



KAASBURGER met kaassaus en spek

 35 MINUTEN  4 PERSONEN

Comfortfood met een upgrade. Sappige burgers, krokant spek met een vleugje honing en een romige kaassaus die alles samenbrengt. Met goeie biologische ingrediënten zit je hier sowieso goed én dat proef je bij elke hap.

INGREDIËNTEN

4 hamburgers (rundvlees) • 8 plakjes gezouten spek • 2 el honing • peper en zout • 4 briochebroodjes • boter • 50 g rucola • 500 ml melk • bloem • 50 g boter • 200 g belegen biokaas (geraspte)

BEREIDING

1. Maak eerst de kaassaus: smelt de boter en voeg de bloem toe. Roer tot een roux en laat kort garen. Voeg al roerend de melk in delen toe tot een gladde saus. Laat even doorkoken. Neem de saus van het vuur en roer er de geraspte kaas onder tot ze volledig gesmolten is. Breng op smaak met peper en zout en zet even opzij.
2. Bak de spekplakjes in een pan krokant. Voeg op het einde de honing toe en laat kort meebakken. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
3. Bak de hamburgers in een pan met wat boter aan beide kanten goudbruin en gaar. Kruid met peper en zout.
4. Halveer de broodjes en bestrijk de snijkanten met wat boter. Rooster ze kort in een pan of grillpan.
5. Beleg de onderste helften van de broodjes met de rucola. Leg er een hamburger op en lepel er wat kaassaus over. Verdeel de spekplakjes erover en werk eventueel af met een beetje extra honing en rucola.



TRAYBAKE met geitenkaas, spiegelei en veel groentjes

 35 MINUTEN  4 PERSONEN

Bio en alles op één plaat: puur genieten en boordevol kleur. Deze traybake met geroosterde groenten, geitenkaas en een spiegelei is simpel, voedzaam en ideaal voor drukke dagen.

INGREDIËNTEN

2 puntpaprika's (rood) • 300 g broccoli • 300 g jonge wortelen • 300 g krielaardappelen • 1 zachte geitenkaas • 4 eieren • 1 kl gerookt paprikapoeder • ½ kl cayennepeper • peper • zout • 3 el zonnebloemolie • 2 el peterselie (fijngehakt)

BEREIDING

1. Snijd de paprika's in ringen, de broccoli in hapklare roosjes en de wortelen in schuine stukken. Halveer de krieltjes.
2. Halveer en kook de krieltjes 8 minuten in gezouten kokend water. Voeg na 4 minuten de wortelen toe en kook verder gaar. Giet af en laat goed uitlekken.
3. Verwarm de oven voor op 180 °C.
4. Meng de uitgelekte krieltjes en wortelen met de broccoli en puntpaprika. Kruid met het gerookt paprikapoeder, cayennepeper, peper en zout. Verdeel alles over een ingevette ovenschaal.
5. Besprenkel met de olie en bak ongeveer 25 minuten in de oven. Hussel halverwege de baktijd om en bak verder tot alles mooi goudbruin en gaar is.
6. Bak ondertussen de spiegeleieren in een pan met wat boter en kruid met peper en zout.
7. Verkruiemel de geitenkaas.
8. Haal de traybake uit de oven, leg er de spiegeleieren op en werk af met de geitenkaas en de gehakte peterselie.



ZEG HET MET BIO!

3 heerlijke biorecepten



LEKKER
VAN BIJ
ONS



CHEESECAKE- BROWNIE met aardbei

 95 MINUTEN  4 PERSONEN

Een dessert waarin bio echt tot zijn recht komt. Deze cheesecake-brownie combineert een rijke chocoladel laag met een romige cheesecake en frisse aardbeien: puur, vol smaak en perfect in balans.

INGREDIËNTEN

250 g roomkaas • 250 g platte kaas • 90 g suiker • 3 eieren • 2 zakjes vanillesuiker
• 100 ml room • 50 g maizena • 250 g aardbeien • extra aardbeien (afwerking)

Brownie: 120 g roomboter • 120 g pure chocolade (70% cacao) • 120 g kristalsuiker
• 2 eieren • 50 ml melk • 120 g zelfrijzende bloem • 1 snuifje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
Bekleed een springvorm met bakpapier en vet de randen in met boter.
2. Klop de eieren voor de brownie los in een kommetje.
Smelt de boter en de chocolade op laag vuur en roer glad. Haal van het vuur en roer de suiker erdoor. Voeg vervolgens de eieren, melk, bloem en een snuifje zout toe en meng tot een glad beslag.
3. Giet het beslag in de springvorm en strijk glad. Bak de brownie 15 minuten in de oven.
4. Maak ondertussen het cheesecakemengsel.
Verlaag de oventemperatuur tot 160 °C, wanneer de brownie uit de oven is.
5. Meng de roomkaas, ev in een keukenrobot, met de platte kaas, de suiker en de vanillesuiker. Voeg één voor één de eieren toe terwijl je blijft mengen. Voeg daarna de room en maizena toe en roer tot een glad mengsel. Spatel er de in stukjes gesneden aardbeien onder.
6. Giet het cheesecakemengsel over de voorgebakken brownie en zet de taart terug in de oven. Bak 40 à 45 minuten op 160 °C, tot de cheesecake stevig is maar nog licht wiebelt in het midden.
7. Laat de taart volledig afkoelen en zet ze daarna minstens 4 uur in de koelkast om op te stijven. Serveer met extra aardbeien.

WAAROM KIEZEN VOOR BIO?

LEKKER
VAN BIJ
ONS

✓ LEKKER PUUR

Bioproducten zijn puur: bij de teelt worden dierlijke mest en geen chemische gewasbescherming gebruikt, en bij verwerking gebruikt bio enkel natuurlijke additieven.

✓ GOED VOOR HET MILIEU

Zorg voor het milieu begint in bio bij een levende, vruchtbare bodem. De bioboer kiest bij voorkeur voor inheemse gewassen en robuuste dieren en pakt schadelijke insecten of plagen zonder chemische producten aan.

✓ GEZOND GENIETEN

De hele biocyclus zet sterk in op gezondheid van de bodem tot het vee. Uit voorzorg weert bio het gebruik van antibiotica, chemische gewasbescherming en kunstmatige hulpstoffen.

✓ VRIENDELIJK VOOR DIEREN

Biodieren krijgen biologisch voeder en kunnen altijd naar buiten. Zo kunnen ze rustig pikken, scharrelen, wroeten.

✓ 100% TOEKOMST

Biologische landbouw zet in op teeltrotatie en dierlijke mest om de bodem vruchtbaar te houden. Zo biedt biolandbouw een duurzame toekomst voor onze voedingsproductie.

ZEG HET MET BIO!



Het Europese biolabel garandeert dat bioproducten voldoen aan de strikte Europese regels. Bioproducten en productiemethodes worden streng gecontroleerd en voldoen aan hoge normen. Bioproducten zijn dus een betrouwbare en bewuste keuze wanneer je goed wil zorgen voor de mensen die je graag ziet.

MEER WETEN OVER BIO?

- www.allesoverbio.be: alle info over bioproducten en de biowerkwijze
- www.lekkervanbijons.be: zalige recepten, ook met bio!



Deze folder werd gemaakt voor Bioweek 2026.