



Romige conchiglie met rundergehakt

kies en mix toppings: ontbijtspek, Red Leicester, basilicum en meer!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een vegetarisch **Knorr Groente bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Conchiglie



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Passata



Kookroom

Gedroogde oregano



Ontbijtspek

Gefrituurde uittjes



Vers basilicum

Red Leicester

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

Pan, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Red Leicester* (g)	10	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4042 /966	726 /174
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	22,4	4
Koolhydraten (g)	94	17
Waarvan suikers (g)	20	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **wortel** in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel** 2 - 3 minuten.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg beide toe aan de **wortel**. Roer goed door en bak 1 - 2 minuten.



3. Saus maken

- Verlaag het vuur van de koekenpan naar middelmatig. Voeg de **room** en **oregano** toe. Roer goed door en laat zachtjes koken tot serveren.
- Snijd ondertussen het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak het **ontbijtspek** 2 - 4 minuten.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Voeg de **pasta** en wat van het achtergehouden kookvocht naar smaak toe aan de saus. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



2. Pasta koken

- Voeg het **gehakt** toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de **passata** toe en bak nog 1 minuut.
- Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook en verkruimel het bouillonblokje erboven (zie Tip). Kook de **pasta** 11 - 13 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Tip: Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.



4. Serveren

- Serveer de runderpasta over kommen.
- Serveer alle overige toppings apart op tafel: het **ontbijtspek**, het **basilicum**, de gefrituurde **uitjes** en **kaas** (zie Tip).
- Laat iedereen zelf naar smaak een bowl samenstellen.

Gezondheidstip 🥑 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.

Eet smakelijk!



Kipburger op briochebroodje met groenten

en voor ouders: sriracha-mayo en gekruide krieltjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze aardappelkruidenmix voegt een rijke en hartige smaak toe aan je aardappelen, met een kruidige balans die elke maaltijd verrijkt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Oranjehoen kipburger



Briochebroodje



Wortelschijfjes



Sperziebonen



Sriracha-mayo



Krieltjes



Rode ui



Aardappelkruidenmix

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 met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Oranjehoен kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 /865	567 /136
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	17,3	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **krieltjes**, afgedeckt, 12 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 3 - 4 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd $\frac{3}{4}$ van de **ui** in ringen(zie Tip). Snipper de overige **ui**.

Tip: Als je geen fan bent van rauwe ui, snijd dan alles in ringen.



2. Groenten bereiden

- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halver de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe.
- Voeg de **wortel** en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook. Laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, giet af en spoel af onder koud water.



3. Bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipburger** en de uienringen 8 - 10 minuten, of tot de **kipburger** gaar is. Draai regelmatig om.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, mosterd en honing.
- Voeg de groenten toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de broodjes open en beleg met de burger en **ui**.
- Voor de kinderen: besmeer met de normale **mayonaise**.
- Voor de ouders: besmeer met de **sriracha-mayonaise**.
- Serveer de groenten en **krieltjes** voor iedereen, met **mayonaise** naar smaak ernaast.
- Voor de ouders: verdeel de rauwe **ui** over de groenten en strooi de aardappelkruidenmix over de krieltjes.

Eet smakelijk!

Spaanse gehaktballetjes met uienjus en zoete-aardappelpartjes en voor ouders: geroosterde broccoli met gesmolten geitenkaas

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Geraspte belegen geitenkaas



Uienchutney



Rode ui



Knoflookteentje



Broccoli



Half-om-half
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Paprikapoeder



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitamines, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.



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, koekenpan met deksel, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	35	75	115	150	190	225
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 /752	491 /117
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,7
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	16,4	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Schil de **zoete aardappel** of was grondig en snijd in partjes. Voeg toe aan een kom. Meng de **zoete aardappel** met het **paprikapoeder** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan met een deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur lager, voeg de **knoflook** en **ui** toe en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten.
- Voeg daarna de **uienchutney** en de bouillon toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat 3 minuten sudderen.

4. Serveren

- Serveer de gehaktballetjes met de **zoete-aardappelpartjes**.
- Voor de ouders: serveer de cheesy **broccoli**.
- Voor de kinderen: serveer de overige **broccoli**.
- Schenk de uienjus over de gehaktballetjes.
- Serveer met **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!





Flammkuchen met kleine salade

kies en mix toppings: mozzarella, appel, prei en meer!

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Prei



Mozzarella



Flammkuchen



Biologische zure room



Appel



Verge bladpeterselie



Rucola en veldsla



Rode ui



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

Wist je dat mozzarella zijn naam ontleent aan het Italiaanse woord voor de manier waarop de kaas wordt afgescheurd, mozzare, om de bekende bollen te vormen?

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 /863	632 /151
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	20	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 cm. Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak de **aardappelen** 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Prei en ui bakken

- Snijd ondertussen de **prei** en de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** en de **ui** 5 - 8 minuten.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Besmeer met de **zure room**, maar laat 1 cm van de randen vrij.



3. Snijden

- Laat iedereen zelf de **flammkuchen** naar smaak beleggen met de gebakken **ui**, **prei** en/of **mozzarella**. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **flammkuchen** 8 - 10 minuten in de oven.
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne plakjes. Snij de **peterselie** fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd, rodewijnazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg de **slamix** toe aan de saladekom en schep goed om.
- Serveer de **flammkuchen**.
- Serveer de **slamix**, **aardappelen**, **appel** en **peterselie** er apart naast.
- Laat iedereen zelf naar smaak de salade samenstellen.

Eet smakelijk!



Linguine met kipgehakt en rode pesto

met cherrytomaten, basilicum en spinazie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Linguine



Ui



Cherrytomaten in blik



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Vers basilicum



Spinazie



Rode pesto



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus. Zo past linguine, het dikker broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.

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
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (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)	3757 /898	673 /161
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,8
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	18	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **linguine** 12 - 14 minuten.
- Giet af, maar bewaar een klein beetje kookvocht en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en snijd het **basilicum** fijn.



3. Pasta mengen

- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** in 3 minuten los.
- Voeg het **gehakt** en de **pasta** toe aan de saus. Voeg de **spinazie** en een scheutje kookvocht toe. Kook 1 minuut, of tot de **spinazie** is geslonken. Breng op smaak met flink wat peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **linguine** over de borden.
- Verdeel de **rode pesto** eroverheen.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!





HELLO
FRESH

Pizza met drie kazen

met mozzarella, blauwe kaas en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Knoflookteentje



Passata



Gedroogde oregano



Blauwkaasblokjes



Mozzarella



Geraspte belegen
geitenkaas



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

NUTRI-SCORE



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, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (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)	4134 /988	962 /230
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	21,4	5
Koolhydraten (g)	104	24
Waarvan suikers (g)	12	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	4,5	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



2. Knoflook fruiten

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de helft van de **oregano** toe en bak 1 minuut, of tot het begint te geuren. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



3. Tomatensaus maken

Voeg de **passata** en de suiker toe en roer goed door. Breng goed op smaak met peper en zout en laat 5 - 7 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.



4. Pizzadeeg uitrollen

Rol het **pizzadeeg** uit op een bakplaat (zie Tip). Besmeer met de **tomatensaus**.

Tip: Je hebt geen extra bakpapier nodig. Het pizzadeeg is namelijk in bakpapier gerold.



5. Pizza bakken

Verdeel de **geraspte geitenkaas** over de pizza. Scheur de **mozzarella** in stukken en verdeel over de pizza. Snijd de blauwekaasblokjes kleiner en verdeel over de pizza. Bestrooi met de overige oregano en peper naar smaak. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin en gesmolten is.



6. Serveren

Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Tex-Mex stijl pizza met avocado

met witte kaas, tomatensalsa en paprika

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pizzadeeg



Avocado



Passata



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Mexicaanse kruiden



Witte kaas



Knoflookteent



Paprika



Tomaat



Verse koriander



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

De 'Tex' in Tex-Mex staat voor Texas en deze keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse bewoners van deze staat.



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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 / 912	608 / 145
Vetten (g)	35	6
Waaran verzadigd (g)	11,2	1,8
Koolhydraten (g)	113	18
Waaran suikers (g)	19,3	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in blokjes.



2. Tomatensaus maken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant!) Gebruik naar smaak), de **passata**, de **knoflook** en de helft van de **ui** toe en verwarm 4 - 5 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



3. Pizza bakken

Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat en besmeer het **pizzadeeg** met de **tomatensaus** (zie Tip). Beleg de pizza met de **geraspde kaas** en **paprika** en bak 13 - 15 minuten in de oven.

Tip: Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui dan in de volgende stap mee in de tomatensaus.



4. Toppings bereiden

Snijd de **koriander** fijn. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes en verkruimel de **witte kaas**. Meng in een kleine kom de **tomaat**, **koriander** en de overige **ui** (zie Tip). Voeg de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Serveer de koriander eventueel apart zodat iedereen deze naar smaak kan toevoegen.



5. Pizza beleggen

Haal de pizza uit de oven en garneer met de **avocado** en de **witte kaas** (zie Tip).

Gezondheidstip ● Deze maaltijd is calorierijk en rijk aan zout. Let jij op je calorie- of zout-inname? Gebruik dan de helft van de witte kaas en bewaar de rest voor een andere dag.



6. Serveren

Verdeel de pizza over de borden en garneer met de **tomatensalsa**.

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

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en gedroogde cranberry's

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Rode ui		Tomaat
	Komkommer		Bulgur
	Gemalen korianderzaad		Vers bladpeterselie en munt
	Amandelschaafsel		Avocado
	Witte kaas		Gedroogde cranberry's
	Rode peper		Paprika



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitamines.



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

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (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)	2523 / 603	347 / 83
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,8
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	20,7	2,8
vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Snijd ondertussen de **ui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer**, **paprika** en **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



2. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een saladekom de **tomatenblokjes**, de **komkommer**, de witte wijnazijn en het **gemalen korianderzaad**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en houd apart. Voeg de **ui** en **paprika** toe aan de pan zonder olie en bak met een flinke snuf zout 3 - 4 minuten. Roer regelmatig zodat de **ui** en **paprika** niet aanbranden. Voeg vervolgens de olijfolie toe, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten karamelliseren.



4. Garnering voorbereiden

Haal de **muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes. Hak de **peterselie** grof en verkuimel de **witte kaas**. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.



5. Salade maken

Voeg de **bulgur**, de groenten en ⅔ van de verse **kruiden** toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje • Wist je dat dit gerecht weinig verzadigd vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vetten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vetten.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **avocado**, het **amandelschaafsel**, de **witte kaas**, de **gedroogde cranberry's**, de **rode peper** en de overige verse **kruiden**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Lichte waterzooi met koolvis

met groenten en aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Laurierblad



Ui



Knoflookteentje



Aardappelen



Prei



Wortel



Verse krulpeterselie



Koolvis



Kookroom



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

Een Gentse klassieker vandaag! Wist je dat waterzooi oorspronkelijk met zoetwatervis uit de Gentse rivieren, grachten en kanalen werd bereid?

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

Soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2247 /537	248 /59
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,6	1,6
Koolhydraten (g)	53	6
Waarvan suikers (g)	13,8	1,5
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg het **laurierblad** toe.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Snijd de **prei** in ringen en was goed. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



2. Waterzooi bereiden

- Verhit de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de **prei**, **wortel** en **aardappelen** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en de bouillon met **laurierblad**. Breng aan de kook en laat, afgedeckt, 15 - 20 minuten koken, of tot de **aardappelen** gaar zijn.



3. Snijden

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Snijd de vis in blokjes van 2 cm en breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur van de waterzooi wanneer de **aardappelen** gaar zijn zodat het niet meer kookt.



4. Vis pocheren

- Meng de **kookroom** en de helft van de **peterselie** door de waterzooi. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de visstukjes in de waterzooi en pocheer, afgedeckt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de waterzooi over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

Farfalle met burrata en basilicumcrème

in champignon-tomatensaus met Siciliaanse kruidenmix

Familie | Veggie | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.

We hebben de fiocchi tricolore in dit recept vervangen door **farfalle**. **Farfalle** bevat ook (sporen van) **verschillende** allergenen. Lees **altijd** de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een vegetarisch **Knorr Groente bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Knoflookteentje



Ui



Wortel



Champignons



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Basilicumcrème



Burrata



Farfalle

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

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	624 /149
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,9
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	17,8	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan (zie Tip).
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn.
- Was of schil de **wortel**. Snijd in de lengte in vieren en snijd in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in plakken.
- Kook de **pasta** in 11 - 13 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedekt staan.

Tip: Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.



3. Saus maken

- Voeg de **knoflook** en **Siciliaanse kruidenmix** toe aan de hapjespan en bak 1 minuut mee.
- Blus af met de balsamicoazijn. Voeg de **passata** toe en laat 2 - 3 minuten inkoken.
- Voeg de **pasta** en het kookvocht toe. Laat 2 minuten verder inkoken. Breng op smaak met peper en zout.

2. Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 3 - 4 minuten mee, tot de **ui** zacht is.

Weetje Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Halver de burrata en serveer bovenop de **pasta**.
- Besprenkel met de **basilicumcrème**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kalfsburger deluxe met ontbijtspek en spiegelei

op briochebroodje met truffelmayo en cherrymatensalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoeter smaak en stevigere bite passen perfect bij dit gerecht!

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



Kalfsburger



Briochebroodje



Aardappelen



Little gem



Rode cherrytomaten



Rode ui



Ontbijtspek



Ei



Gesneden augurken



Mayonaise met truffelaroma

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, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	60	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden augurken* (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5439 / 1300	703 / 168
Vetten (g)	86	11
Waarvan verzadigd (g)	23	3
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	14,3	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	46	6
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **aardappelen** of schil en snijd in partjes.
- Voeg de **aardappelpartjes** toe aan een kom. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.



2. Burger bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **ui** 2 minuten.
- Voeg de burger toe aan de pan en bak 4 - 5 minuten per kant.



3. Dressing maken

- Snijd ondertussen de **little gem** grof en halveer de **cherrytomaten**.
- Meng in een saladekom de honing, mosterd, extra vierge olijfolie en witewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan en bak het **ei**.
- Verkruimel de helft van het **ontbijtspek** in kleine stukjes.



4. Serveren

- Voeg de sla, **cherrytomaten**, het verkruimelde **ontbijtspek** en de **augurken** toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing heen.
- Snijd het broodje open. Leg de kalfsburger en de **uien** erop. Leg hier het **spiegelei** en het overige **ontbijtspek** op.
- Serveer de burger met de **aardappelpartjes**, de salade en de **mayonaise** met truffelaroma ernaast.

Eet smakelijk!



Zalmfilet in panko met aardappel-bieslookpuree

met gepofte cherrytomaten, olijven en frisse salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Verse bladpeterselie
en bieslook



Knoflookteentje



Panko paneermeel



Rode cherrytomaten



Mini-komkommer



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Zalmfilet



Kalamata-olijven



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

De Kalamata olijf is een typisch Griekse olijf. De olijf heeft de naam te danken aan de stad Kalamata, wat in het zuiden van Griekenland ligt.



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

Ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 /815	519 /124
Vetten (g)	47	7
Waaran verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	60	9
Waaran suikers (g)	9,6	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**.
- Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grote stukken.
- Kook de **aardappelen** 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt uitstomen.



2. Kruidenkorst maken

- Snijd de **bladpeterselie** en **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **bladpeterselie**, **panko** en **knoflook** met de helft van de **bieslook** en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Vet een ovenschaal in met een klein scheutje olijfolie. Leg de **zalm** met de huid naar beneden in een ovenschaal en verdeel het **kruidenkengsel** over de **zalm**.



3. Zalm bakken

- Verdeel de **cherrytomaten** rond de **zalm** in de ovenschaal. Besprenkel de **cherrytomaten** met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **zalm** met de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.
- Pureer de **aardappelen** met de roomboter, een scheutje melk en de helft van de mosterd.
- Roer de overige **bieslook** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en de overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en salademix toe aan de saladekom en meng goed. Garneer met de **olijven**.
- Serveer de **zalm** en **cherrytomaten** met de puree en de salade.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipfilet met serranoham en parmezaankrieltjes

met bruschettadip en aubergine-rucolasalade

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Kipfilet met mediterrane kruiden



Serranoham



Knoflookteentje



Rucola



Mini-romatomaten



Aubergine



Kalamata-olijven



Bruschettadip



Parmigiano
Reggiano DOP



Balsamicocrème



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

De eerste Europese versies van aubergines waren kleiner en hadden een gele of witte kleur. Ze leken op eieren, vandaar de Engelse naam "eggplant"!



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, 2x bakplaat met bakpapier, grote kom, fijne rasp, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte 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)	2849 / 681	433 / 103
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,3
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	14,5	2,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** en strooi over een bakplaat met bakpapier.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **krieltjes** toe aan een grote kom en besprengel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de **knoflook** toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de **krieltjes** met de snijkant naar beneden op de geraspte **Parmigiano Reggiano**. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.



2. Kip bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak 4 - 5 minuten verder, of tot de **kip** gaar is.
- Haal uit de pan en bewaar de **kip** in aluminiumfolie tot serveren.
- Snijd ondertussen de **aubergine** in blokjes van 1 cm.



3. Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergineblokjes** met de overige **knoflook** 6 - 8 minuten. Haal de pan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **serranoham** over een andere bakplaat met bakpapier. Bak de **ham** 5 - 6 minuten in de oven, of tot de **ham** krokant is.
- Snijd ondertussen de **mini-romatomaten** in kwartjes. Halveer de **olijven**.



4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **rucola**, **tomaten**, **olijven** en **aubergine** toe aan een saladekom. Voeg de witte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Serveer de **krieltjes** met de **kip** en salade ernaast.
- Verdeel de bruschettadip en **serranoham** over de **kip**.
- Besprenkel de salade met de balsamicocrème.

Eet smakelijk!



Luxe pokébowl met tonijn en garnalen

met avocado, zeewier en ponzu-mayo

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sushirijst



Radijs



Komkommer



Avocado



Zeewiersalade



Sesamzaad



Zwart sesamzaad



Furikake



Ponzu



Garnalen



Mais in blik



Tonijnsteak



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

Pokébowls komen oorspronkelijk uit Hawaï en zijn geïnspireerd op de traditionele poké - gekruide rauwe vis. Tegenwoordig bestaan er recepten met eindeloze combinaties van eiwitten, groenten en dressings!



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, pan met deksel, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zeewiersalade* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Mais in blik (g)	45	90	140	180	230	270
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	585 /140
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	19,3	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	47	7
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel.
- Voeg de **sushirijst** toe en zet het vuur laag. Laat 12 - 15 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Zet het vuur daarna uit en laat afgedekt staan tot serveren.
- Meng ondertussen in een kom de witte wijnazijn en de suiker.
- Halver de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Voeg toe aan de kom en laat marinieren. Bewaar apart tot serveren.



3. Vis bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de **garnalen** toe en bak in 1 - 2 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.
- Snijd de **tonijn** in blokjes. Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tonijnblokjes** 1 - 3 minuten (zie Tip). Haal uit de pan en bewaar tot serveren.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.

Tip: Tonijn is smaakvoller en malser als hij nog wat rauw is. Wil je de tonijn liever wat minder rauw? Bak dan nog 1 - 2 minuten langer.

2. Groenten snijden

- Snij de **radijs** in kwartjes.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Voeg de **tonijn**, beide soorten **sesamzaad** en ¼ van de ponzu toe aan een kom en meng goed.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de overige ponzu.
- Giet het zoetzure vocht van de **komkommer** bij de gekookte **sushirijst** en meng goed. Verdeel de **rijst** over kommen.
- Verdeel de **komkommer**, **radijs**, zeewiersalade, **avocado**, **mais**, **tonijnblokjes** en **garnalen** over de **rijst**.
- Garneer met ponsumayonaise en furikake.

Eet smakelijk!



Mafaldine in romige witte-aspergesaus

met warmgerookte zalm, Parmigiano Reggiano en peterselie

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De witte asperge, ook wel het witte goud genoemd, is weer in het seizoen. Deze groente groeit onder de grond, waardoor asperges hun lichte kleur behouden.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Witte asperges



Kruidenroomkaas



Parmigiano
Reggiano DOP



Mafaldine



Verge bladpeterselie



Warmgerookte
zalmsnippers

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, grote pan, fijne rasp, dunschiller, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	663 /159
Vetten (g)	31	6
Waaran verzadigd (g)	14,7	3,1
Koolhydraten (g)	78	16
Waaran suikers (g)	4,6	1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan voor de asperges.
- Verwijder de onderste 1 - 2 cm van de asperges en gooi weg. Schil met een dunschiller de asperges vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Snijd de asperges vervolgens in 5 gelijke stukken.
- Kook de aspergestukken 7 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn (zie Tip).

Tip: De kooktijd is afhankelijk van de dikte van de asperge. Controleer regelmatig en kook langer of korter indien nodig.



2. Pasta koken

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Schep de asperges uit de pan en houd apart.
- Schep 100 ml kookvocht per persoon uit de pan en houd apart. Voeg een snuf zout toe aan de pan en breng opnieuw aan de kook.
- Kook de **pasta** in 7 - 9 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en meng met een garde.
- Voeg $\frac{1}{3}$ van het achtergehouden kookvocht van de asperges toe en roer met de garde tot het kookvocht is opgenomen.
- Herhaal dit nog twee keer met het overige kookvocht van de asperges en roer tot een gladde saus. Breng aan de kook en laat 1 - 2 minuten inkoken.
- Zet het vuur van de saus uit en roer de **kruidenroomkaas**, de asperges en de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoorheen.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de pan met de saus. Meng goed en voeg eventueel wat van het kookvocht van de **pasta** toe als de saus te dik lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **pasta** op de borden en verdeel de warmgerookte **zalm** erover.
- Garneer met de **peterselie** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Witte asperges met ham en hollandaisesaus

met krieltjes, peterselie en gekookt eitje

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De witte asperge, ook wel het witte goud genoemd, is weer in het seizoen. Deze groente groeit onder de grond, waardoor asperges hun lichte kleur behouden.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Witte asperges



Krieltjes



Ei



Verse krulpeterselie



Achterham



Hollandaisesaus

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 pan of aspergepan, dunschiller, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	407 / 97
Vetten (g)	35	5
Waaran verzadigd (g)	8,6	1,3
Koolhydraten (g)	53	8
Waaran suikers (g)	6,2	0,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartjes.
- Meng in een kom de olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Asperges koken

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan of aspergepan.
- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Kook de asperges en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en laat schrikken onder koud water.
- Kook de asperges nog 5 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de hollandaisesaus 2 - 3 minuten in een steelpan.
- Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.



4. Serveren

- Verdeel de asperges en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **ham** en het **ei** op de asperges.
- Garneer met de **peterselie** en serveer met de hollandaisesaus.

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

Eet smakelijk!



Koreaans geïnspireerde bao buns met kip

met kimchi, koolsla en koriander

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao-broodje



Kimchisaus



Koreaanse kruidenmix



Mini-komkommer



Verge koriander



Knoflookteent



Sesamolie



Wittekool en wortel



Rode ui



Kipfilet



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

Heb je een bamboe stoommandje of stoompan in huis? Verwarm de bao buns dan hierin. Gebruik kleine velletjes bakpapier zodat de bao's niet aan elkaar plakken.



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, grote kom, keukenpapier, bord, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verset koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	¾	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4230 / 1011	677 / 162
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	6	1
Koolhydraten (g)	121	19
Waarvan suikers (g)	32,4	5,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng in een kom de wittewijnnazijn met ½ van de suiker. Snijd de **komkommer** in plakjes en snijd de **ui** in halve ringen. Voeg beide toe aan de kom. Breng op smaak met zout en meng goed door. Bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.



2. Koolsla maken

Voeg aan een saladekom de koolsla en de **mayonaise** toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



3. Kip bereiden

Drap de **kipfilet** droog met keukenpapier en snij in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van de aangegeven hoeveelheid water, de bloem en de **Koreaanse kruiden**. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruinen is het heet genoeg om de **kip** te bakken.



4. Kip bakken

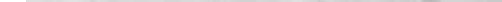
Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (zie Tip). Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.

Tip: Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



5. Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwarm een steelpan op middelhoog vuur en meng daarin de **sesamolie**, **sojasaus**, kimchisaus (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de overige suiker. Verwarm 1 - 2 minuten, of tot er een stroperige saus ontstaat. Zet het vuur daarna uit. Bak ondertussen de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven. Hak de **koriander** grof.



6. Serveren

Smeer een beetje van de zelfgemaakte saus in de bao-broodjes. Vul de bao-broodjes met de zoetzure groenten, de koolsla en de **kip**. Besprenkel met eventuele overige zelfgemaakte saus en garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!