



Kip met sesamkorst en geroosterde groenten

met knoflook-gemberrijst

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Courgette



Paprika



Wortel



Knoflookteen



Gemberpuree



Basmatirijst



Sesamzaad



Panko paneermeel



Kipfilethaasjes



Sojasaus



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

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

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 bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, keukenpapier, kleine kom, pan, 3x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 / 828	473 / 113
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,1
Koolhydraten (g)	100	14
Waarvan suikers (g)	12,7	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Groenten bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **courgette** in schijfjes van 1 cm dik en de **paprika** en **wortel** in reepjes. Meng in een kom de **groenten** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **groenten** 18 - 20 minuten in de oven.



4. Kip bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is. Haal de **kip** uit de pan, leg op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.



2. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el boter per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en bouillon toe aan de pot en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal vervolgens de pot van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



5. Saus maken

Meng in een kleine kom de **sojasaus**, honing en sambal. Haal de bakplaat met **groenten** uit de oven, giet het honing-sojamengsel erover en meng goed. Zet weer terug in de oven en bak verder tot de **groenten** klaar zijn.



3. Kip paneren

Meng in een diep bord per persoon: 25 g bloem met 30 ml water tot een glad beslag. Meng in een ander diep bord het **sesamzaad** met de **panko**, peper en zout. Dep de **kip** droog met keukenpapier. Haal de **kip** door het beslag van bloem en water en vervolgens door het panko-sesammengsel. Leg de gepaneerde **kip** op een bord.



6. Serveren

Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden. Serveer de **kip** op de **rijst**.

Weetje 🍌 Groenten eten heeft veel voordelen, waaronder het verlagen van het risico op chronische ziekten. Minder dan 4 op de 10 Belgen en Nederlanders eet dagelijks 200 gram groente. Dit recept bevat ruim 200 gram groente, waardoor je al ¼ van de ADH binnenkrijgt.

Eet smakelijk!



Linguine met knoflookgarnalen en venkel-tomatensaus

met puntpaprika en basilicum

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Passata



Linguine



Knoflookteen



Venkel



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Ui



Rode puntpaprika



Citroen



Garnalen



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

Je brengt de pasta op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, fijne rasp, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2226 / 532	439 / 105
Vetten (g)	8	2
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	13,5	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **ui** en **puntpaprika** in halve ringen.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook water in een pot met deksel voor de **pasta** en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍷 *Wist je dat 200 gram venkel bijna ¼ van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.*



2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe en bak 1 - 2 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



3. Saus maken

- Verhit dezelfde sauteerpan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **venkel**, **ui** en **puntpaprika** toe en bak in 5 - 7 minuten gaar.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Blus af met per persoon: 1 el zwarte balsamicoazijn en 1 el kookvocht. Voeg de **passata** toe en breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes koken.



4. Serveren

- Voeg de **garnalen** en de **pasta** toe aan de venkel-tomatensaus en meng goed door (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden. Rasp de schil van ¼ **citroen** per persoon over de borden en garneer met het **verse basilicum**. Serveer met de eventueel overige **citroenpartjes**.

Tip: *Is de saus te droog? Voeg dan nog een beetje kookvocht toe.*

Eet smakelijk!



Pasta alla norma

met aubergine, vers basilicum en twee kazen

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aubergine



Knoflookteen



Ui



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino DOP



Parmigiano Reggiano DOP



Penne



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - *basileus*.

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, fijne rasp, pot, sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 / 725	641 / 153
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	16,3	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pot met deksel voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Halveer de **tomaten**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui**.
- Snijd het **basilicum** grof.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af, maar bewaar een kopje kookvocht en laat uitstomen.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **tomaten** toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de **passata** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten sudderen.



2. Aubergine bakken

- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een sauteerpan of grote pan op hoog vuur. Voeg de **aubergineblokjes** toe en bak in 8 - 10 minuten al roerend goudbruin.
- Voeg in de laatste 2 minuten de **Italiaanse kruiden** toe.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

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



4. Serveren

- Voeg de **pasta**, de **aubergineblokjes**, de helft van de **pecorino**, de helft van het **basilicum** en 2 - 3 el kookvocht per persoon toe aan de tomatensaus. Roer goed door.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de geraspte **Parmigiano Reggiano**, de overige **pecorino** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Stoof met varkensworst van Brandt & Levie

met ovenfrietjes en frisse witloofsalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Prei



Wortel



Ui



Knoflookteen



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Laurierblad



Witloof



Gemalen kaneel



Aardappelen



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, sauteerpan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Witloof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200

Zelf toevoegen

Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	448 / 107
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,2
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	11,2	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Ovenfrietjes maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Was de **aardappelen** grondig en snijd er frietjes van 1 - 2 cm dik van. Meng de frietjes in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid de frietjes over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin zijn.



4. Stoven

Breng afgedekt aan de kook en verlaag het vuur. Laat 10 minuten stoven. Verwijder het deksel van de sauteerpan en laat nog 5 minuten indikken, of tot de gewenste dikte.



2. Voorbereiden

Snijd de **prei** in dunne ringen en spoel schoon in een vergiet. Snijd de **wortel** in heel kleine blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het vel van de **varkensworst** open en knijp het vlees uit het vel.



5. Witloof snijden

Halveer ondertussen de **witloof** in de lengte en verwijder de harde kern. Snijd de **witloof** zeer fijn. Meng in een kom de **witloof** met per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl wittewijnazijn, peper en zout.



3. Stoof maken

Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **ui** en de **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg per persoon: 1 mespuntje **kaneel** en 1 tl bloem toe. Voeg de **prei** en **wortel** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg het gehakt van de **worst** toe en bak in 2 - 3 minuten los. Blus af met de 150 ml bouillon per persoon. Voeg het **laurierblad** en de mosterd toe en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Haal het **laurierblad** uit de stoof. Serveer de stoof met de ovenfrietjes en de witloofsalade. Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Mini calzones met courgette en ui

met salade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Pizzadeeg



Passata



Ui



Italiaanse kruiden



Courgette



Rucola en veldsla



Kruidenkaasblokjes



Rode puntpaprika



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	150	175	225
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 / 890	644 / 154
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	111	19
Waarvan suikers (g)	19	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,6	0,6

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en de **courgette** 4 - 5 minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍌 *Ui is een goede bron van vitamine C, wat weer helpt bij het ondersteunen van ijzer opname.*



2. Saus maken

- Voeg de **passata** en per persoon: 1 tl **Italiaanse kruiden**, ½ tl suiker, ½ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water toe aan de sauteerpan. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat 5 - 7 minuten indikken op middelmatig vuur, of tot er een dikke saus ontstaat. Roer regelmatig door.
- Rol ondertussen het **pizzadeeg** uit op een bakplaat met bakpapier. Snijd het **deeg** in gelijke stukken zodat je 2 calzones per persoon hebt.



3. Calzones beleggen

- Smeer wat groentesaus op de helft van de **deegstukken**, maar houd de rand vrij. Verdeel de **kruidenkaasblokjes** over de **deegstukken**. Trek de lege helft van het **deeg** voorzichtig een beetje uit en plooi over de belegde helft.
- Duw de rand goed dicht met een vork. Herhaal dit voor elke calzone.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **puntpaprika** in kleine reepjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie met ½ el zwarte balsamicoazijn Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla** en **puntpaprika** toe en meng goed door.
- Serveer de calzones over borden met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Farfalle met pesto en Parmigiano Reggiano

met basilicum, spinazie en rode peper

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Prei



Rode peper



Farfalle



Spinazie



Pesto genovese



Parmigiano Reggiano DOP



Vers basilicum



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

Wist je dat 'pesto' letterlijk 'gestamp't betekend? Doordat deze traditioneel
wordt bereid in een vijzel.

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

Fijne rasp, pot, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	¾	1	1¼	2
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

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)	3121 /746	763 /182
Vetten (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2
Koolhydraten (g)	74	18
Waarvan suikers (g)	8,9	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	0,8	0,2

Allergenen

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



1. Snijden

- Kook water met een snuf zout in een pot voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet daarna af en bewaar apart.



2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **prei** toe en bak nog 5 minuten.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** en snijd het **basilicum** in reepjes.

Weetje 🌿 De meeste vitamines en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem.



3. Op smaak brengen

- Roer de **spinazie** door de pan met **prei** en laat slinken.
- Voeg vervolgens de **groene pesto** toe aan de pan samen met de **pasta**, de helft van de **basilicum** en de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano**.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Kipfilet met rodevijstoof

geïnspireerd op coq au vin, met romige aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode wijn



Kastanjechampignons



Aardappelen



Knoflookteen



Wortel



Worcestershiresaus



Verse tijm



Verse bladpeterselie en bieslook



Kruidenroomkaas



Ui



Kipfilet



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

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

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, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3222 / 770	367 / 88
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	22,5	2,6
Koolhydraten (g)	61	7
Waarvan suikers (g)	11,6	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	45	5
Zout (g)	1,2	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **wortel** in halve maantjes. Snijd de **peterselie** en **bieslook** fijn, maar bewaar ze apart.



4. Saus maken

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



2. Aardappelen koken

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



5. Roosteren

Breng de **kipfilet** op smaak met peper en zout. Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten aan beide kanten. Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.



3. Groenten bakken

Snijd de **champignons** in kwarten en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit 1 el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **wortel** 5 - 6 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak nog 4 - 5 minuten. Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn.



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree over de borden. Leg de **kipfilet** ernaast. Schep de roedewijnstoef erover en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Steak met pepersaus

met aardappelschijfjes en sperziebonensalade

Rapido Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Steak



Aardappelschijfjes



Little gem



Sperziebonen



Zwarpepepersaus



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

Vanavond staat er een steak op het menu. Je serveert hem
met de zwartepepersaus uit je box.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, pot met deksel, keukenpapier, saladekom, steelpan, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwartepepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (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)	3088 / 738	506 / 121
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	19,8	3,2
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	8,7	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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

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



2. Salade maken

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.
- Schenk een bodempje water in een pot met deksel. Voeg een snuifje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en kook in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af en spoel met koud water.
- Snijd ondertussen de **little gem** fijn.
- Meng in een saladekom de mosterd, honing en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **little gem** en **sperziebonen** toe en meng met de dressing.



3. Steak bakken

- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur.
- Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Leg, zodra de boter goed heet is, de **steak** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verwarm ondertussen de pepersaus in een steelpan op laag vuur.



4. Serveren

- Snijd de **steak**, tegen de draad in, in sneetjes en verdeel over de borden.
- Schenk de **pepersaus** erover.
- Serveer de salade en **aardappelschijfjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Garnalen met mafaldine in romige pestosaus

met paddenstoelen, dille en rucolasalade

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Garnalen



Verse dille



Rucola



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Biologische zure room



Knoflookteen



Mafaldine



Pesto genovese



Sjalot



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

Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten
en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke
toevoeging is aan diverse gerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, pot met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3598 /860	670 /160
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	5,8	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Garnalen bakken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de **pasta**.
- Snipper de **sjalot**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit per persoon: ½ el boter en ½ el olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 3 minuten al roerend.
- Voeg de laatste minuut de helft van de **knoflook** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart tot verder gebruik.



3. Salade maken

- Snijd de **dille** fijn.
- Voeg aan een saladekom per persoon: ½ el extra virgine olijfolie, ¼ tl honing, ¼ tl mosterd en de overige wittewijnazijn toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola** en het grootste gedeelte van de **dille** toe aan de saladekom en schep goed om.



2. Paddenstoelen bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **sjalot** en overige **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg daarna per persoon: 25 gr **zure room** en 1 tl wittewijnazijn toe. Laat het geheel op laag vuur sudderen.
- Voeg de **mafaldine** toe aan de pot met deksel en kook, afgedekt, in 7 - 9 minuten gaar. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht.



4. Serveren

- Voeg de **garnalen** toe aan de **champignons** samen met de **pasta**, **pesto** en 1 el kookvocht per persoon. Roer goed door en kook nog 1 minuut op middelhoog vuur.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **dille**. Serveer de salade naast de **pasta**.

Eet smakelijk!

Fish pie met zalm, kabeljauw en koolvis

met broccolini en geschaafde amandelen

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis



Knoflookteen



Prei



Wortel



Culinaire room



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Bladerdeeg



Broccolini



Gedroogde tijm



Amandelschaafsel



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

Broccolini, ook wel bimi genoemd, is een combinatie van broccoli en Chinese broccoli. Vergeleken met de licht bittere smaak van gewone broccoli is broccolini milder, met een zoetere, aardse smaak.

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, pan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Culinaire room (g)	40	75	115	150	190	225
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3628 / 867	542 / 130
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	3,5
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	9	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Maak de **prei** schoon en snijd in de lengte doormidden. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Hak de **verse kruiden** fijn.

Weetje 🍌 100 gram prei bevat meer dan ½ van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid foliumzuur, wat een belangrijke rol speelt voor de groei en het functioneren van het lichaam.



4. Amandelen roosteren

Verhit ondertussen een pan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Vulling bereiden

Verhit 10 g boter per persoon in een sauteerpan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **prei**, **wortel**, **gedroogde tijm** en de **knoflook** toe en bak, afgedekt, 3 - 5 minuten. Voeg 10 g bloem per persoon toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg de de **culinaire room** en per persoon: 100 ml bouillon en 1 tl mosterd toe en verhoog het vuur. Breng op smaak met peper en zout en laat 3 - 5 minuten indikken. Roer regelmatig door.



5. Groenten bakken

Voeg de **broccolini** en 2 el water per persoon toe aan dezelfde pan, stoom de **broccolini**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Voeg nog wat water toe als je denkt dat de **broccolini** te droog is. Zet het vuur uit en breng op smaak met de extra vierge olijfolie, peper en zout.



3. Ovenschotel maken

Zet het vuur uit en voeg de **vismelange** en ¾ van de **verse kruiden** toe. Roer goed door. Schep de vulling in een ovenschaal. Verdeel het **bladerdeeg** over de ovenschaal, stop de randen in of snijd het overbodige deeg weg langs de randen. Snijd het **bladerdeeg** in het midden kruislings in. Bak 20 - 25 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de fish pie over de borden. Serveer met de **broccolini** en garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Meatier-hamburger met oude kaas en spek

met gebakken krieltjes en salade met appel

Rapido Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Meatier-burger



Appel



Rode kerstomaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve kriel met schil



BBQ-rub



Geraspte oude Goudse kaas



Briochebroodje



Pikante uienchutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] 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)	5058 / 1209	694 / 166
Vetten (g)	66	9
Waarvan verzadigd (g)	27,3	3,7
Koolhydraten (g)	107	15
Waarvan suikers (g)	36,4	5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



3. Burger bakken

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



2. Krieltjes bakken

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

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



4. Serveren

- Snijd het **bricchebroodje** open. Beleg met de **burger** en het **ontbijtspek** en smeer de **uienchutney** op de andere helft van het **broodje**.
- Verdeel de **burgers** over de borden en serveer met de salade en de **krieltjes** met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Penne in aubergineroomsaus met burrata

met walnoten, basilicumcrème en zongedroogde tomaten

Veggie Rapido Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteen



Aubergine



Penne



Culinaire room



Vers basilicum



Rucola



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Walnootstukjes



Basilicumcrème



Zongedroogde tomaten



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zongedroogde tomaten* (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3824 /914	668 /160
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,7
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	18,4	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,5	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 pot voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** grof.

Tip: Is het lastig om 60 ml bouillon per persoon 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, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de bouillon. Voeg de **culinaire room** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



2. Aubergine bakken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergine** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.

Weetje 🍌 Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Roer de **pasta**, de **aubergine** en de **basilicumcrème** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **rucola** en **pasta** in diepe borden. Verdeel de **burrata** over de **pasta**. Garneer met de **walnootstukjes** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Loaded soft taco's met varkenshaas

met koolsla, mais en Goudse kaas

Street food Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Varkenshaas



Barbecuesaus



Witte kool en wortel



Mais in blik



Avocado



Lente-ui



Limoen



Geraspte Goudse kaas



Groene peper



Verse koriander en munt



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde
vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en
houdt je hart en bloedvaten gezond.

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, fijne rasp, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kool en wortel* (g)	100	200	200	400	400	600
Maïs in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4581/1095	726/173
Vetten (g)	62	10
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,4
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	18,6	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	49	8
Zout (g)	3,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit.
- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** en snijd de **groene peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) fijn.
- Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Snijd de **koriander** fijn.

Tip: Later gebruik je de oven om de tortilla's op te warmen, je kunt er ook voor kiezen om ze op te warmen in een pan.



3. Koolsla maken

- Meng in een kom de **witte kool** en **wortel** met de helft van de **limoenrasp** en per persoon: 1 el mayonaise en 1 tl **limoensap**.
- Meng de helft van de **verse kruiden** door de koolsla en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm de **tortilla's** ondertussen 2 - 3 minuten in de oven.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in blokjes.



2. Varkenshaas bakken

- Snijd de **varkenshaas** in kleine blokjes van maximaal 1 cm.
- Verhit ½ el olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **varkenshaas** samen met het witte gedeelte van de **lente-ui** 3 - 6 minuten.
- Laat ondertussen de **mais** uitlekken en spoel af.
- Voeg in de laatste minuut de **mais** toe aan de **varkenshaas** samen met de **barbecuesaus**. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en bewaar het vlees, afgedekt, apart.

:



4. Serveren

- Meng in een kom de **avocado** met het groene gedeelte van de **lente-ui**, **groene peper** naar smaak en het overige **limoensap**. Breng op smaak met peper en zout.
- Vul de **tortilla's** met de koolsla, het vlees en de avocadosalsa. Bestrooi met de **kaas** en garneer met de overige **verse kruiden** en **limoenrasp**.

Eet smakelijk!