ondertussen het **bierbostelbroodje** 6 - 8 minuten in de oven.



## 4. Pompoenpitten roosteren

Verhit ondertussen een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 5. Soep pureren

Haal de soeppot van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de soep over kommen en garneer met de **zure room** en de **pompoenpitten**. Serveer met het **bierbostelbroodje**.

**Weetje** 🍷 Aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat de zoete variant ook veel vitamine A bevat? Goed voor je ogen en afweersysteem.

Eet smakelijk!





# Mediterrane rijstschotel met garnalen en olijven

met verse bladpeterselie en citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Paprika



Wortel



Verse bladpeterselie



Paprikapoeder



Gemalen kurkuma



Gedroogde tijm



Gerookt paprikapoeder



Bruine snelkookrijst



Tomatenpuree



Leccino-olijven



Garnalen



Citroen



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

Dit recept is geïnspireerd op paella, een Valenciaans  
rijstgerecht. Wist je dat paella traditioneel boven een vuur  
van hout van de appelsienboom gebakken wordt?



## 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

Keukenpapier, pan, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Leccino-olijven* (g)	15	30	45	60	75	90
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	185	375	565	750	940	1125
Water (ml)	185	370	555	740	925	1110
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2247 / 537	261 / 62
Vetten (g)	13	1
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,3
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	16,1	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



## 2. Groenten snijden

Snij de **paprika** in smalle repen en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn.



## 3. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of sauteerpan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **paprika**, **wortel** en per persoon: 1 tl **paprikapoeder**, 1 tl **kurkuma**, 1 tl **gedroogde tijm** en ¼ tl **gerookt paprikapoeder** toe. Bak nog 4 - 6 minuten al roerend.



## 4. Rijst koken

Voeg de **rijst**, de bouillon, de **tomatenpuree** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Laat daarna 5 minuten zonder deksel uitstomen.

**Tip:** Kookt de rijst droog? Voeg dan extra water of bouillon toe.



## 5. Garnalen bakken

Snij ondertussen de **leccino-olijven** fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit vlak voor serveren de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de overige **knoflook** 3 - 4 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **garnalen** erbovenop. Garneer met de **leccino-olijven** en de **bladpeterselie**. Serveer met de **citroenpartjes**.

**Weetje** 🍋 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?*

**Eet smakelijk!**





# Witte asperges met warmgerookte zalm

met beurre blanc, aardappelen en gekookt ei

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Ei



Warmgerookte zalmknipsers



Witte asperges



Verse krulpeterselie



Beurre blanc



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

Met bijnamen als 'de koningin van de groente' en 'het witte goud' is deze seizoensgroente bij velen favoriet. De asperges in jouw box komen van eigen bodem, waar ze met liefde en passie worden gesorteerd en geschild met machines die draaien op zonne-energie.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Dunschiller, steelpan, 2x pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] 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)	2703 /646	416 /99
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,3
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	3,7	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in twee ruime potten met deksel.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.

**Weetje** 🍷 Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.



### 3. Asperges koken

- Kook ondertussen de **asperges** in 7 - 10 minuten gaar in de andere pot (zie Tip).
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De kooktijd hangt af van de dikte van de asperges. Om te controleren of ze gaar zijn, kun je met een vork in het topje van de asperge prikken. Wanneer je hier geen weerstand meer voelt zijn ze gaar.



### 2. Koken

- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 7 minuten in de pot. Voeg het **ei** toe en kook samen nog 7 - 8 minuten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Haal het **ei** eerst voorzichtig uit de pot en giet daarna de **aardappelen** af. Pel en halveer het **ei**.
- Voeg de helft van de boter en de helft van de **peterselie** toe aan de **aardappelen**. Schep om, breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm tot serveren.

**Tip:** Voeg het ei voorzichtig toe zodat hij niet breekt. Je kunt het ei ook in een aparte pot koken.



### 4. Serveren

- Verhit de overige boter in een steelpan op laag vuur. Verwarm de **beurre blanc** 2 - 3 minuten. Blijf roeren zodat de saus niet aanbrandt.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg de **witte asperges** ernaast. Leg de **zalmsnippers** op de **witte asperges**.
- Schenk de **beurre blanc** eroverheen en serveer met het **ei**.

Eet smakelijk!





# Klassieke paella met garnalen en kippendij

met chorizo, sperziebonen en tomatensalade

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Wortel



Paprika



Sperziebonen



Tomaat



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Tomatenpuree



Risottorijst



Citroen



Garnalen



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



Chorizoblokjes



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

Paella komt uit de Spaanse streek Valencia. Wist je dat de naam van dit mediterrane gerecht pan betekent in het Valencianse dialect?



## 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 wok of sauteerpan met deksel, keukenpapier, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	120	180	240	300	360
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	50	100	150	200	250	300
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	390 /93
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	0,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in repen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een kom de **tomaat** met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Bakken

Snijd de **citroen** in partjes. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een pan op hoog vuur en bak de **kippendijreepjes**, **chorizo** en **garnalen** 3 minuten (zie Tip).

**Tip:** De garnalen en de kippendij hoeven nog niet helemaal gaar te zijn - ze garen later nog verder in de paella.



## 2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of sauteerpan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **wortel** en per persoon: 1 tl **gemalen kurkuma** en 1 tl **gerookt paprikapoeder** toe en bak 3 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak 2 minuten mee.



## 5. Meng

Haal het deksel van de pan met **rijst** en voeg de overige bouillon en de **kippendijreepjes**, **chorizo** en **garnalen**, inclusief bakvet, toe. Roer goed door en verwarm het geheel opnieuw. Kook zachtjes nog 3 minuten, of tot de **kip** en de **garnalen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Paella maken

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg vervolgens de **risottorijst** en 200 ml bouillon per persoon toe en breng aan de kook. De overige bouillon gebruik je later. Laat de **rijst**, afgedekt, 20 - 25 minuten zachtjes koken. Kook de laatste 8 minuten de **sperziebonen** mee met de **rijst**. Roer regelmatig door.



## 6. Serveren

Verdeel de paella over de borden en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit. Serveer met de overige **citroenpartjes** en de tomatensalade.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.*

Eet smakelijk!





# Klassieke tournedos met peterselie-knoflookaardappelen in mosterdsaus met little-gemalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tournedos



Knoflookteen



Rosevalaardappelen



Verse krulpeterselie



Ui



Little gem



Rode kerstomaten



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

De rosevalaardappel is een vrij jong aardappelras uit  
Bretagne. Door de schil te laten zitten behoudt het zijn  
geliefde smaak en mooie kleur - zeer restaurantwaardig!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	487 / 117
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,9
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	10	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Haal de **tournedos** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in wedges.



## 2. Aardappelen roosteren

Meng in een kom de **aardappelen** met de **knoflook** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.



## 3. Salade maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Haal de bladeren van de **little gem** los, maar laat ze heel. Halveer de **rode kerstomaten**. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, **ui** en ½ el mosterd per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **little gem** en de **rode kerstomaten** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



## 4. Tournedos bakken

Dep de **tournedos** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit, wanneer de **aardappelen** nog 10 minuten moeten roosteren, de boter met de overige olijfolie in een pan op hoog vuur. Leg het vlees in de pan als de boter lichtbruin begint te kleuren en bak de **tournedos** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



## 5. Mosterdsaus maken

Voeg per persoon: 25 ml water en ¼ el mosterd toe aan de pan met bakvet, meng tot een saus en breng op smaak met peper en zout. Laat reduceren tot de gewenste dikte.

*Tip: Wil je een extra smaakvolle tournedos? Voeg tijdens het bakken een klontje boter toe en blijf de tournedos continu bedruipen met het bakvet - zo blijven de sappen in het vlees. Deze kooktechniek wordt ook wel 'aroserer' genoemd.*



## 6. Serveren

Meng de **peterselie** met de **aardappelen** en verdeel over de borden. Snijd de **tournedos**, tegen de draad in, in sneetjes en leg naast de **aardappelen** (zie Tip). Schenk de mosterdsaus over het vlees. Serveer met de salade en de mayonaise.

*Tip: Als je goed naar het vlees kijkt, zie je dat er groeven in zitten. Leg de tournedos zo neer dat de groeven horizontaal lopen en snijd dan verticaal in sneetjes. Zo verkort je de spiervezels van het vlees en krijg je een malser hapje.*





# Aziatische kip op briochebroodje

met appelsiensalade, frietjes en limoenmayonaise

Wereldkeuken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Komkommer



Sperziebonen



Limoen



Briochebroodje



Handsinaasappel



Sojascheuten



Babyspinazie



Ponzu



Kippendijfilet



Woksaus met gember



Sojasaus



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.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, vergiet, pot met deksel, saladekom, pan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojascheuten* (g)	25	50	75	100	125	150
Babypinazie* (g)	35	65	95	125	160	190
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaar]dige mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4527 / 1082	617 / 147
Vetten (g)	60	8
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,3
Koolhydraten (g)	98	13
Waarvan suikers (g)	22,3	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	4,7	0,6

## Allergenen

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



## 1. Frieten bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd frieten van 1 cm dik. Meng in een kom met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.



## 4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **kippendij** 6 - 8 minuten. Voeg de **sojasaus** toe en bak nog 1 minuut. Houd op laag vuur warm tot serveren. Meng in een kleine kom de helft van de mayonaise met ½ el **limoensap** per persoon. Meng in een tweede kleine kom de overige mayonaise met de **ponzu**. Bak het **bricochebroodje** 4 - 6 minuten naast de frieten in de oven.



## 2. Komkommer bereiden

Meng in een kom de **kippendijfilet** met de **woksaus met gember**. Snijd een deel van de **komkommer** in schijfjes voor op de **burger**. Snijd de overige **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommerschijfjes** en **-blokjes** toe aan een kom en meng met de wittewijnazijn en de helft van de suiker.



## 5. Salade maken

Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **appelsien**. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Giet de **komkommer** af en houd de blokjes en schijfjes apart. Voeg de **appelsien**, de **sojascheuten**, de **komkommerblokjes** en **sperziebonen** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



## 3. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken. Schenk een bodempje water in een pot met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe, breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige suiker en ½ tl **limoensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Snijd het **bricochebroodje** open en besmeer iedere helft met de ponzumayo. Beleg met de **kip**, een paar zoetzure **komkommerschijfjes** en wat **babypinazie**. Meng de overige **babypinazie** door de appelsiensalade. Verdeel de **broodjes** over de borden. Serveer met de frieten, de limoenmayonaise en de appelsiensalade.

Eet smakelijk!





# Kabeljauw in beurre blanc met pastinaakchips

met oesterzwammen en pastinaak-aardappelpuree

Rapido Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Pastinaak



Sjalot



Knoflookteen



Kabeljauwfilet



Oesterzwammen



Gemengde gesneden  
paddenstoelen



Beurre blanc



Geel mosterdzaad



Verse bladselder



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

Pastinaak staat bekend als wintergroente, maar kan het hele  
jaar door gegeten worden. Wist je dat hij zoeter wordt van  
smaak door vorst?



## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Grote pan, pot, keukenpapier, bord, aardappelstamper, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oesterzwammen* (g)	100	200	200	400	400	600
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladselder* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2916 /697	394 /94
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,2
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	9,3	1,3
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en **pastinaak** en snijd in grove stukken. Bewaar wat van de **pastinaakschillen**. Zet de aardappelen en pastinaak onder water in een pot, verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht en giet daarna af.
- Stamp de **aardappelen** en **pastinaak** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ tl mosterd en ½ el boter toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍷 *Paddenstoelen zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.*



## 3. Vis bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **beurre blanc** en het **mosterdzaad** toe en roer goed door. Verwarm 1 minuut.



## 2. Groenten bakken

- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el boter in een grote pan op hoog vuur en bak de **sjalot** 1 - 2 minuten.
- Scheur de **oesterzwammen** in repen van 1 - 2 cm.
- Voeg de **oesterzwammen** en de **gemengde gesneden paddenstoelen** toe aan de pan en bak 5 minuten. Voeg de **knoflook** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el olijfolie in een pan op hoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de **pastinaakschillen** toe. Bak in 2 - 3 minuten krokant. Haal uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.



## 4. Serveren

- Snijd de **bladselder** fijn.
- Verdeel de pastinaak-aardappelpuree over de borden. Leg de **paddenstoelen** en **vis** erbovenop.
- Schenk de **beurre blanc** eroverheen.
- Garneer met de **pastinaakchips** en de **bladselder**.

Eet smakelijk!





# Conchiglie met rode pesto met gebakken geitenkaas met rucola, basilicum en pompoenpitten

Familie Veggie Rapido Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Paprika



Tomaat



Conchiglie



Gerijpte geitenkaas



Vers basilicum



Rode pesto



Rucola



Pompoenpitten



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes  
vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle  
hapjes 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote wok of sauteerpan, pot met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 / 985	887 / 212
Vetten (g)	59	13
Waarvan verzadigd (g)	19,6	4,2
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	7,6	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** en snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes.
- Kook de **pasta**, afgedekt, in 14 - 16 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Leg de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een grote wok of sauteerpan op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en bak 5 - 6 minuten al roerend. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 3. Salade bereiden

- Voeg de **pasta** en de **rode pesto** toe aan de wok of sauteerpan en verhit 1 minuut.
- Meng in een saladekom de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Scheur het **basilicum** klein.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over diepe borden.
- Schep de **pasta** op de **rucola** en leg de **geitenkaas** erbovenop.
- Garneer met de **pompoenpitten** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**





# Libanees flatbread met rundergehakt en grillkaas

met za'atar, labne en verse kruiden

Street food Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mix van gesneden wortel en ui



Verse bladpeterselie en munt



Tomaat



Witte grillkaas



Oosters gekruid rundergehakt



Midden-Oosterse kruidenmix



Libanees flatbread



Labne



Tahinsaus



Za'atar



Mesclun



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt, geef je een frisse draai aan dit gerecht vol smaken.



## 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

Rasp, kleine kom, pan, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	3	5	5
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Libanees flatbread (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	60	120	180	240	300	360
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5201 / 1243	771 / 184
Vetten (g)	67	10
Waarvan verzadigd (g)	32,2	4,8
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	61	9
Zout (g)	5,5	0,8

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Snijd de **mix van gesneden wortel en ui** fijn.
- Ris de blaadjes van de **munttakjes**. Snijd de **munt-** en **peterselieblaadjes** fijn.
- Snijd de **tomaat** in schijfjes.
- Rasp de **grillkaas** met een grove rasp of snijd fijn.



## 2. Vulling maken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel** en **ui** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 3 minuten, of tot het **gehakt** gaar is.
- Zet het vuur uit en roer de **grillkaas** door het **gehakt** (zie Tip).

*Tip: Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.*



## 3. Flatbread bereiden

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en verwarm het **flatbread** 1 - 2 minuten.
- Meng in een kleine kom de **labne**, **tahinsaus**, **verse kruiden**, **wittewijnazijn** en 1 tl water per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Besmeer het **flatbread** met de saus, maar laat 1 cm over aan de randen.

**Weetje** 🌱 De tahin is gemaakt van sesamzaad en is rijk aan calcium, ijzer en gezonde vetten.



## 4. Serveren

- Bestrooi het **flatbread** met de **za'atar** en verdeel het gehaktmengsel eroverheen.
- Verdeel de **tomaat** en de **sla** over het **flatbread**.
- Rol het **flatbread** op.

Eet smakelijk!