

Assepoesters pompoensoep

met gehaktballetjes, wortel en kokosmelk

Totale tijd : 35 - 45 min.

Caloriebewust



Assepoesters kooksprookje

Er was eens een meisje, aardig en lief voor iedereen. Ze woonde met haar stiefmoeder en stiefzussen, allemaal even gemeen.

Op een dag zei de koning:
"Ik organiseer vanavond een bal, waar mijn zoon, de prins, zal kiezen met wie hij trouwen zal!"

Assepoester wilde gaan, haar hart vol verlangen. Maar haar stiefmoeder zei streng: *"Nee, jij gaat de was ophangen!"*

"Daarna ga je schoonmaken, soppen en boenen. En vergeet je de soep niet? Ik lust er wel één met pompoenen."

Assepoester keek als een berg op tegen al dat werk. Misschien kun jij haar helpen? Samen sta je namelijk sterk.

Want als Assepoesters taken zijn gedaan, kan zij toch naar het bal van haar dromen gaan.



Scan de code met je Spotify-app en luister naar het sprookjesrecept.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin het Sprookjesbos in het echt! Extra leuk: beluister het recept en houd je handen vrij om samen de sterren van de hemel te koken. Scan de QR-code om het sprookjesrecept te beluisteren of de actievoorwaarden te lezen.

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

Koekenpan met deksel, soeppan of grote pan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2485 /594	332 /79
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,7
Koolhydraten (g)	27	4
Waarvan suikers (g)	13,2	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Schil de aardappelen en snijd in kleine stukken.
- Snijd de wortel en puntpaprika in blokjes.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur en dek de pan af. Bak 5 - 6 minuten verder, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de pompoen, puntpaprika, aardappelen en wortel toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en bak 3 - 4 minuten.



Soep pureren

- Haal de soep van het vuur en pureer glad met een staafmixer.
- Voeg eventueel een extra scheutje water toe voor een dunnere soep.



Groenten koken

- Voeg de bouillon, de gele currykruiden en ¾ van de kokosmelk toe.
- Breng afgedekt aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 20 - 25 minuten zachtjes koken.



Serveren

- Serveer de soep in kommen of diepe borden en leg de gehaktballetjes erbovenop.
- Besprenkel met de overige kokosmelk.

En ze aten nog lang en gelukkig..

Eet smakelijk!



Brandt & Levie-varkensworst met stampapot en witte kaas

met verborgen groenten voor kinderen: prei, wortel en ui

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Prei



Wortel



Rode ui



Siciliaanse kruidenmix



Witte kaas



Varkensworst met majoraan en knoflook



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, hoge kom, pan met deksel, aardappelstamper, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	40	80	120	160	200	240
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	532 /127
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	27,2	4
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de wortel, aardappelen en zoete aardappel en snijd in grove stukken.
- Zet de wortel en beide soorten aardappelen onder water in een pan.
- Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Saus maken

- Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn en het water voor de saus. Voeg alles toe aan een hoge kom.
- Gebruik een blender of staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen.
- Voeg terug toe aan de pan en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat inkoken (zie Tip).

Tip: Voeg een scheutje water toe als de saus te dik lijkt, of wat bloem als de saus te waterig is.



Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de prei in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, prei en worst 3 minuten.
- Dek de pan af met het deksel en bak 8 minuten, of tot gaar. Draag regelmatig om.
- Haal de worst uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



Serveren

- Stamp de wortel en beide soorten aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een flinke klont roomboter en een scheutje kookvocht toe.
- Roer de Siciliaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stampapot over borden en verkruimel de witte kaas eroverheen. Leg de worst erop en giet de saus eroverheen.

Eet smakelijk!



Hamburger met spekreepjes en broccoli

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kookroom



Aardappelen



Verse bieslook



Geraspte Goudse kaas



Kerriepoeder



Broccoli



Ui



Half-om-half hamburger



Spekreepjes



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

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3745 /895	552 /132
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	26,7	3,9
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	10	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Aardappelpartjes maken

- Was de aardappelen en snijd in partjes. Zet onder water in een hapjespan.
- Doe het deksel op de hapjespan en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op middellaag vuur.
- Giet af indien nodig. Voeg de olijfolie toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.



Saus maken

- Haal de burger en de spekreepjes uit de pan en bewaar apart. Bak in dezelfde pan de ui 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de room en de helft van het kerriepoeder toe en breng aan de kook.
- Zet het vuur op middelmatig en roer de kaas door de saus. Laat de kaas smelten en zet dan het vuur uit.
- Voeg geleidelijk water toe, tot de saus de gewenste dikte heeft bereikt. Breng op smaak met peper en zout.



Broccoli koken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 minuten. Keer de burger om, voeg de spekreepjes toe en bak 4 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten. Giet af en breng op smaak met peper en zout. Zet apart tot serveren.
- Snipper de ui.



Serveren

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Serveer de broccoli, spekreepjes en de burger op borden.
- Voor de kinderen: serveer met wat aardappelpartjes en mayonaise naar smaak.
- Voor de ouders: meng de overige aardappelpartjes door wat van het overige kerriepoeder naar smaak. Schenk de cheesy kerriesaus over de broccoli en garneer met de bieslook.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte cheeseburger met balsamico-aardappelen en komkommersalade

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tomaat



Basilicumcrème



Knoflookteen



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Steenoven zuurdesembroodje



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

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Steenoven zuurdesembroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4151 /992	566 /135
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,3
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	12,1	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in plakken van ½ cm dik.
- Zet de aardappelen ruim onder water in een pan. Kook, afgedekt, 6 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pel de knoflook en bewaar de helft apart voor later gebruik. Pers de overige knoflook of snijd fijn.



Burger maken

- Snijd de komkommer in dunne reepjes en voeg toe aan een saladekom.
- Voeg de mosterd, de witte balsamicoazijn en de helft van de mayonaise toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.
- Meng in een kom het gehakt met de overige ui. Vorm een burger van het gehaktmengsel.



Aardappelen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen in 7 minuten goudbruin.
- Voeg de fijngesneden knoflook, de helft van de ui en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe.
- Bak 3 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Snijd het broodje open en rooster het 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de burger 2 - 3 minuten per kant. Verdeel de geraspte kaas erover.
- Zet het vuur lager en dek de pan af zodat de kaas kan smelten.



Topping maken

- Snijd de tomaat in blokjes. Voeg de tomaat en de basilicumcrème toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn toe en meng goed door.
- Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



Serveren

- Serveer de komkommersalade en balsamico-aardappelen over borden.
- Voor de ouders: besmeer de binnenkant van de broodjes met de bewaarde knoflook.
- Besmeer alle broodjes met de overige mayonaise en verdeel de burger eroverheen.
- Voor de ouders: voeg de tomaten-topping toe.

Eet smakelijk!



Romige orecchiette met kipgehakt en champignons

met spinazie en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orecchiette



Ui



Knoflookteen



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Champignons



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

Orecchiette is een typische pasta uit Apulië, een regio in Zuid-Italië. Hun naam hebben ze te danken aan hun vorm, die lijken op kleine oren.



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

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	561 /134
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	8,5	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de champignons in kwarten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 – 12 minuten in de pan. Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.

Weetje 🍌 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



Afmaken

- Blus de groenten af met de bouillon. Voeg de kookroom en de mosterd toe, roer door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het kipgehakt toe en kook de saus nog 4 – 5 minuten op laag vuur.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan en roer door.



Kip bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het kipgehakt 4 - 5 minuten en breng op smaak met peper en zout. Haal het kipgehakt uit de pan en bewaar apart.
- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan de hapjespan. Fruit de knoflook en de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten.



Serveren

- Meng de pasta met de saus en voeg eventueel wat extra kookvocht toe.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de kaas.

Eet smakelijk!



Pizza met sticky harissa-aubergine, boerenkool en mozzarella met gekaramelliseerde ui en ras el hanout

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pizzadeeg



Gesneden boerenkool



Geraspte mozzarella



Hello Harissa



Passata



Aubergine



Rode ui



Knoflookteen



Ras el hanout

SEIZOENS
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De seizoensgroente boerenkool is winterhard en smaakt zelfs beter na een nacht vorst omdat de kou de smaak zoeter maakt. Een echte wintergroente dus! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x hapjespan, grote kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden boerenkool* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 /978	740 /177
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	11	2
Koolhydraten (g)	124	22
Waarvan suikers (g)	31,3	5,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	4,6	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in dunne halve maantjes en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 3 minuten per kant.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.



Boerenkool masseren

- Meng in een grote kom de ras el hanout met de overige extra vierge olijfolie en ½ van de zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Weeg de boerenkool af en voeg toe aan de kom.
- Masseer de boerenkool tot het zacht is geworden en volledig bedekt is met de dressing.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook 1 minuut, of tot het begint te geuren. Blus af met ½ van de zwarte balsamicoazijn.
- Roer de passata en de helft van de suiker erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.



Pizza afmaken

- Verdeel de boerenkool en de kaas over de pizza (zie Tip).
- Zet terug in de oven en bak nog 5 - 8 minuten.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.*



Pizza maken

- Meng de aubergine met de honing, **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de extra vierge olijfolie.
- Verdeel het pizzadeeg over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus en de aubergine eroverheen. Bak 8 - 10 minuten in de oven.



Serveren

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Roer de overige suiker en zwarte balsamicoazijn erdoorheen. Verlaag het vuur en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui over de pizza en serveer.

Eet smakelijk!



Portobello met brie en aardbei-balsamicosaus

met aardappelpuree, appel, prei en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Franse roombrie



Aardappelen



Prei



Pecanstukjes



Gedroogde tijm



Portobello



Appel



Rode ui



Aardbeienjam



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

De oorsprong van brie gaat terug tot de 8e eeuw. Het verhaal gaat dat keizer Karel de Grote zo dol was op de romige kaas dat hij deze regelmatig liet bezorgen op zijn kasteel in Aken!

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

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeienjam (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[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)	3506 /838	473 /113
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,7
Koolhydraten (g)	106	14
Waarvan suikers (g)	53,4	7,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en verkrui­mel de helft van het bouillonblok­je erboven.
- Kook 12 - 15 minuten en bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de prei in dunne halve ringen.



Saus maken

- Voeg de aardbeienjam, de tijm en de aangegeven hoeveelheid water voor saus toe.
- Verkrui­mel het overige bouillonblok­je erboven en meng goed door.
- Laat de saus 1 - 2 minuten zachtjes inkoken.



Prei bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middel­hoog vuur. Bak de prei 10 - 12 minuten, of tot de prei zacht is.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een klein klontje roomboter in een andere koekenpan op middel­hoog vuur. Leg de portobello met de platte kant naar beneden in de pan, voeg de ui toe en bak 3 - 4 minuten.
- Draai de portobello om en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder.



Puree maken

- Snijd ondertussen de appel in blokjes.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de appel en de mosterd erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Brie snijden

- Snijd de brie in plakken.
- Bedek de portobello met de brie en laat de brie smelten. Haal vervolgens uit de pan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en blus af met de zwarte balsamicoazijn.



Serveren

- Leg de prei en de portobello op de puree.
- Besprenkel de portobello met de honing en garneer met de pecannoten.
- Serveer met de aardbei-balsamicosaus.

Eet smakelijk!



Romige lasagne met venkel en prei

met vers basilicum, Italiaanse kaas en oregano

Veggie Health Conscious Choice

Totale tijd: 55 - 65 min.



Verse lasagnebladen



Kookroom



Knoflookteen



Ui



Venkel



Prei



Italiaanse kruiden



Geraspte
Italiaanse kaas



Verse basilicum en
oregano



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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?



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

Grote pan, ovenschaal, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (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)	2904 /694	405 /97
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	19,5	2,7
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes. Houd het eventuele venkelloof apart om te gebruiken als garnering.
- Snijd de prei in dunne halve ringen. Snijd de oregano fijn.



Mengen

- Roer de groenten, oregano, Italiaanse kruidenmix, room en ½ van de kaas erdoor.
- Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de lasagnebladen op maat van de ovenschaal.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de venkel, prei en ui 6 - 8 minuten.
- Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Haal de pan van het vuur en houd apart.



Samenstellen

- Giet een klein laagje saus in de ovenschaal.
- Beleg een laag lasagnebladen en druk goed aan. Verdeel er nog een laag saus overheen.
- Herhaal tot alle saus op is. Eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de overige kaas.

Tip: Heb je lasagnebladen over? Bewaar ze dan in de koelkast voor een andere keer.



Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote steelpan op middelhoog vuur.
- Roer de bloem erdoor, giet ½ van de bouillon erbij en roer met een garde tot een glad geheel.
- Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon tot er een gladde saus ontstaat.
- Breng aan de kook en laat 1 - 2 minuten inkoken.



Serveren

- Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat 3 minuten staan voor serveren.
- Garneer de lasagne met het basilicum en wat van het eventuele achtergehouden venkelloof.

Eet smakelijk!



Veggie quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tortilla



Rode ui



Courgette



Paprika



Groene puntpaprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte oude Goudse kaas



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

Pico de gallo betekent in het Spaans "hanenbek". Het wordt zo genoemd omdat het oorspronkelijk werd gegeten door de kleine stukjes tussen duim en vinger samen te knijpen - een vorm die wat lijkt op een hanenbek!

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, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2946 /704	532 /127
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,6
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	16	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui fijn. Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de paprika, puntpaprika en courgette met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg het paprikapoeder en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed door zodat het goed bedekt is.



Quesadilla's maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de groenten 4 - 5 minuten.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Beleg de helft van de tortilla's met de gebakken groenten. Laat de andere helft leeg.
- Voeg beide soorten kaas toe, vouw de tortilla's dubbel en druk de quesadilla's goed dicht.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



Pico de gallo maken

- Snijd de limoen in kwarten.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat, koriander en ui (zie Tip).
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee in de volgende stap.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Serveer de quesadilla's over de borden met de eventuele overige limoenpartjes.
- Serveer met de pico de gallo en de chilimayonaise.

Eet smakelijk!



Bulgogi stir-fry met noedels en kalkoenfilet

met bosui en zwart sesamzaad

Lekker snel Health Conscious Choice

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kalkoenfilet



Volkoren noedels



Bulgogisaus



Knoflookteen



Bosui



Wortel



Gesneden spitskool



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



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

Hoewel ze van dezelfde plant afkomstig zijn, verschillen zwarte sesamzaadjes van witte sesamzaadjes qua smaak en textuur. Zwarte sesamzaadjes hebben een intensere, lichtbittere en nootachtige smaak en zijn steviger van textuur.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Bulgogisaus (g)	20	35	50	70	85	105
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2510 /600	538 /128
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,4
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	17,7	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon apart, giet af en laat uitstomen.



Saus maken

- Meng in een kom de bulgogisaus met de sojasaus en wat sambal naar smaak.
- Haal het deksel van de pan en roerbak nog 4 - 5 minuten.
- Voeg kort voor serveren de noedels, de saus en het achtergehouden kookvocht toe aan de groenten.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Snijd de bosui fijn en houd wat van het groene gedeelte apart ter garnering.
- Snijd de wortel in dunne plakken en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de wortel, knoflook, spitskool en bosui, afgedekt, 5 minuten. Roer regelmatig door.



Serveren

- Halveer ondertussen de kalkoen. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kalkoen 6 - 8 minuten, of tot gaar.
- Roer een klontje roomboter en de Koreaanse kruidenmix erdoor en bak nog 1 minuut.
- Leg de kalkoen bovenop de noedels. Garneer met het achtergehouden groene gedeelte van de bosui en het zwarte sesamzaad.

Eet smakelijk!



Tournedos met hollandaisesaus

met kruidenkrieltjes, salade en honing-mosterddressing

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Radijs



Komkommer



Radicchio en romaine



Honing-mosterddressing



Verse bladpeterselie en bieslook



Hollandaisesaus



Verse dragon en kervel



Tournedos



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

Hollandaisesaus is een rijke saus op basis van roomboter die waarschijnlijk zijn oorsprong vindt in Frankrijk. De naam verwijst naar de Nederlanders omdat de saus voor het eerst populair werd in de Franse keuken na een diplomatiek verbond met Nederland!



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, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3121 /746	459 /110
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3
Koolhydraten (g)	44	6
Waarvan suikers (g)	9,3	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



Krieltjes bakken

- Haal de tournedos uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Was de krieltjes en halveer.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 8 minuten.

Tip: Voor het beste resultaat haal je het vlees een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast.



Saus opwarmen

- Voeg de hollandaisesaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan dezelfde koekenpan op middelmatig vuur.
- Verhit de saus 2 - 3 minuten. Haal daarna de pan van het vuur.
- Snijd de kervel en de dragon fijn, voeg toe aan de saus en meng goed.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de radijs in kwarten. Voeg beide toe aan een saladekom.
- Voeg de honing-mosterddressing toe en meng goed.
- Snijd de peterselie en bieslook fijn.



Afmaken

- Meng vlak voor serveren de bieslook en peterselie door de krieltjes en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla toe aan de saladekom en meng goed.



Tournedos bakken

- Verhit, als de krieltjes nog 10 minuten moeten bakken, een flinke klont roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Leg, wanneer de roomboter goed heet is, de tournedos in de koekenpan. Bak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de tournedos eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je tournedos het liefst eet.



Serveren

- Serveer de krieltjes op borden.
- Snijd de tournedos, tegen de draad in, in dunne plakken en leg ernaast. Schenk de hollandaisesaus over de tournedos.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Grote garnalen met verse tagliatelle

in pittige tomatensaus met Brandt & Levie-varkensworst

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Knoflookteen



Ui



Rode peper



Paprika



Gedroogde tijm



Citroen



Grote garnalen



Verse krulpeterselie



Tomatenblokjes



Panko paneermeel



Varkensworst met majoraan en knoflook



Verse tagliatelle



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

De grootte van garnalen wordt vaak gecategoriseerd op basis van het aantal garnalen per pond; hoe minder garnalen per pond, hoe groter ze zijn! Grote garnalen variëren bijvoorbeeld meestal van 20 - 30 per pond, of 40 - 60 per kilo.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, fijne rasp, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grote garnalen* (g)	65	130	195	260	325	390
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	4326 /1034	584 /140
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,1
Koolhydraten (g)	105	14
Waarvan suikers (g)	18,4	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Snijd het vel van de worst open en knijp het vlees uit het vel.



Panko bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de panko 3 - 4 minuten, of tot goudbruin.
- Voeg toe aan een kom. Voeg de helft van de peterselie en ½ tl citroenrasp per persoon toe.
- Meng goed en houd apart.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met anti-aanbaklaag op middelmatig vuur. Bak de ui, **rode peper** en de helft van de knoflook 3 - 4 minuten.
- Voeg het worstvlees toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de paprika, de tomatenblokjes, de suiker, de bouillon en de tijm toe.
- Breng aan de kook en laat 30 minuten zachtjes koken.



Garnalen bakken

- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg garnalen en de overige knoflook toe en bak 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn.
- Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven de pan en breng op smaak met peper en zout.



Pasta koken

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en snijd in partjes.
- Snijd de peterselie fijn.
- Breng, als de saus nog 10 minuten moet koken, ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de pasta in 4 minuten gaar. Giet daarna af.



Serveren

- Voeg de overige peterselie en het sap van 1 citroenpartje per persoon toe aan de tomatensaus. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Roer de pasta door de saus en verdeel over de borden.
- Leg de garnalen erbovenop en garneer met de panko.

Eet smakelijk!



Wildzwijn-bolognese met gnocchi en Grana Padano

met spekreepjes, rode wijn en kleine rucolasalade

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Wildzwijnburger



Ontbijtspek



Rode wijn



Laurierblad



Passata



Knoflookteen



Gnocchi



Rucola



Balsamicocrème



Grana Padanovlokken DOP



Mini-komkommer



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

Ragù is een hartige Italiaanse saus die wordt gemaakt door vlees te stoven in een smaakvolle saus op basis van tomaten of wijn. De vuistregel is dat hoe langer je de saus laat sudderen, hoe rijker en complexer de smaken zullen zijn!

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

Hapjespan, pan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode wijn (ml)	50	100	150	187	250	287
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3787 /905	509 /122
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,8
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	11,6	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Groenten bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de groentenmix met de knoflook 3 - 4 minuten.



Gnocchi koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de gnocchi 4 - 6 minuten.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



Bouillon bereiden

- Snijd ondertussen het ontbijtspek in dunne reepjes.
- Voeg de burger en het spek toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten de burger los.
- Bereid de bouillon.



Salade maken

- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer en rucola toe aan de saladekom.
- Meng goed door de dressing.



Saus maken

- Blus de pan af met de rode wijn en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de passata, het laurierblad en de bouillon toe.
- Laat minimaal 10 minuten zachtjes koken (zie Tip).

Tip: Je kunt de ragu eventueel ook 30 minuten langer laten koken om de smaak te versterken. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.



Serveren

- Haal het laurierblad uit de saus. Voeg de gnocchi en het achtergehouden kookvocht toe en meng goed.
- Serveer de gnocchi op diepe borden en garneer met de Grana Padano.
- Serveer de salade ernaast en besprenkel met de balsamicocrème.

Eet smakelijk!



Surinaamse stijl curry met kip en roti

met gekookt ei, sperziebonen en zoetzure komkommer

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendij



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Knoflookteen



Ei



Surinaamse kruiden



Mini-komkommer



Roti



Sperziebonen



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	351 /84
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6	0,6
Koolhydraten (g)	88	9
Waarvan suikers (g)	15,9	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker.
- Kook het ei 8 - 10 minuten, spoel af onder koud water en pel het ei.



Kippendij bakken

- Wrijf de kippendij in met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde hapjespan de gesnipperde ui, knoflook, en tomatenblokjes 1 minuut.



Komkommer voorbereiden

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



Aardappelen koken

- Bereid de bouillon.
- Voeg de aardappelen, bouillon en Surinaamse kruidenmix toe aan de groenten en kook, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de sperziebonen en de kippendij toe en kook, afgedekt, nog 10 minuten (zie Tip).

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



Serveren

- Serveer de aardappelen en sperziebonen over diepe borden, schep de saus eroverheen en leg de kippendij erbovenop.
- Serveer met het gekookte ei, de roti en de zoetzure komkommer.

Eet smakelijk!



Pizza met salami en kip

met uienchutney, puntpaprika en rucola

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Pizzadeeg



Kipfilet met mediterrane kruiden



Salami



Rode ui



Rode puntpaprika



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella



Rucola en veldsla



Uienchutney



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

Salami komt oorspronkelijk uit Italië. Iets dat vrijwel in alle salami soorten verwerkt wordt, is knoflook. Dit zorgt dan ook voor de sterke geur van salami.



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, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4590 /1097	731 /175
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,5
Koolhydraten (g)	115	18
Waarvan suikers (g)	22,9	3,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	60	10
Zout (g)	7,2	1,2

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verhit de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de kip in blokjes van 1 cm.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de puntpaprika in dunne reepjes.

Tip: Laat het pizzadeeg in de koelkast liggen tot stap 3 voor het beste resultaat.



Pizza maken

- Rol het pizzadeeg uit en leg de benodigde hoeveelheid deeg op een bakplaat met bakpapier.
- Smeer de tomatensaus over het deeg. Verdeel de salami, kip en groenten eroverheen.
- Verdeel de mozzarella eroverheen.
- Bak 12 - 14 minuten in de oven, of tot het deeg goudbruin kleurt.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui en paprika toe en bak 2 - 3 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de passata met de Siciliaanse kruiden, zwarte balsamicoazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de pikante uienchutney over de pizza.
- Garneer met de rucola en veldsla.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met Grana Padano en knolselderijpuree

met sperziebonen, amandelschaafsel en honing-mosterddressing

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knolselderij



Sperziebonen



Varkenshaas



Amandelschaafsel



Grana
Padanovlokken DOP



Aardappelen



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

Dit gerecht top je af met amandelschaafsel voor een perfecte finishing touch. Wist je dat amandelen behoren tot de steenvruchtfamilie? Net als perziken en abrikozen!

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, hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knolselderij* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2699 /645	404 /97
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,1
Koolhydraten (g)	43	6
Waarvan suikers (g)	6,2	0,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Schil de knolselderij en aardappelen en snijd in blokjes. Kook 12 - 14 minuten in de pan. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 6 - 10 minuten, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



Sperziebonen bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op hoog vuur en bak de sperziebonen, afgedekt, 1 - 2 minuten.
- Blus af met een scheutje water en bak 2 minuten op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 - 7 minuten, of tot al het vocht is verdampt.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de mosterd en bouillon toe en breng aan de kook. Laat op middelmatig vuur inkoken tot serveren.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Pureer de knolselderij met wat mosterd en roomboter naar smaak tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de honing door de jus. Proef en voeg eventueel meer honing naar smaak toe.
- Serveer de puree en sperziebonen op borden. Giet de jus over de sperziebonen. Leg het varkensvlees erbovenop en garneer met de Grana Padano en het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Zalmfilet in romige knoflooksaus met knolselderijpuree en knapperige witlofsalade

Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zalmfilet



Knoflookteen



Knolselderij



Witlof



Rucola en veldsla



Roomkaas



Gedroogde cranberry's



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuishoort.

Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.

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, hoge kom, staafmixer, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knolselderij* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	625 /149
Vetten (g)	58	11
Waarvan verzadigd (g)	20	3,9
Koolhydraten (g)	23	5
Waarvan suikers (g)	4,1	0,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



Knolselderij koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de knolselderij en snijd in kleine stukken. Kook, afgedekt, 12 -15 minuten.
- Giet af en laat afgedekt staan.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Breng de vis op smaak met peper en zout.



Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai om en bak nog 2 minuten.
- Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.
- Verlaag het vuur. Voeg de knoflook, een klontje roomboter en de roomkaas toe.
- Laat smelten en voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Snijd de onderkant van de stronken witlof. Halveer het witlof in de lengte, verwijder de harde kern.
- Snijd de witlof in dunne reepjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rucola en veldsla, de gedroogde cranberry's en het witlof toe aan de saladekom en meng met de dressing.



Serveren

- Voeg de knolselderij toe aan een hoge kom. Voeg de mosterd en een klontje roomboter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Serveer de knolselderijpuree over borden met de witlofsalade eraast.
- Verdeel de vis en de romige knoflooksaus eroverheen.

Eet smakelijk!