



Kipfilet met geroosterde-wortelrisotto

met Parmigiano Reggiano, citroentijm en geroosterd amandelschaafsel

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Knoflookteen



Ui



Wortel



Verse citroentijm



Verse bladpeterselie



Parmigiano Reggiano DOP



Amandelschaafsel



Citroen



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

De "giet-en-roer"-methode - bouillon toevoegen en laten absorberen voordat je meer toevoegt - is het geheim voor een romige risotto! Terwijl je roert, wrijven de korrels tegen elkaar, waardoor zetmeel vrijkomt dat de risotto zijn romige textuur 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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, sauteerpan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plant aardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	334 /80
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	7	0,8
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	17,6	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui, de knoflook en ½ van de citroentijmtakjes 1 minuut.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klein klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 minuten, of tot de kip gaar is.
- Snijd, kort voor serveren, de kip in sneetjes.



Risotto maken

- Blus af met de wittewijnazijn en voeg ⅓ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, opnieuw ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Afmaken

- Voeg de helft van de geroosterde wortel toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Mix tot een gladde saus.
- Voeg toe aan de risotto en meng goed.
- Haal, wanneer de risotto gaar is, de citroentijmtakjes uit de risotto.



Wortel roosteren

- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de honing en rooster de wortel 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Snijd de citroen in 4 partjes.
- Ris de blaadjes van de overige citroentijm.



Serveren

- Serveer de risotto op diepe borden. Verdeel de kip en de overige geroosterde wortel eroverheen.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp over het gerecht.
- Garneer met het geroosterde amandelschaafsel, de peterselie en de citroentijmbaadjes. Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Supergroene rigatoni alla ragù bianco met varkensvlees en Parmigiano Reggiano met verborgen groenten voor kinderen: courgette en spinazie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Varkensboerengehakt



Knoflookteen



Courgette



Spinazie



Culinaire room



Parmigiano Reggiano DOP



Pistachenoten



Basilicumcrème



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!



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

Blender of staafmixer met hoge kom, sauteerpan, rasp, fijne rasp, pot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pistachenoten (g)	5	10	15	20	25	30
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Witte balsamicoazijn (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)	3920 /937	719 /172
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3,4
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	9,5	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp de kaas en de courgette.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de spinazie al roerend tot het is geslonken.



Pistachenoten hakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de courgette 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 3 minuten verder. Blus daarna af met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de pistachenoten grof.
- Roer de pasta, het gehakt en de courgette door de saus.



Saus maken

- Voeg de spinazie toe aan een hoge kom.
- Voeg de knoflook, de room, het water voor de saus, de basilicumcrème en de helft van de kaas toe.
- Gebruik een blender of staafmixer om alles tot een gladde saus te mixen.
- Voeg de saus toe aan dezelfde sauteerpan en breng zachtjes aan de kook. Laat zachtjes pruttelen op laag vuur tot later gebruik.



Serveren

- Serveer de pasta in diepe borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de pistachenoten en de overige kaas.

Eet smakelijk!



Tex-Mex familie-avond: burritobowl met tortillachips

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Rode ui



Knoflookteen



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte Goudse kaas



Verse koriander



Tomaat



Avocado



Maïs in blik



Sweet chili tortillachips



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak!
Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

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

Sauteerpan, pot met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs in blik (g)	140	285	425	570	710	855
Sweet chili tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (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)	3707 /886	604 /144
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,4
Koolhydraten (g)	118	19
Waarvan suikers (g)	19,2	3,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst. Verkruimel het bouillonblokje boven de pot. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet en spoel af.



Groenten snijden

- Snijd de koriander fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en de schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Laat de maïs uitlekken in een vergiet.

Weetje 🍌 *Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.*



Tomatenrijst maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de zwarte bonen, de passata en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Bak het geheel 6 - 8 minuten en roer regelmatig door.
- Voeg de rijst en de kaas toe en verwarm nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Breng de tomaat en avocado op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer alle toppings in aparte kommen op tafel en laat iedereen zijn eigen burritobowl samen stellen, of serveer direct op borden.

Eet smakelijk!



Plantaardige fish sticks met patatjes en groenten

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Wortel



Kappertjes



Aardappelkruidenmix



Verse bieslook



Plantaardige fish sticks



Broccoli



Citroen



Verse dragon



Gomasio-tuinkruidenmix



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven
inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die
speciaal voor jou zijn toegevoegd!

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

Sauteerpan met deksel, pot, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Plantaadige fish sticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	150	300	450	540	750	840
Kappertjes (g)	10	15	25	30	40	45
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	484 /116
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	15,8	2,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen en snijd in blokjes.
- Voeg toe aan een sauteerpan en zet onder een laagje water. Dek de pan af en kook 11 - 13 minuten. Giet daarna af en voeg de aardappelblokjes terug toe aan de pan.
- Besprenkel met zonnebloemolie en de aardappelkruidenmix. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Plantaadige fish sticks bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelmatig vuur. Bak de plantaadige fish sticks 3 minuten per kant, of tot ze rondom bruin zijn.
- Hak de kappertjes grof.
- Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de suiker, de kappertjes, de verse kruiden en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Breng water met een snuf zout aan de kook in een pot.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de broccoli en wortel 5 - 7 minuten. Giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Serveren

- Server de patatjes, groenten en plantaadige fish sticks op borden.
- Voor de kinderen: serveer met wat mayonaise naar smaak.
- Voor de ouders: serveer met de tartaarsaus en overige citroenpartjes. Garneer de groenten met de gomasio-tuinkruidenmix.

Eet smakelijk!



Varkensworst met currysaus

met patatjes, komkommer-koolsla en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Witte kool en wortel



Mini-komkommer



Appel



Aardappelwedges



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

Dit gerecht is geïnspireerd op de Duitse curryworst! De curryworst werd in 1949 uitgevonden door een frietkot uitbater in Berlijn. Ketchup en currypoeder werden door Britse soldaten naar Duitsland gebracht en van daaruit is het gerecht ontstaan!



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, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelwedges* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 /725	492 /118
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	22	3,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de aardappelwedges over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer, appel en slamix toe aan de dressing en meng goed.



Worst bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de worst in 2 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui toe, dek af met het deksel en verlaag het vuur naar matig. Bak nog 8 minuten. Keer de worst regelmatig om.



Serveren

- Snijd de worst open en leg de ui erbovenop. Schenk de currysaus eroverheen.
- Serveer de worst met de patatjes en de salade.

Eet smakelijk!



Pikante gebakken rijst met kimchi

met vissaus, spiegelei, furikake en sesamzaad

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Basmatirijst



Ei



Ui



Lente-ui



Wortel



Champignons



Sesamololie



Kimchi



Knoflookteen



Furikake



Sesamzaad



Rode peper



Vissaus



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

Tip voor lekkere krokante gebakken rijst: laat de rijst goed droogstomen en afkoelen door hem na het koken over een bord of snijplank uit te spreiden.



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

Rasp, pot met deksel, kleine kom, pan, wok

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1¼	1½	2	2¼
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	473 /113
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	13,5	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	4,1	0,7

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pot en verkruimel ⅓ van het bouillonblokje erboven. Kook de rijst, afgedekt, 8 minuten.
- Zet het vuur uit en laat 10 minuten uitstomen.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de wortel en snijd de champignons in schijfjes.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de knoflook met de **kimchi**, wittewijnazijn, ketjap of zoete sojasaus en vissaus (zie Tip).
- Voeg het overige bouillonblokje toe en bewaar de saus apart.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de vissaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.*



Specerijen bereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd fijn. Bewaar wat apart ter garnering.

Weetje 🍏 *Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.*



Ei bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Verhit de sesamolie met een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de rijst toe en bak 2 - 3 minuten. Schep niet te vaak om zodat de rijst goed kan bakken.
- Voeg de saus toe en bak nog 1 minuut. Laat de saus licht karamelliseren. Roer vervolgens de groenten erdoorheen.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de wok goed heet is, het witte gedeelte van de lente-ui, de ui, champignons, wortel en **rode peper** toe. Bak 4 - 6 minuten.
- Haal alles uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **kimchi** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) grof.



Serveren

- Serveer de gebakken rijst in kommen en leg het ei erbovenop.
- Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui, de achtergehouden **rode peper**, de sesamzaadjes en de furikake.

Eet smakelijk!



Kipfilet met bieslookroomsaus

met patatjes en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Culinaire room



Verse bieslook



Krieltjes



Wortel



Gele wortel



Kipfilet



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



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, pan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (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)	3159 /755	437 /104
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	22,9	3,2
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	15,5	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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



Bouillon bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Halveer de wortels in de lengte. Snijd grote wortels in kwarten.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven.



Kip bakken

- Verhit ondertussen een klontje boter in een andere pan op middelhoog vuur. Wrijf de kipfilet in met peper en zout en bak 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal de kipfilet daarna uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een flinke klont boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de bloem 1 minuut, of tot de bloem goudbruin kleurt en het begint te geuren.



Krieltjes bakken

- Was en halveer de krieltjes.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 5 - 10 minuten.
- Snijd ondertussen de bieslook fijn.



Serveren

- Voeg de room en de bouillon toe. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur indikken.
- Voeg, vlak voor serveren, de bieslook en de kipfilet toe aan de pan.
- Serveer de patatjes en wortels met de kip in de bieslookroomsaus.

Eet smakelijk!



Provençaals gehaktbrood

met rijst en geroosterde groenten in tomatensaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Tomatenblokjes



Verse rozemarijn



Witte langgraanrijst



Siciliaanse kruidenmix



Zongedroogde tomaten



Wortel



Italiaanse kruiden



Courgette



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

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, 2x pot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	½	1	1	1½	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	597 /143
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,8
Koolhydraten (g)	93	17
Waarvan suikers (g)	15,9	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de zongedroogde tomaten fijn.
- Voeg het gehakt toe aan een kom. Voeg de panko, de melk, de knoflook, de zongedroogde tomaten, de Siciliaanse kruiden en de helft van de ui toe.
- Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de overige ui 2 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de tomatenblokjes, Italiaanse kruidenmix en verse rozemarijn toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en verlaag het vuur. Laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



Gehaktbrood bakken

- Vorm een plat brood van het gehakt.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Leg het gehaktbrood in een ovenschaal en bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of het al gaar is.



Saus afmaken

- Voeg de groenten toe aan de saus als ze klaar zijn.
- Roer goed door.

Weetje 🍏 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 200 gram groente!



Rijst koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de rijst.
- Snijd de wortel en courgette in halve maantjes. Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Kook ondertussen de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Serveren

- Snijd het gehaktbrood in sneetjes en verdeel over de borden.
- Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal.
- Serveer met de rijst en groenten in tomatensaus ernaast.

Eet smakelijk!



Kipschnitzel met zelfgemaakte frietjes

met zuurkoolsalade, cranberrychutney en peterselie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Wortel



Verse krulpeterselie



Zuurkool



Oranجهoen krokante kipschnitzel



Appel



Rode ui



Citroen



Cranberrychutney



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

Krulpeterselie wordt vaak gebruikt als garnering, terwijl bladpeterselie een meer uitgesproken en kruidige smaak heeft. Beide zijn perfect om een verfrissende noot aan je gerechten toe te voegen.

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, rasp, saladekom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zuurkool* (g)	100	200	300	400	500	600
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Oranjeroen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4079 /975	545 /130
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,6
Koolhydraten (g)	112	15
Waarvan suikers (g)	36	4,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



Frietten maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 30 - 35 minuten, of tot ze gaar en goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Zuurkoolsalade maken

- Voeg de wortel, ui, appel, suiker, mayonaise en de helft van de peterselie toe aan de saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar.
- Bewaar in de koelkast tot serveren.



Groenten snijden

- Snijd de appel in kleine blokjes. Rasp de wortel met een grove rasp. Snijd de ui in fijne halve ringen.
- Hak de peterselie fijn. Snijd de citroen in partjes.
- Weeg de zuurkool af en spoel de zuurkool af onder koud water in een vergiet.
- Druk het vocht eruit met een lepel en voeg de zuurkool toe aan een saladekom.



Serveren

- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur en bak de schnitzel 5 minuten. Keer regelmatig om.
- Serveer de schnitzel met de frieten en zuurkoolsalade.
- Serveer de cranberrychutney en citroenpartjes ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Burger met Parmigiano Reggiano-roomsaus

met patatjes, wortel en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano
DOP



Hamburger van
gemengd gehakt



Ui



Sperziebonen



Culinaire room



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

Sperziebonen zijn de malse, jonge vruchten van de bonenplant. Als ze rijpen, veranderen ze in gedroogde bonen, zoals kidneybonen - dezelfde plant, alleen andere timing!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hamburger van gemengd gehakt* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4012 /959	572 /137
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	26,2	3,7
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	15,6	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in stukken van 2 cm.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Specerijen bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en bloem 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.
- Rasp ondertussen de kaas.



Groenten koken

- Snijd de wortel in schijfjes en kook 2 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer de sperziebonen.
- Voeg de sperziebonen toe aan de wortel en kook 6 - 8 minuten.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en voeg terug toe aan de pot. Breng op smaak met peper en zout en houd apart tot serveren.



Saus maken

- Blus af met het achtergehouden kookvocht. Voeg de room, de Siciliaanse kruidenmix en ⅔ van de kaas toe.
- Breng aan de kook en laat 3 - 5 minuten indikken (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de saus te dun? Roer dan dezelfde hoeveelheid bloem erdoor en laat nog 2 - 3 minuten indikken. Voeg eventueel een extra scheutje water toe als de saus te dik is.



Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de burger 2 - 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



Serveren

- Serveer de patatjes op borden met alles ernaast.
- Verdeel de saus eroverheen en bestrooi met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met spekjes en gnocchi

in champignonroomsaus met Parmigiano Reggiano

Lekker snel Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Varkenshaas



Knoflookteen



Ui



Kastanjechampignons



Parmigiano Reggiano DOP



Gedroogde oregano



Spekreepjes



Culinaire room



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

Hoewel gnocchi vaak worden beschouwd als een pastasoort, zijn het eigenlijk een soort dumplings uit Italië. Gelukkig kunnen ze op dezelfde manier worden gebruikt als elke andere pastavorm: ze zijn geschikt voor allerlei sauzen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote wok of sauteerpan, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	190	375	525	650	900	1025
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	516 /123
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,1
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	5,6	0,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verhit een flinke klont boter in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur.
- Breng het varkensvlees op smaak met peper en zout en bak in 6 - 8 minuten rondom bruin.



Bouillon maken

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Blus de groenten af met de bouillon. Roer de room erdoor en laat 2 minuten indikken.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



Gnocchi bakken

- Snijd ondertussen de champignons in kwarten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Voeg de champignons toe aan het varkensvlees en bak 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Bak de champignons dan in een aparte pan.



Saus afmaken

- Meng, vlak voor serveren, de helft van de Parmigiano Reggiano door de champignonroomsaus.
- Voeg wat oregano toe naar smaak. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd het varkensvlees in dunne sneetjes.



Specerijen toevoegen

- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Roer de knoflook, ui en spekreepjes toe aan de champignons en bak 4 - 5 minuten.
- Haal het varkensvlees uit de pan wanneer het gaar is. Laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



Serveren

- Verdeel de gnocchi en champignonroomsaus over de borden.
- Leg het varkensvlees erbovenop.
- Garneer met de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Visgratin van zalm, kabeljauw en garnalen

met prei, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Prei



Venkel



Rode ui



Knoflookteen



Tomaat



Verse bladpeterselie



Aardappelen



Culinaire room



Garnalen



Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis



Geraspte Goudse kaas



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

De Fransen gebruiken het woord 'gratin' niet alleen voor een krokant korstje uit de oven, maar ook om de Parijse elite te omschrijven.

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

Sauteerpan, ovenschaal, pot met deksel, keukenpapier, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	393 /94
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	24,2	2,6
Koolhydraten (g)	67	7
Waarvan suikers (g)	14,8	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	46	5
Zout (g)	2,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de prei in dunne ringen.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in stukken van 2 cm.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



Ovenschaal vullen

- Verlaag het vuur van de pan met groenten en roer de room, de garnalen, de tomaat en de helft van de peterselie door de saus.
- Breng de stukken zalm, koolvis en kabeljauw op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal. Giet de saus eroverheen.
- Strooi de geraspte kaas erover. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Kook ondertussen de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de prei en de venkel toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg de bloem toe en bak 1 minuut al roerend.
- Blus af met de bouillon en wittewijnazijn. Roer goed door en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Puree maken

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, een klontje boter en een scheutje melk toe om de puree smeuïg te maken.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



Vis bereiden

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Snijd de bladpeterselie fijn.
- Breng water met een snuf zout aan de kook in een pot voor de aardappelen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grote stukken.
- Dep de vismelange en garnalen droog met keukenpapier.



Serveren

- Serveer de visgratin met de aardappelpuree.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Loaded hotdog met kimchi en ontbijtspek

met frieten en smashed komkommersalade

Lekker snel Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Edamame groeit in trossen aan takken. De naam komt dan ook van het Japanse woord “eda”, dat tak betekent, en “mame”, dat bonen betekent - “bonen aan takken” dus!

Scheur mij af!



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen.

Eet smakelijk!



Hotdogbroodje



Varkensboerenworst



Ontbijtspek



Kimchi



Sriracha-mayo



Komkommer



Sojabonen



Verse koriander



Vietnamese saus



Aardappelen



Gefrituurde uitjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, deegroller

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4335 /1036	627 /150
Vetten (g)	61	9
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,5
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	12,8	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in wedges.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Salade maken

- Sla de komkommer met een deegroller of pan. Snijd vervolgens in grove stukken.
- Snijd de koriander grof.
- Meng in een kom de komkommer, sojabonen, Vietnamese saus en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.



Aardappelwedges bakken

- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Voeg het broodje toe aan de bakplaat tijdens de laatste 3 - 4 minuten van de baktijd.



Hotdog beleggen

- Snijd het broodje open en besmeer met de mayonaise.
- Beleg met het worstje, de **kimchi** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de gefrituurde uitjes.
- Garneer met de overige koriander.



Worstjes bakken

- Wikkel het spek om het worstje.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak het worstje in 2 minuten rondom bruin.
- Dek af met het deksel en bak nog 8 minuten op middelmatig vuur. Draai regelmatig om.



Serveren

- Serveer de hotdog met de aardappelwedges en de komkommersalade eraast.
- Serveer de sriracha-mayonaise bij de aardappelwedges.

Eet smakelijk!



Fusion garnalencocktail-pokébowl

met avocado, sojabonen en komkommerlinten

Lekker snel Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen.

Eet smakelijk!



Garnalen



Whiskeysaus



Sushirijst



Avocado



Verse dille & bieslook



Sinaasappel



Mini-komkommer



Sojabonen



BBQ-rub



Zwart sesamzaad



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

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.



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

Pot met deksel, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 /799	532 /127
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	18,3	2,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Sushirijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pot.
- Voeg de sushirijst toe en zet het vuur laag.
- Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Zet het vuur daarna uit en laat afgedekt staan tot serveren.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur. Voeg de garnalen en **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak 2 minuten.
- Blus af met 1 el appelsiensap per persoon. Voeg de honing en de bloem toe en goer goed door. Laat nog 1 minuut indikken. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de wittewijnazijn en de suiker door de sushirijst.



Groenten bereiden

- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Pers de helft van de appelsien uit. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de overige appelsien. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd in blokjes.



Serveren

- Meng in een kleine kom de whiskeysaus met ½ el water per persoon.
- Serveer de sushirijst over diepe borden of kommen. Leg de avocado, sojabonen, appelsienblokjes, komkommerlinten en garnalen erop.
- Besprenkel de garnalen met de overige saus uit de pan en de whiskeysaus. Garneer met het sesamzaad en de verse kruiden.

Eet smakelijk!



Bao buns met kip met bulgogisaus

met sticky aubergine, gefrituurde uitjes en gembermayonaise

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao broodje



Lente-ui



Wortel



Aubergine



Zwarteknoflookmarinade



Zoete Aziatische saus



Gemberpuree



Bulgogisaus



Gefrituurde uitjes



Kipfilet



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

De bao bun is een smakvolle Chinese uitvinding om een vaak zoete en kleverige saus makkelijk onderweg te eten. Streetfoodproof dus!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, sauteerpan met deksel, rasp, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4979 /1190	698 /167
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,3
Koolhydraten (g)	115	16
Waarvan suikers (g)	37,5	5,3
Vezen (g)	11	1
Eiwit (g)	46	6
Zout (g)	4,7	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de wortel.
- Meng in een kom de wittewijnazijn samen met de suiker en wortel. Bewaar apart tot serveren. Schep regelmatig om.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de aubergine in blokjes van ongeveer 2 cm.



Kip afmaken

- Haal de kip uit de pan en snijd heel fijn of trek uit elkaar met 2 vorken.
- Voeg de kip toe aan een kom en besprenkel met een scheutje zonnebloemolie.
- Voeg de bulgogisaus en sojasaus toe. Roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Wil je het pikanter maken? Voeg dan wat pikante rode saus naar smaak toe.



Aubergine bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Breng de aubergine op smaak met peper en zout en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de zwarteknoflookmarinade, het witte gedeelte van de lente-ui en de zoete Aziatische saus toe.
- Roer goed door en voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de pan. Bak, afgedekt, 6 - 8 minuten.



Bao broodjes bakken

- Bak de bao broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de gemberpuree.



Kip bakken

- Verhit ondertussen opnieuw een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak 4 - 5 minuten verder, of tot de kip gaar is.



Serveren

- Vul de bao broodjes met de kip en wortel.
- Besprenkel de gembermayonaise eroverheen en garneer met de gefrituurde uitjes en het groene gedeelte van de lente-ui.
- Serveer de aubergine eraast.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met verse tagliatelle en stoof à la caponata

met basilicum, aubergine en geroosterd amandelschaafsel

Caloriebewust

Premium

Eiwitrijk

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Aubergine



Amandelschaafsel



Kappertjes



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



Passata



Vers basilicum



Kabeljauwfilet



Verse tagliatelle



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

Dit gerecht is deels geïnspireerd op aubergine caponata, een Siciliaans gerecht gemaakt van aubergine, tomaat, ui, kappertjes en azijn, voor een soort zoete en scherpe relish.

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

Sauteerpan, pot, keukenpapier, pan

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))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	491 /117
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	17,1	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat en de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een sauteerpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur en bak de ui, knoflook en kappertjes 2 - 3 minuten.



Pasta koken

- Breng water aan de kook in een pot. Haal de tagliatelle voorzichtig uit elkaar en kook 3 - 4 minuten. Giet daarna af.
- Dep de kabeljauw droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in de pan van het amandelschaafsel op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Voeg in de laatste minuut de overige BBQ-rub toe.



Saus maken

- Voeg de aubergine toe en bak 8 - 10 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix en de helft van de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe.
- Voeg de tomaat, de passata, de honing en zwarte balsamicoazijn naar smaak toe. Laat 7 - 8 minuten pruttelen op middellaag vuur.



Serveren

- Snijd het basilicum grof.
- Verdeel de pasta over de borden.
- Schep de stoof eroverheen en leg de vis erbovenop.
- Garneer met het amandelschaafsel en het basilicum.

Eet smakelijk!



Gepaneerde kip met feta en zwarte sesamzaadjes

met rucola, balsamicocrème en geroosterde groenten

Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Gele wortel



Rode puntpaprika



Zoete aardappel



Zwart sesamzaad



Panko paneermeel



Kipfilet



Pompoenpitten



Rucola



Basilicumcrème



Balsamicocrème



Feta



Midden-Oosterse kruidenmix



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

Gele wortels zijn een oude wortelvariëteit. In tegenstelling tot oranje wortels, die later werden gekweekt, bieden gele wortels een mildere zoetheid.

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, diep bord, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	10	15	25	30	40	45
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2443 /584	452 /108
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,5
Koolhydraten (g)	36	7
Waarvan suikers (g)	12,3	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden en roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette en wortel in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in repen.
- Snijd de zoete aardappel in schijfjes van 1 cm dik.
- Verdeel alles over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 18 - 20 minuten in de oven.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 - 3 minuten per kant, of de kip goudbruin kleurt. De kip hoeft nog niet gaar te zijn.
- Leg de kip naast de groenten op de bakplaat en bak de laatste 5 minuten mee, of tot de kip gaar is.



Pompoenpitten roosteren

- Meng in een diep bord de panko met het zwarte sesamzaad en de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Snijd de kipfilet in de lengte in 3 repen. Haal daarna door het sesam-pankomengsel.
- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.



Serveren

- Serveer de rucola op borden. Besprenkel met de basilicumcrème en extra vierge olijfolie naar smaak.
- Verdeel de groenten over de rucola en besprenkel met de balsamicocrème. Leg de kip erbovenop en verkruimel de feta eroverheen.
- Garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!