



**HELLO  
FRESH**

## Bakken

Totale tijd: 60 min. - 5 min. bereiden

- 55 min. in de oven.

## Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, staafmixer, grote kom, bakpapier

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	50
Dadelstukjes (g)	40
Rozijnen (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Honing (el)	3
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1273 / 304
Vetten (g)	13,2
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	40,4
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1,6
Eiwitten (g)	4,6
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

# Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de **dadelstukjes** en **rozijnen** in een kom met water.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Voeg de **honing** en **kaneel** toe en meng goed door elkaar.

**Tip:** Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.



### 2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer.
- Voeg de **pecanstukjes**, **rozijnen** en **dadelstukjes** toe en meng goed.



### 3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de derde **banaan** in de lengte en leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.



### 4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

**Tip:** Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

**Eet smakelijk!**



## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Brunchbox | Moederdag

4 porties | Box met 3 brunchrecepten, verse smoothies en gekookt eitje

Totale tijd: 30 min.



Geraspte gruyère  
DOP



Yoghurt Griekse  
stijl



Suikerbrood



Mascarpone



Ei



Biologische  
halfvolle melk



Gemalen kaneel



Danerolles -  
Grote croissants



Serranoham



Cranberry-walnootmix



Blauwe bessen



Frambozen



Aardbeiensmoothie



Mango-passievrucht  
smoothie



Wat vond je van dit recept?  
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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, diep bord, steelpan met deksel, serveerschaal, pan, garde

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte gruyère DOP*	75
Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Suikerbrood (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Ei* (stuk(s))	6
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	1½
Danerolles - Grote croissants* (pak(ken))	1
Serranoham* (g)	40
Cranberry-walnootmix (g)	120
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensmoothie* (stuk(s))	1
Mango-passievruchtsmoothie* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	724 /173
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	11,0
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



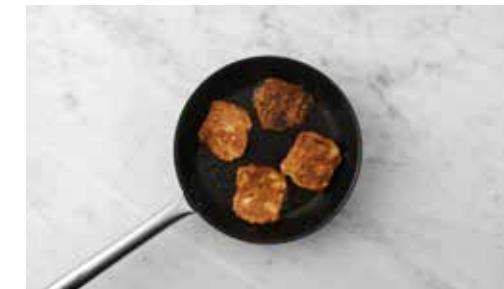
### 1. Croissants vullen en bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Open het blik **croissantdeeg** en snijd zes driehoeken los langs de stippellijnen.
- Verdeel de **ham** over het deeg en bestrooi met de **geraspte gruyère**.
- Rol het belegde **deeg** op tot croissants en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak 10 - 15 minuten in de oven.



### 2. Wentelteefjes maken

- Snijd het **suikerbrood** in sneetjes van 2 cm dik.
- Klop in een diep bord de **melk**, **2 eieren**, **½ zakje kaneel** en een snufje zout met een garde.



### 3. Wentelteefjes bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de plakken **suikerbrood** door het eimengsel, leg in de pan en bak ongeveer 3 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.



### 4. Eieren koken

- Vul een steelpaan met voldoende water om de overige **eieren** helemaal onder water te zetten. Breng het water aan de kook.
- Voeg met een lepel voorzichtig een voor een de overige **eieren** toe. Kook de **eieren** 6 minuten voor een zacht- en 8 minuten voor een hardgekookt eitje.



### 5. Yoghurtbowls maken

- Verdeel de **yoghurt** over diepe kommen.
- Garneer de **yoghurt** met de **cranberry-walnootmix**. Maak met **blauwe bessen** een hart op de **yoghurt** (zie Tip).

**Tip:** Serveer eventueel het overige fruit ernaast.



### 6. Serveren

- Dek de tafel met de yoghurtbowls, gekookte **eitjes** en de **verse smoothies**.
- Leg de croissants op een serveerschaal.
- Verdeel de wentelteefjes over de borden en garneer met de **mascarpone** en **frambozen**.

**Eet smakelijk!**

## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 15 min. bereiden

• 25 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik van 20 x 20 cm

## Ingrediënten

	+/- 9 stuk(s)
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1652 /395
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	35,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,7

## Allergenen

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

# Luchtige brownies met witte chocolade met gezouten amandelen



### 1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 220 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

**Tip:** Heb je geen bakblik in huis?  
Gebruik dan een vierkante ovenschaal.

### 2. Beslag mixen

- Hak de amandelen grof.
- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de **amandelen** en de helft van de **witte chocoladedruppels** door het beslag heen.

**Tip:** Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlingerarde.

### 3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Verdeel de overige **amandelen** en **witte chocolade** over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

**Tip:** Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten.

### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

**Tip:** Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten.

**Eet smakelijk!**



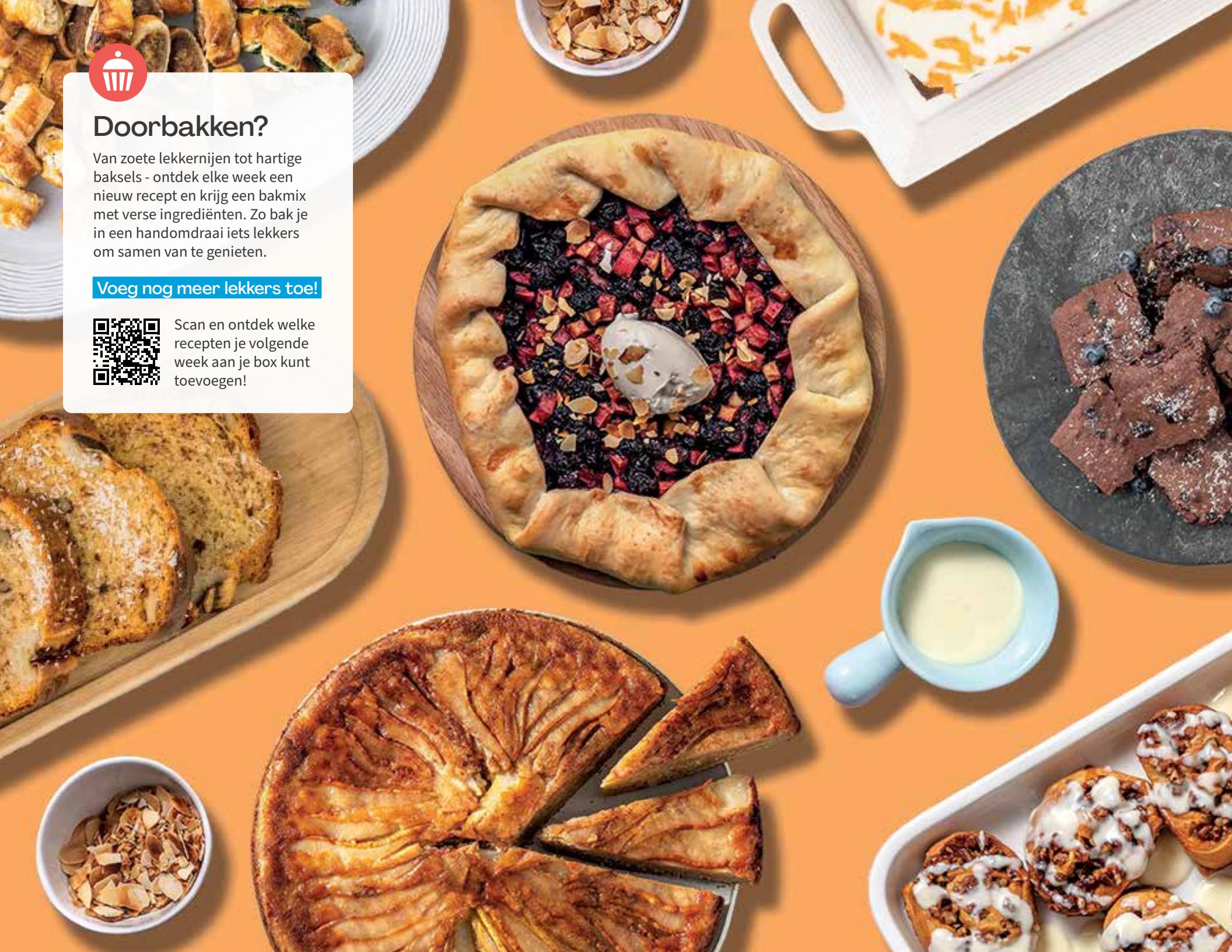
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



## Benodigdheden

Steelpan, grote pan of steelpan met deksel, garde, koekenpan, schuimspan, keukenpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (zakje(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	721 /172
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	15,2	4,3
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	4,5	1,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	33	9
Zout (g)	2,2	0,6

## Allergenen

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

# Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

Weekendrecept Totale tijd: 10 min.



### 1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de eieren. Lijkt het je leuk om de eieren te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedeckt, in 6-8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 3.

**Tip:** Kook de eieren 6 minuten voor een zachtkookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook het dan 10 minuten.

### 2. Eieren pocheren

Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook. Voeg 4 el azijn per persoon toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2-3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

**Tip:** Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.

### 3. Spinazie roerbakken

Verwarm ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur. Verwarm de **hollandaisesaus** 1-2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3-4 minuten in de voorverwarmde oven.

### 4. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Verdeel de **spinazie** over de halve broodjes. Garneer met de **gerookte zalm**. Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

**Eet smakelijk!**



Ei



Hollandaisesaus



Briochebroodje



Koudgerookte zalm



Spinazie



**HELLO  
FRESH**

## Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Verge frambozen* (g)	125
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100 g*
Energie (kJ/kcal)	694/ 166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

\*De voedingswaarden zijn een gemiddelde van de drie variaties.

## Allergenen

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

# Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Doordeweeks

Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



## Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granolavariaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

## Mango & blauwe bes

### Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met  $\frac{1}{2}$  **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Probeer ook eens de smoothiebowl! Mix fruit en yoghurt met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Bestrooi met een lepel granola en voeg naar smaak honing of agavesiroop toe.

## Appel & blauwe bes

### Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd  $\frac{1}{2}$  **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en  $1\frac{1}{2}$  el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter op in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

## Framboos & blauwe bes

### Variatie 3 (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

**Eet smakelijk!**

## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 25 min. bereiden

- 16 min. in de oven

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde

## Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen (stuk(s))	1/4
<b>Zelf toevoegen</b>	
Roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1282 /306
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,7
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

# Scones met zelfgemaakte clotted cream en bosbessenjam



### 1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en weeg de juiste hoeveelheid af.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, 40 gram suiker en een snufje zout.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de **karnemelk** en de **rozijnen** toe en kneed tot een samenhangend deeg.

### 2. Scones maken

- Strooi wat **bloem** op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken. Rol het deeg uit tot een dikte van 1½ - 2 cm.
- Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 16 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruind korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.

### 3. Toppings voorbereiden

- Schenk de **slagroom** in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klof met een garde of (hand)mixer tot stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers ¼ **citroen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de geklopte **slagroom**, de geraspte **citroenschil** en de **mascarpone** met een garde (zie Tip). Meng in de kleine kom de **bosbessenjam** met het **citroensap**. Bewaar het roomengsel en de **jam** in de koelkast tot serveren.

**Tip:** In dit recept maak je zelf clotted cream met slagroom en mascarpone. Voeg eventueel een beetje poedersuiker toe als je het te zuur vindt.

### 4. Serveren

- Laat de scones goed afkoelen en serveer ze daarna op een schaal met de zelfgemaakte clotted cream en de **bosbessenjam**.

## Eet smakelijk!



## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO  
FRESH**

# Moederdagcake met frambozen en mascarponecrème

Bak het zelf met verse ingrediënten

## Bakken

Totale tijd: 45 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 30 min.

## Benodigdheden

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, 2x grote kom, serveerschaal, kleine kom, spatel

## Ingrediënten

	+/- 12 porties
Boerencakemix (g)	400
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	4
Poedersuiker (g)	100
Roomboter* (g)	250
Frambozen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Bosbessenjam (g)	75
Zelf toevoegen	
Water (el)	2
Zout (tl)	snufje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1461 /349
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	12,1
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	22,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

## Bakrecepten



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Haal de roomboter uit de koelkast. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Bewaar 50 g roomboter apart.
- Pers het sap van de **citroen**.
- Vet de taartvorm in.

**Tip 1:** Je kunt de jam ook toevoegen nadat de cake is gebakken, in plaats van het te mengen met het beslag.  
**Tip 2:** Controleer na 40 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.

### 2. Beslag maken

- Voeg de cakemix toe aan een grote kom. Kluts de **eieren** in een kleine kom.
- Voeg 200 g roomboter, een snufje zout, de geklutsde **eieren** en het **citroensap** toe aan de cakemix en mix het geheel met een (hand)mixer tot een egala beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Voeg de **jam** toe en meng voorzichtig met een vork door het beslag (zie Tip 1).
- Zet de cake in het midden van de oven en bak 40 - 50 minuten (zie Tip 2). Haal uit de oven en laat de cake volledig afkoelen. Haal de cake vervolgens uit de vorm.

### 3. Glazuur maken

- Meng de **mascarpone** in een grote kom met de poedersuiker, de overige roomboter en het water. Roer in ongeveer 3 minuten goed door. Bewaar het glazuur in de koelkast tot de cake is afgekoeld.
- Spatel het glazuur op de bovenkant van de cake (zie Tip).

**Tip:** Heb je de jam bewaard? Snijd de cake dan horizontaal doormidden en smeer de jam op de onderste helft. Leg het bovenste stuk cake op de jam en spatel dan het glazuur op de cake.

### 4. Cake garneren

- Versier de cake met de frambozen: leg ze in de vorm van een hart op het glazuur.
- Serveer de cake op een serveerschaal.

## Eet smakelijk!



## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





Smoothiebox

## Begin de dag vol vitaminen!

1

### Mango-wortelsmoothie

2 porties | met sinaasappelsap

2

### Avocado-mangosmoothie

2 porties | met sinaasappelsap en kokosmelk

3

### Mango-komkommersmoothie

2 porties | met munt, kokosmelk en limoen

## Mango-wortelsmoothie

met sinaasappelsap

10 min.



#### Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

#### Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2½

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201	288 /69
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	0,5	0,2
Koolhydraten (g)	37	13
Waarvan suikers (g)	33,7	11,5
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0

- Schil de **wortel** en ½ stuk **gember** en snijd in blokjes. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Snijd 2 **sinaasappels** doormidden. Pers de **sinaasappels** uit boven de blender of een hoge kom.
- Voeg de **wortel**, **gember** en **mango** toe.
- Pureer met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

#### Allergenen

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

#### Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

Smoothiebox

# Avocado-mangosmoothie

met sinaasappelsap en kokosmelk

10 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

Avocado* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 / 539	564 / 135
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	22,1	5,5
Koolhydraten (g)	30	8
Waarvan suikers (g)	26,5	6,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

# Mango-komkommersmoothie

met munt, kokosmelk en limoen

10 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	½
Kokosmelk (ml)	250

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 / 326	371 / 89
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,4
Koolhydraten (g)	23	6
Waarvan suikers (g)	18	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

1. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.

2. Pluk de blaadjes van de **munt**.

3. Snijd ½ **komkommer** in blokjes.

4. Voeg de **mango**, **spinazie**, **munt**, **komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een hoge kom of blender.

5. Pers ½ **limoen** uit boven de blender.

6. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

7. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

**Eet smakelijk!**



# Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Versie dragon  
en bieslook



Biologisch wit  
rozenbroodje



Olijfolie met  
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Versie  
krulpeterselie



Ontbijtspek



Nootmuskaat



Knoflookteentjes



Citroen  
cheesecake



Koudgerookte  
zalm



Wat vond je van dit recept?  
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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verge krulpeperselie* (g)	20
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 /138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



### 1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snij in kwarten. Snij de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snij de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snij de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



### 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkuirmel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



### 4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snij in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



### 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



### 6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

**Eet smakelijk!**



# Aspergebox met ham | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met ham en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verge dragon  
en bieslook



Biologisch wit  
rozenbroodje



Olijfolie met  
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge  
krulpeterselie



Achterham



Ontbijtpek



Nootmuskaat



Knoflookteent



Citroen cheesecake



Wat vond je van dit recept?  
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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verge krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (plakje(s))	16
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmusaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteken (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 / 133
Vetten (g)	8
Waaran verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waaran suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



### 1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snij in kwarten. Snij de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snij de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snij de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



### 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkuirmel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snij het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snij het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snij de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



### 4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snij in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snij de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



### 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmusaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



### 6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

**Eet smakelijk!**



**HELLO  
FRESH**

# Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verge krulpeterselie* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	160
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Olijfolie (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4368 /1044	543 /130
Vetten (g)	69	9
Waaran verzadigd (g)	16,2	2
Koolhydraten (g)	68	8
Waaran suikers (g)	6,4	0,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	35	4
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartjes.
- Meng in een kom 2 el 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

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

**Tip:** Let op! Het topje van de asperge hoeft niet te schillen.



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge krulpeterselie



Koudgerookte zalm

### 3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

### 4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **gerookte zalm** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO  
FRESH**

# Asperges met ham en hollandaisesaus

## met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

### Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verge krulpeterselie* (g)	10
Achterham* (plakje(s))	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4012 /959	511 /122
Vetten (g)	62	8
Waaran verzadigd (g)	15	1,9
Koolhydraten (g)	69	9
Waaran suikers (g)	7,2	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	28	4
Zout (g)	2,9	0,4

### Allergenen

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



#### 1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartelen.
- Meng in een kom 2 el 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

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

**Tip:** Let op! Het topje van de asperge hoeft niet te schillen.



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge krulpeterselie



Achterham

#### 3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

#### 4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **ham** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Loaded nacho's met pulled chicken

4 porties | met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



Wat vond je van dit recept?  
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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en  $\frac{2}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

## 2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado's** fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Knijp de **limoen** uit boven de kom.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaaltje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!

# Amerikaanse stijl hotdogs met Brandt & Levie-worst

6 hotdogs | met bacon, gekaramelliseerde ui en augurk

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Ui (stuk(s))	1
Tomatenketchup* (g)	120
Gesneden augurken* (g)	100
Gefrituurde uitjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak
Olijfolie (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5577 / 1333	917 / 219
Vetten (g)	68	11
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,1
Koolhydraten (g)	121	20
Waarvan suikers (g)	21,9	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	59	10
Zout (g)	5,5	0,9

## Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** 10 - 12 minuten.
- Wikkel ondertussen de **worstjes in spek**.

### 2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **broodjes** open, maar niet helemaal doormidden.
- Leg de **broodjes** op de snijkant op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de hotdogs 4 - 6 minuten op de barbecue, of tot ze gaar zijn.

**Tip:** Je kunt ook een pan gebruiken om de broodjes te grillen en de worstjes te bakken. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

### 3. Broodjes beleggen

- Besmeer de **broodjes** met mosterd.
- Beleg de **broodjes** met de hotdogs.
- Verdeel de gekaramelliseerde **ui** over de hotdogs.

### 4. Serveren

- Sprengel de **tomatenketchup** over de hotdogs.
- Garneer met de **augurken** en **gefrituurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



Hotdogbroodje



BBQ-varkensworst van Brandt & Levie



Ontbijtspek



Ui



Tomatenketchup



Gesneden augurken



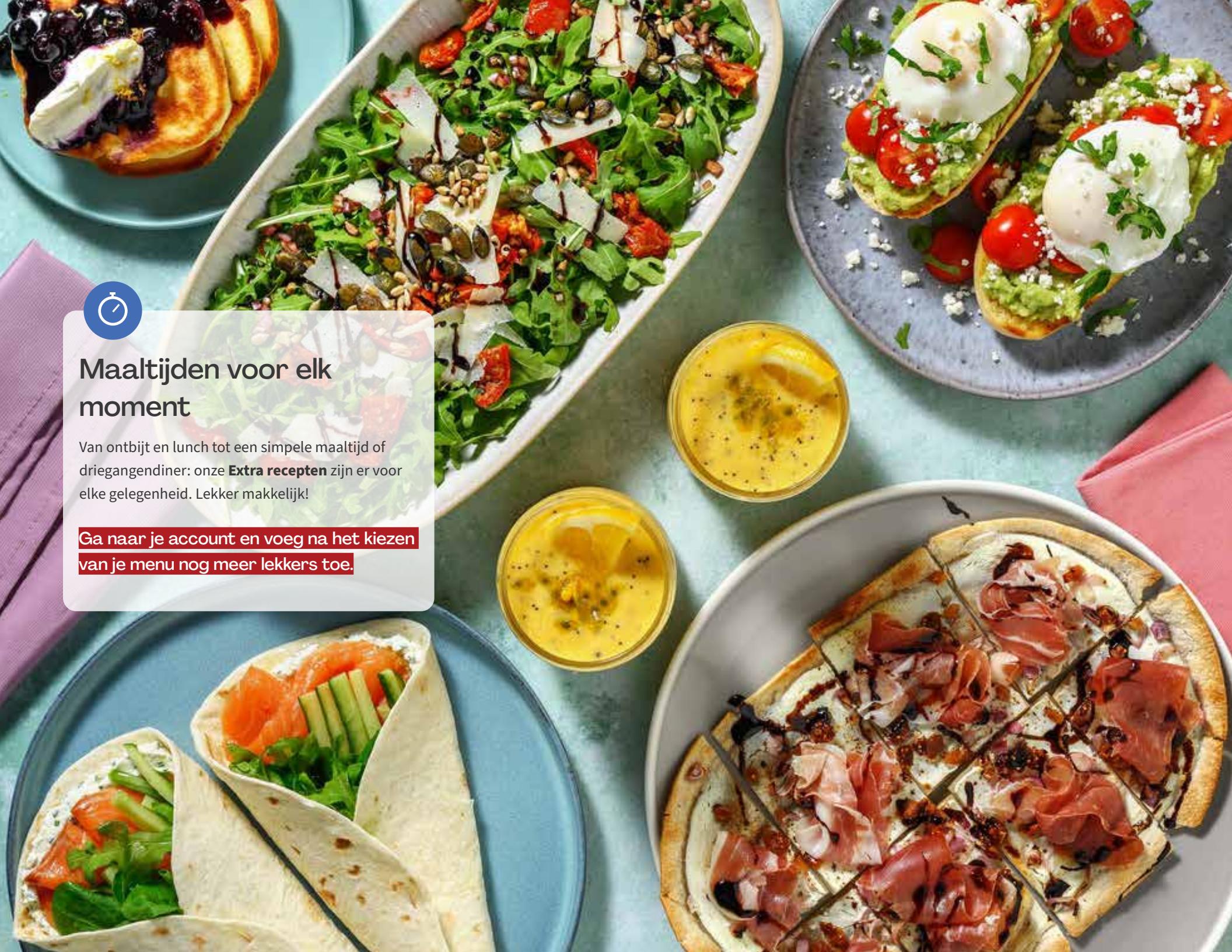
Gefrituurde uitjes



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



# Klassieke Amerikaanse cheeseburger

2 porties | met bacon, cheddar en barbecuesaus

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Meatier-burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	766 / 183
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	16,4	4,5
Koolhydraten (g)	46	13
Waarvan suikers (g)	11,7	3,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	10
Zout (g)	4	1,1

### Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaten** in plakjes.
- Snijd de **ui** in dunne ringen.
- Besmeer elke **burger** met 1 tl **barbecuesaus**.

### 2. Bakken

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **broodjes** open, maar niet helemaal doormidden. Leg ze op de snijkant op de barbecue en rooster ze in 3 - 5 minuten lichtbruin.
- Bak het **spek** 3 - 5 minuten op de barbecue.
- Bak de **burgers** in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue. Bestrooi de **burgers** in de laatste minuut met de **cheddar**.

**Tip:** Je kunt de broodjes, het spek en de burgers ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

### 3. Broodjes beleggen

- Besmeer de onderste helft van elk **broodje** met mosterd naar smaak. Beleg met de **sla**.
- Leg de **burgers** op de **sla**.
- Besmeer de bovenste helft van elk broodje met **barbecuesaus** naar smaak.

### 4. Serveren

- Beleg de **burgers** met het **spek**, de **tomaat**, de **ui** en de **augurken**.
- Werk af met de bovenste helft van het **broodje**.

**Eet smakelijk!**



Meatier-burger



Geraspte cheddar



Ui



Ontbijtspek



Tomaat



Barbecuesaus



Veldsla



Gesneden augurken



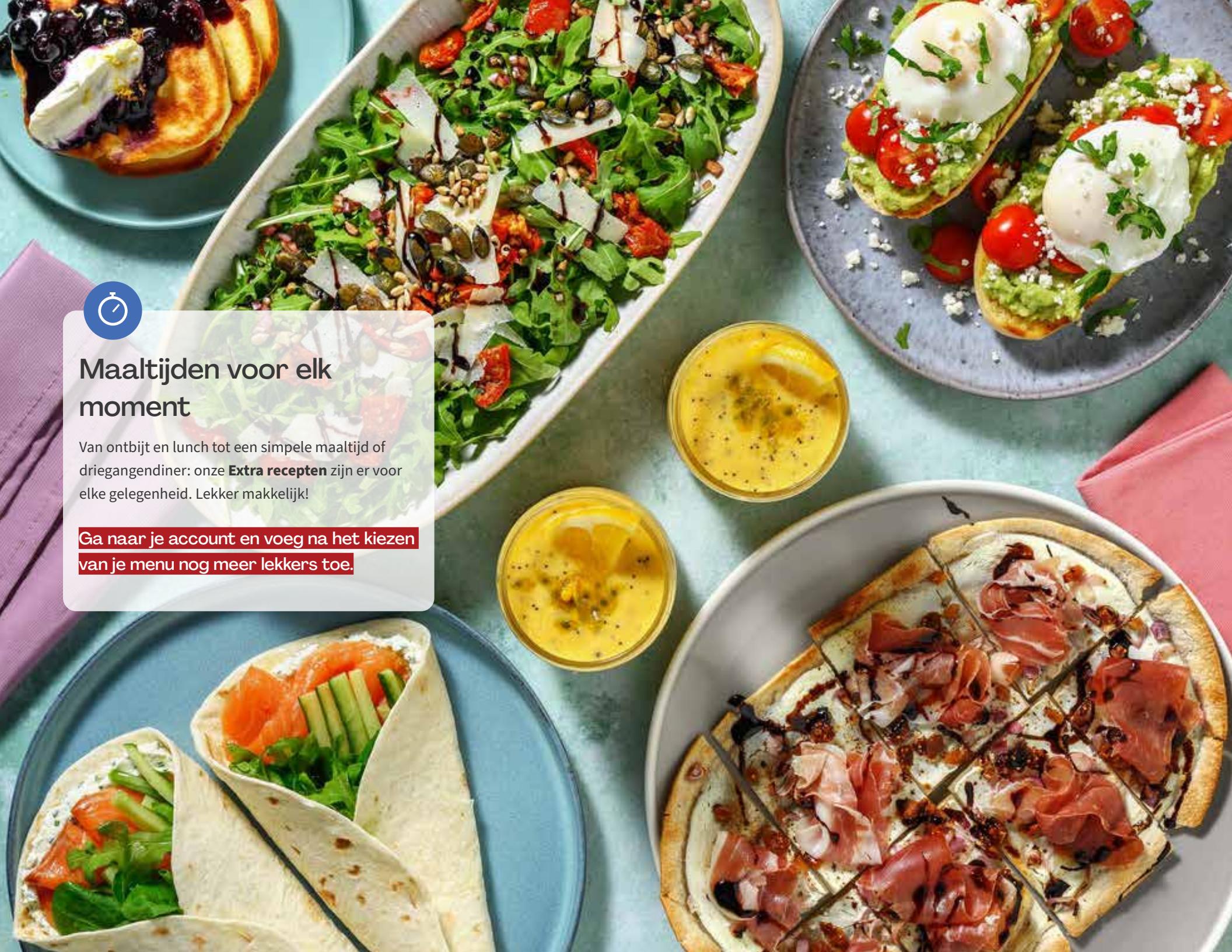
Hamburgerbol met sesam



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





HELLO  
FRESH

# Gegrilde grote garnalen

2 - 4 porties | met zelfgemaakte chimichurri

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

Grote garnalen* (g)	390
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	20
Knoflookteent (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vige olijfolie (el)	3
Olijfolie (el)	1
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	628 /150
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	1
Waarvan suikers (g)	0,3
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Meng in een kom de **garnalen**, **Italiaanse kruiden** en olijfolie.
- Rijg de **garnalen** aan de **spiesen**.

### 2. Bakken

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de garnalenspiesen op de barbecue en bak 8 - 10 minuten.

**Tip:** Je kunt de garnalen ook bakken in een voorverwarmde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

### 3. Chimichurri maken

- Hak de **verse kruiden** grof.
- Pel de **knoflook**.
- Mix de **kruiden**, **knoflook**, extra vige olijfolie en rodewijnazijn in een blender.
- Breng de chimichurri op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** over een serveerschaal.
- Sprengel de chimichurri erover.
- Serveer de **garnalen** warm.

**Eet smakelijk!**



Grote garnalen



Verge bladpeterselie,  
koriander en oregano



Knoflookteent



Italiaanse kruiden



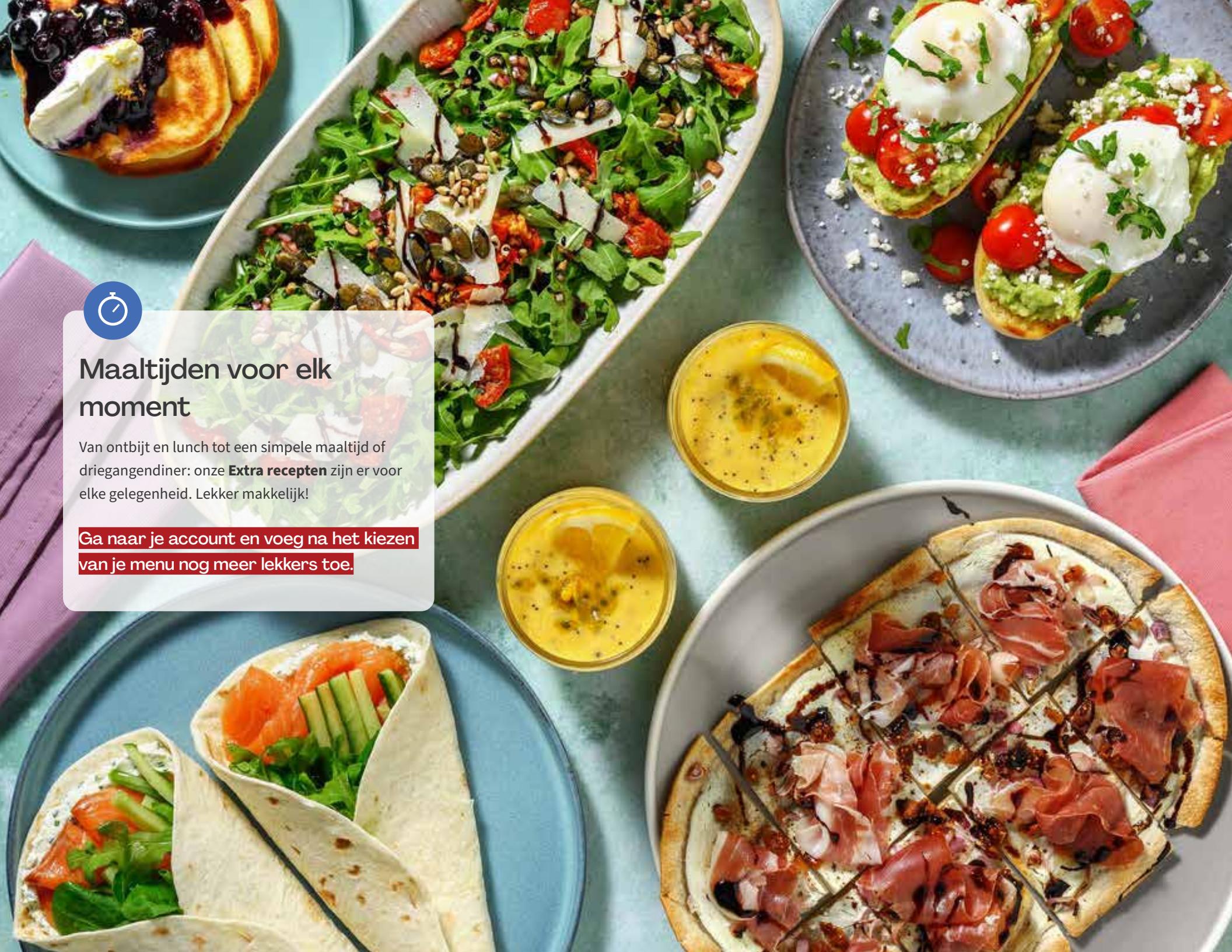
Spies



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





# Gegrilde maiskolf met fetasaus

2 porties | met gerookt paprikapoeder en verse peterselie

## Benodigdheden

Staafmixer of blender, kleine kom

## Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Feta* (g)	100
Aioli* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 /547	915 /219
Vetten (g)	46	18
Waarvan verzadigd (g)	11,9	4,8
Koolhydraten (g)	19	8
Waarvan suikers (g)	12,9	5,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	12	5
Zout (g)	1,5	0,6

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwijder de bladeren, de onderkant en eventuele draden van de **maiskolven**.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met het **gerookte paprikapoeder**, peper en zout.
- Verdeel de olie gelijkmatig over de **mais**.

### 2. Mais roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolven** op de barbecue en rooster 15 - 20 minuten. Keer de **mais** elke 5 minuten om.

**Tip:** Je kunt de *mais* ook in de oven roosteren. Wickel de maiskolven dan in aluminiumfolie en rooster ze 25 - 30 minuten in de oven.

### 3. Saus maken

- Meng de **feta** en **aioli** 2 - 3 minuten in een blender tot een zacht geheel.
- Hak de **peterselie** fijn.

### 4. Serveren

- Verdeel de **maiskolven** over een serveerschaal.
- Verdeel de **fetasaus** erover en garneer met de **verse peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



Maiskolf



Feta



Aioli



Verse bladpeterselie



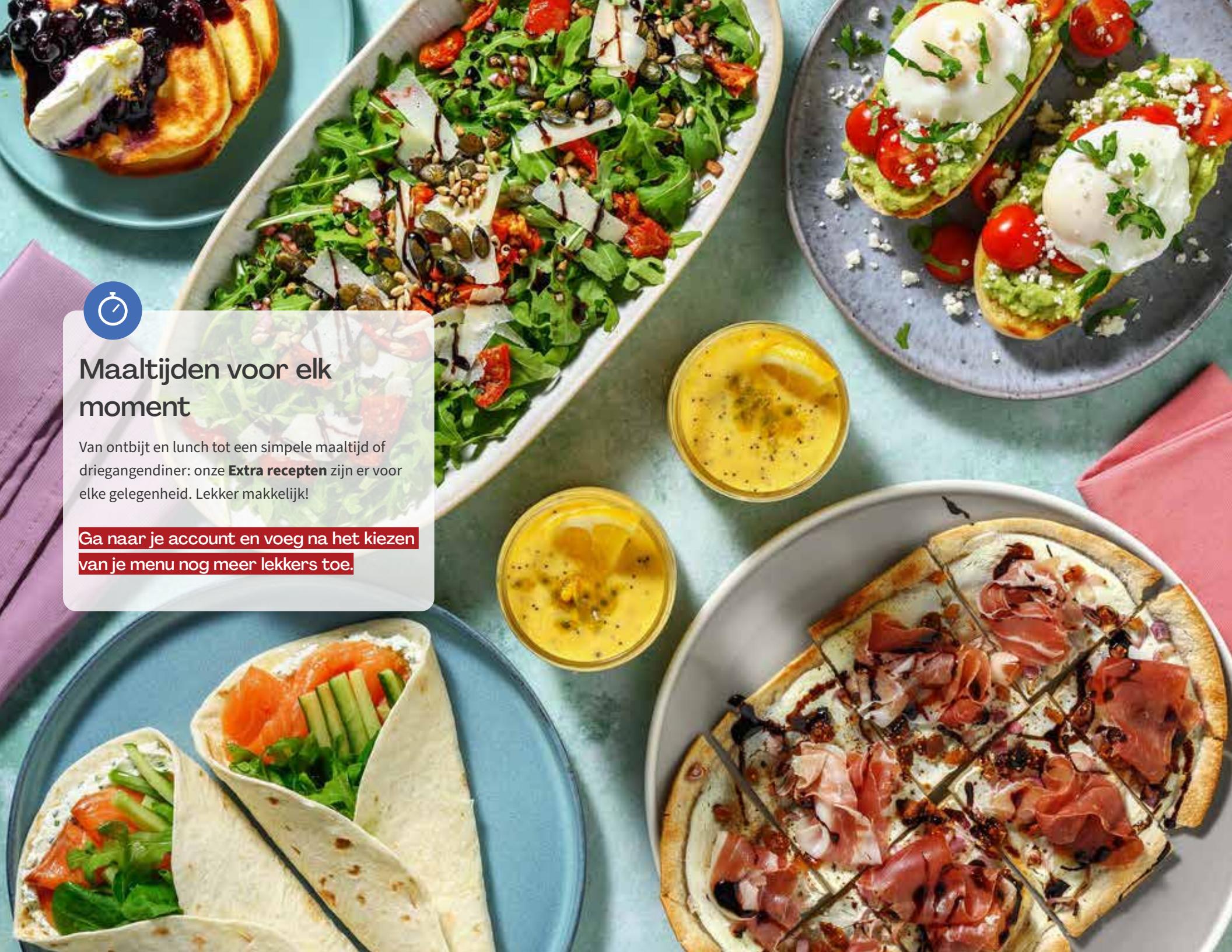
Gerookt paprikapoeder



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



# Geroosterde miso-aubergine

2 - 4 porties | met bosui en furikake

## Benodigdheden

Kleine kom

## Ingrediënten

Aubergine* (stuk(s))	2
Witte miso (g)	25
Bosui* (bosje(s))	1
Furikake (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Wittewijnazijn (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
[Zoutarme] sojasaus (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	313 /75
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,6
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

Totale tijd: 35 min.



### 1. Voorbereiden

- Halveer de **aubergine** in de lengte.
- Kerf met een mes een ruitpatroon in het vruchtvlees.
- Meng in een kleine kom de **miso**, **Koreaanse kruiden**, wittewijnazijn, honing, sojasaus en zonnebloemolie.

### 2. Aubergine roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **aubergine** op de schil op de barbecue. Besprenkel met wat van de misodressing.
- Grill de **aubergine** 30 - 35 minuten.
- Besprenkel de **aubergine** elke 10 minuten met wat misodressing.

**Tip:** Je kunt de aubergine ook in de oven op 200 graden roosteren. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

### 3. Toppings bereiden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Strooi in de laatste minuut van de baktijd het **sesamzaad** over de **aubergine**.

### 4. Serveren

- Leg de gegrilde **aubergine** op een serveerschaal.
- Garneren met de **bosui** en de **furikake**.

**Eet smakelijk!**



Aubergine



Witte miso



Bosui



Furikake



Koreaanse kruidenmix



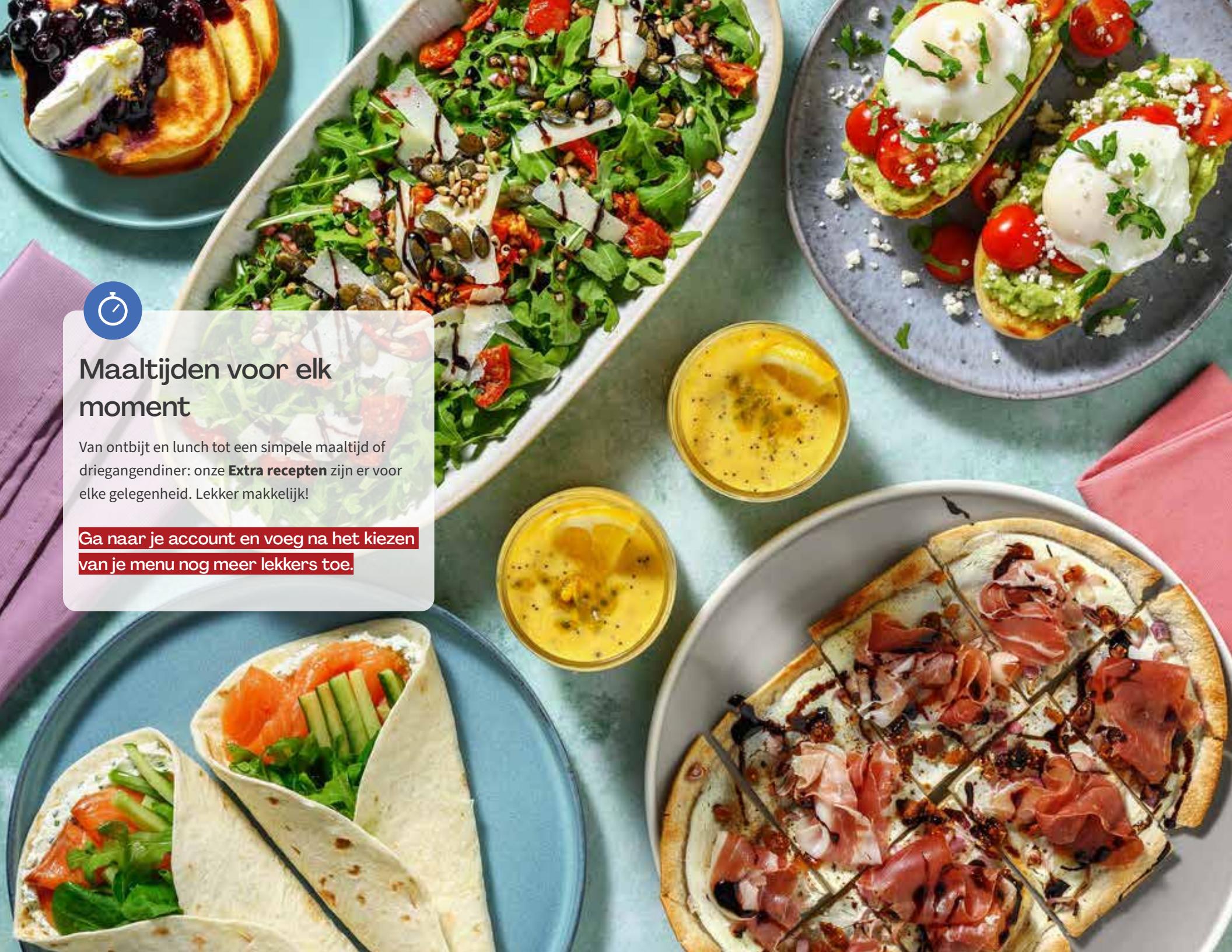
Sesamzaad



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





# Gepofte aardappel

2 - 4 porties | met crème fraîche en bieslook

Totale tijd: 50 min.



## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom

## Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Biologische crème fraîche* (g)	100
Verge bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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

### 1. Voorbereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd in de lengte in de **aardappelen**, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt.

**Tip:** Je kunt de aardappelen ook bakken in een voorverwarmde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

### 2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprengel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed zodat de **aardappelen** rondom bedekt zijn.
- Verpak de **aardappelen** in aluminiumfolie en bak ze 45 - 50 minuten op de barbecue.



Aardappelen



Biologische crème fraîche



Verge bieslook

### 3. Topping maken

- Voeg de **crème fraîche** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **bieslook** fijn. Houd 1 tl apart ter garnering.
- Voeg de overige **bieslook** toe aan de kom.
- Meng de **crème fraîche** met de **bieslook** en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit de aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschaal en schep de **crème fraîche** erop.
- Garneer met de achtergehouden **bieslook**.

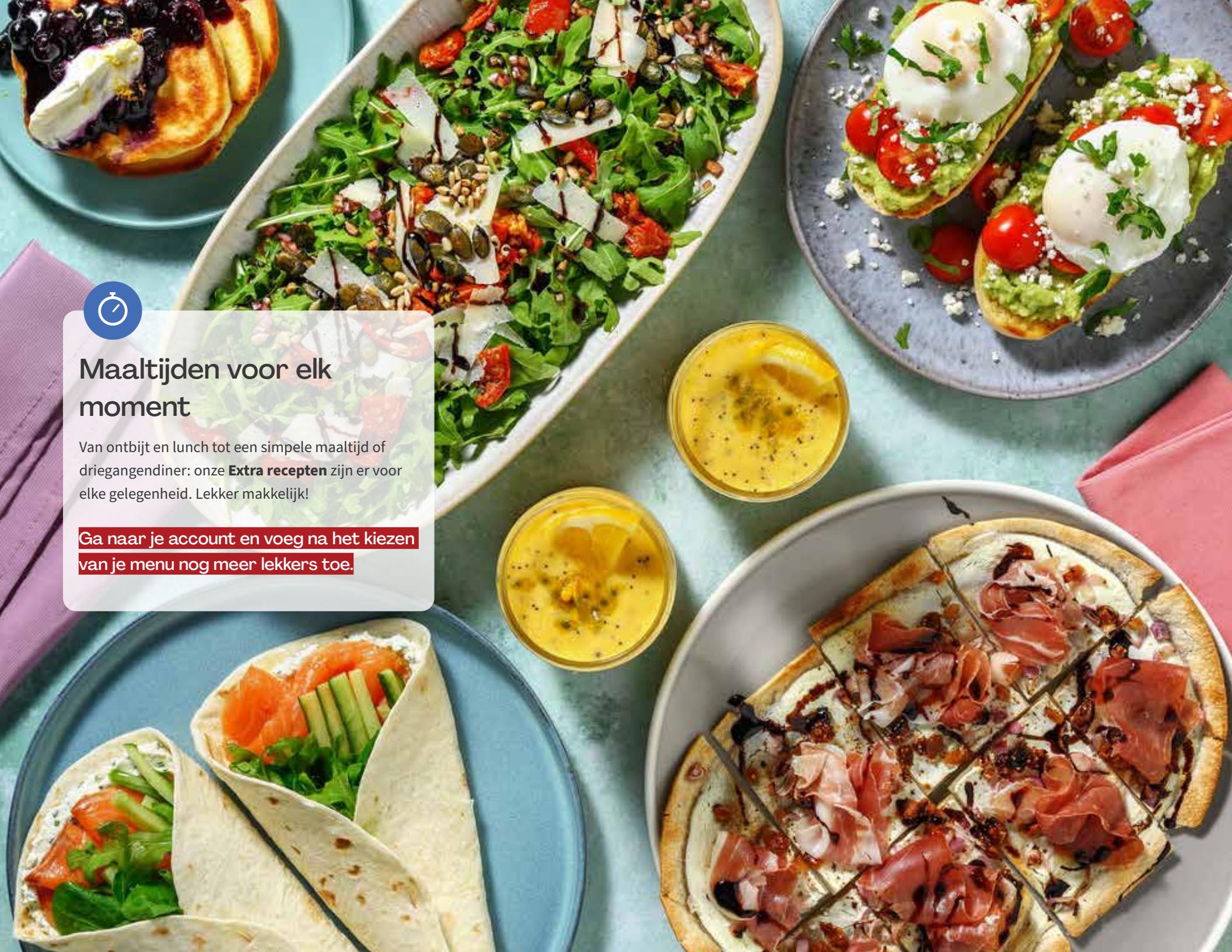
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





# Mediterraanse kipspiesen

2 porties | met zelfgemaakte tzatziki

## Benodigdheden

Kom, vergiet

## Ingrediënten

Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Vergeet bladpeterselie* (g)	10
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 /326	311 /74
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,4
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	7,4	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **kip** in blokjes van 4 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes van 3 cm.
- Snijd de **ui** in grote reepjes.

### 2. Tzatziki maken

- Rasp de **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een zeef of vergiet en druk met de bolle kant van een platte lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** toe aan een kom. Meng met de **yoghurt**.
- Pers  $\frac{1}{2}$  **citroen** uit in de kom. Breng de tzatziki op smaak met peper en zout.

### 3. Kipspiesen maken

- Rijg de **kip**, **ui** en **paprika** aan de spiesen.
- Besprengel de spiesen met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Bakken en serveren

- Verwarm de barbecue voor.
- Bak de spiesen 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

## Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Yoghurt Griekse stijl



Komkommer



Knoflookteent



Citroen



Ui



Paprika



Vergeet bladpeterselie



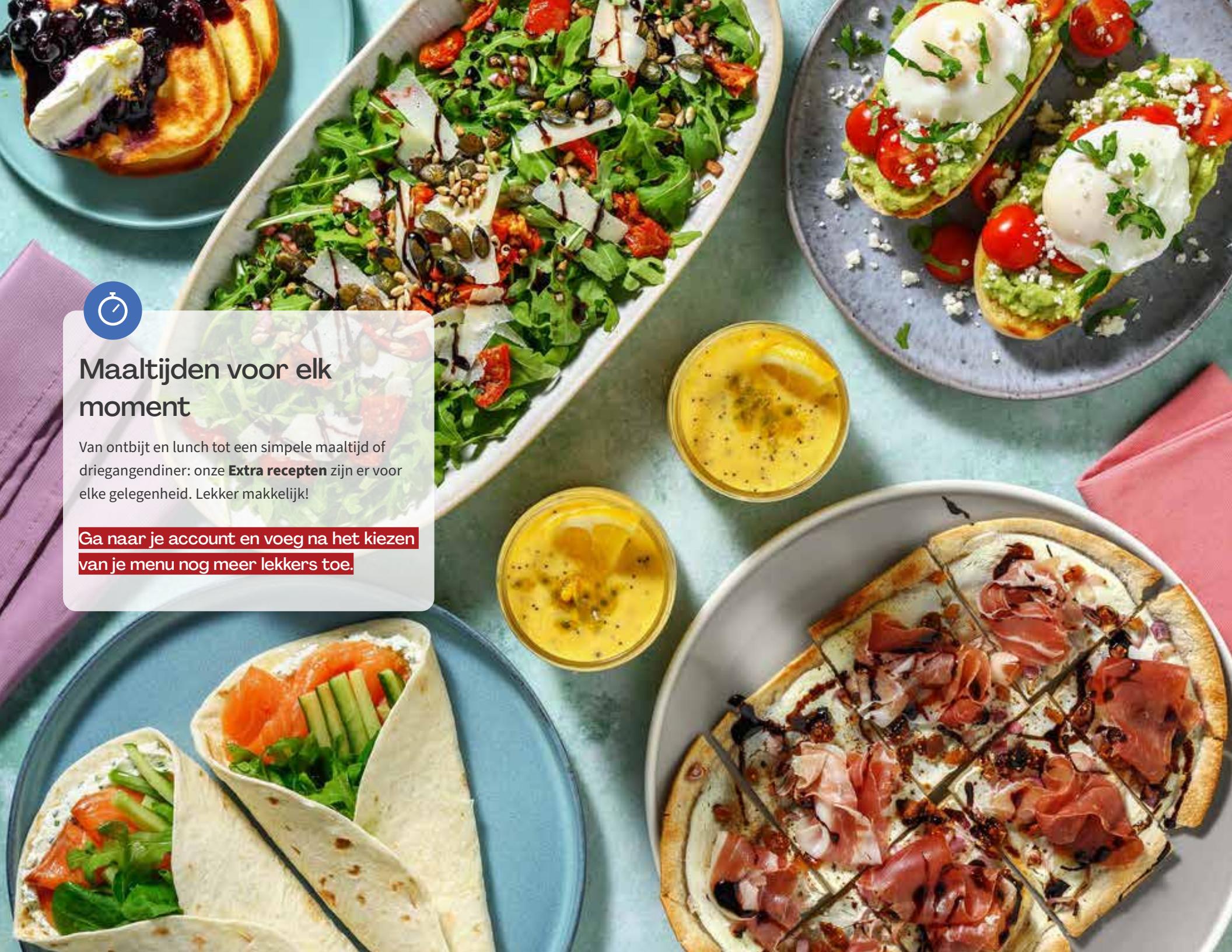
Spies



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



# Hartvormige pizza met serranoham

2 porties | met burrata en vers basilicum

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Serranoham* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	5
Pesto genovese* (g)	60
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3805 /909	810 /193
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,2
Koolhydraten (g)	95	20
Waarvan suikers (g)	9,5	2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	33	7
Zout (g)	4	0,8

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Tomatensaus maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng de **passata** en de **Italiaanse kruiden** in een kom.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Hartpizza maken

- Leg de **pizzabodem** op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd het deeg 10 cm van de bovenkant naar het midden in en vouw de bovenkant om, zodat er een hart ontstaat. Vouw de onderkant van het deeg om een hart te vormen.
- Verdeel de tomatensaus over de **twee pizzabodems**.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

**Tip:** Als je tijd wilt besparen, kun je het deeg ook in een ronde vorm laten.

### 3. Scheuren

- Scheur de **serranoham** en het **basilicum** in stukjes.

### 4. Serveren

- Serveer de pizza's op borden en verdeel de **serranoham** eroverheen.
- Verdeel de burrata, het **basilicum** en de **pesto** over de pizza's.
- Breng op smaak met peper en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



Passata



Italiaanse kruiden



Serranoham



Burrata



Pizzabodem



Vers basilicum



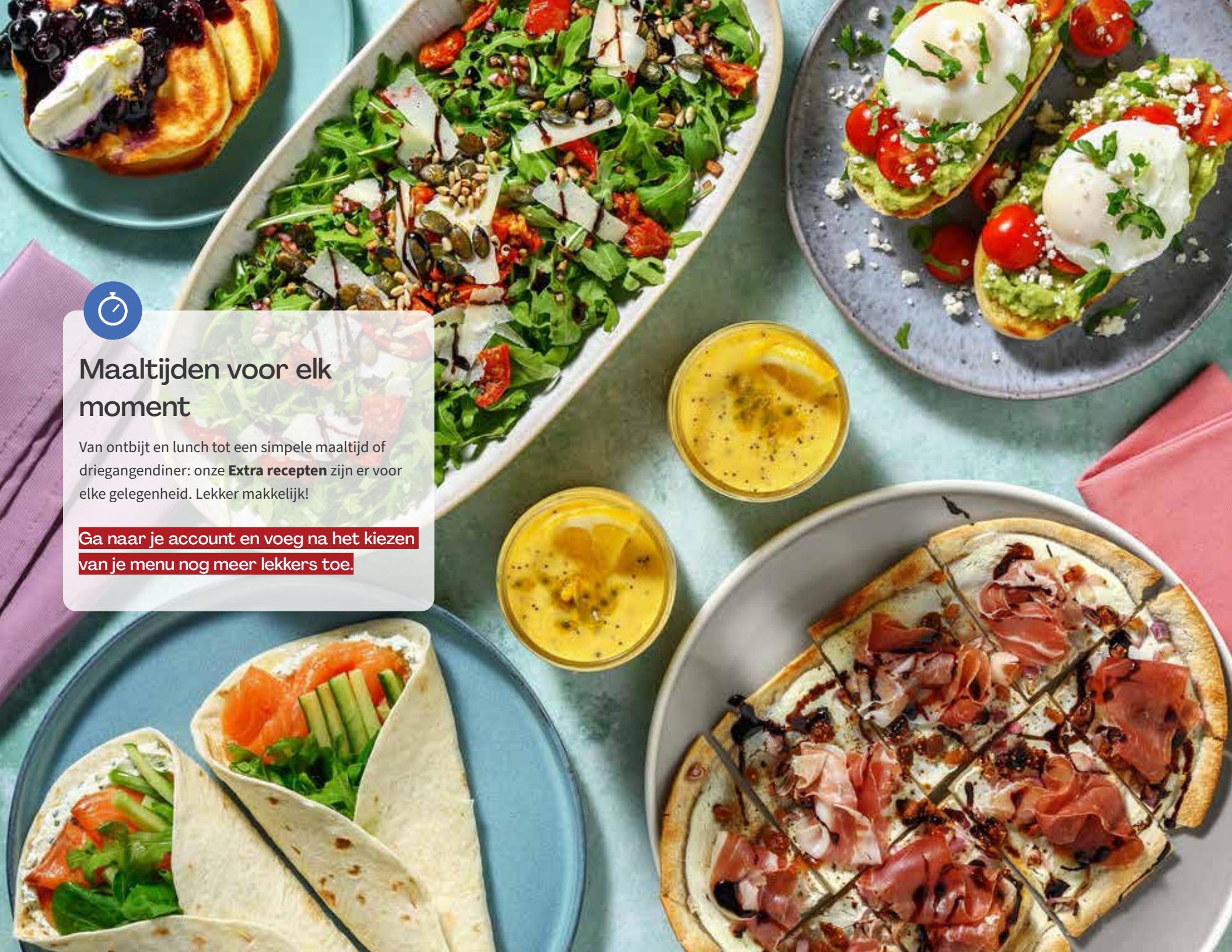
Pesto genovese



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



## Benodigdheden

Steelpan, grote pan of steelpan met deksel, garde, koekenpan, schuimspaan, keukenpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3066 /733	805 /192
Vetten (g)	47,6	12
Waaran verzadigd (g)	11,7	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waaran suikers (g)	5,4	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

## Allergenen

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

# Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

**Snelle recepten** Totale tijd: 10 min.



### 1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de eieren. Lijkt het je leuk om de eieren te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedeckt, in 6-8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 3.

**Tip:** Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook het dan 10 minuten.

### 2. Eieren pocheren

Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook. Voeg 4 el azijn per persoon toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2-3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

**Tip:** Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.

### 3. Spinazie roerbakken

Verwarm ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur. Verwarm de **hollandaisesaus** 1-2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3-4 minuten in de voorverwarmde oven.

### 4. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Verdeel de **spinazie** over de halve broodjes. Garneer met de **gerookte zalm**. Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

**Eet smakelijk!**



Ei



Hollandaisesaus



Brioche broodje



Koudgerookte zalm



Spinazie



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

## Benodigdheden

Aluminiumfolie

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2153 /514	742 /177
Vetten (g)	26	8,8
Waaran verzadigd (g)	9,9	3,4
Koolhydraten (g)	45	16
Waaran suikers (g)	2,8	1,0
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,0	0,7

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

### 2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

### 3. Opwarmen

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

### 4. Serveren

Besmeer de wraps met de **kruidenroomkaas**. Beleg met de **koudgerookte zalm** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

**Eet smakelijk!**



Witte tortilla



Koudgerookte zalm



Kruidenroomkaas



Rucola en veldsla



Mini-komkommer



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Knoflookteent (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	½
Rode wijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	601 / 144
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	57	14
Waarvan suikers (g)	7,5	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3,0	0,7

## Allergenen

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

# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

2 porties | met feta en tomaat

**Snelle recepten** Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verkruimel de **feta**.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **peterselie** fijn.

### 2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).

**Tip:** De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

### 3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de **knoflooksaus** op smaak met peper en zout.
- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de **kip**.
- Garneer met de knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

**Eet smakelijk!**



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteent



Verge bladpeterselie



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Roze smoothiebowl

2 porties | met verse frambozen en banaan

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	100
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	827 /198	341 /82
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,8
Koolhydraten (g)	35	14
Waarvan suikers (g)	31,3	12,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Schil de **kiwi** en snijd in plakjes.
- Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.

### 2. Garnering voorbereiden

- Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.

### 3. Mixen

- Voeg de stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom.
- Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

### 4. Serveren

- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen.
- Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

**Eet smakelijk!**



Banaan



Frambozen



Biologische volle yoghurt



Groene kiwi



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Mangocrème met passievrucht en sinaasappel met stroopwafelkruimels

## Benodigdheden

Rasp, hoge kom, garde of mixer, grote kom, staafmixer

## Uit jouw keukenkastje

Kristalsuiker

## Ingrediënten voor 2 personen

Mango (stuk(s))	½
Slagroom* (ml)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	½
Passievrucht (stuk(s))	½
Griekse yoghurt* (g)	75
Stroopwafelkruimels (g)	60
Zelf toevoegen	
Kristalsuiker (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1703 /407	790 /189
Vetten (g)	24	11
Waarvan verzadigd (g)	13,5	6,3
Koolhydraten (g)	40	19
Waarvan suikers (g)	24,9	11,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	6	3
Zout (g)	0,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp. Halveer de **sinaasappel** en snijd er 2 halve plakjes af om te gebruiken als garnering (zie Tip). Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

**Tip:** Verdeel de overige sinaasappel in partjes of snijd in blokjes. Zo heb je de volgende dag een gezonde fruitsnack.

### 2. Mangopuree maken

Voeg de **mangoblokjes** toe aan een hoge kom. Pureer met de staafmixer tot een gladde puree.

### 3. Crème maken

Voeg aan een grote kom de **slagroom** en ½ el suiker per persoon toe. Klop met een garde of (hand) mixer stijf, tot de **room** mooie pieken maakt (zie Tip). Meng de **Griekse yoghurt** en **sinaasappelrasp** door de **slagroom**.

**Tip:** Heb je geen mixer of handmixer? Geen zorgen, dit kan ook handmatig met een garde. Het duurt misschien wat langer, maar het resultaat smaakt net zo goed!

### 4. Serveren

Schep de mangopuree voorzichtig door het slagroom-yoghurtmengsel. Verdeel de mangocrème over twee mooie glaasjes. Garneer met de **stroopwafelkruimels** en de **sinaasappelplakjes**. Halveer de **passievrucht** en verdeel het vruchtvlees over de mangocrème.

**Eet smakelijk!**



Mango



Slagroom



Handsinaasappel



Passievrucht



Griekse yoghurt



Stroopwafelkruimels



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Chocolade moelleux taart

met verse frambozen en crème fraîche

## Benodigdheden

Steelpan, 2x grote kom, bakpapier, mixer, ovenschaal

## Uit jouw keukenkastje

Bloem, roomboter, suiker

## Ingrediënten voor 4 personen

Ei* (stuk(s))	2
Biologische crème fraîche* (g)	50
Chocolade donker 70% (g)	180
Frambozen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Bloem (g)	40
Roomboter (g)	75
Suiker (g)	50

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1492 /357
Vetten (g)	26
Waarvan verzadigd (g)	15,6
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	17
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Hak de chocolade grof. Smelt in een steelpan de **chocolade** en de roomboter op laag vuur. Let op: roer regelmatig zodat de **chocolade** niet aanbrandt. Laat het geheel afkoelen als de **chocolade** en boter helemaal gesmolten zijn.

### 2. Eiwit kloppen

Scheid de **eierdoos** van het **eiwit**. Voeg het **eiwit** toe aan een grote kom. Voeg de **eierdoos** toe aan een andere grote kom. Mix het **eiwit** met een mixer tot deze stijf is (zie Tip).

**Tip:** Zorg dat de kom helemaal schoon en vetvrij is, anders wordt het eiwit niet stijf. Kun je de kom ondersteboven houden zonder dat het eiwit eruit valt? Dan is het stijf genoeg.



Ei



Biologische crème fraîche



Chocolade donker 70%



Frambozen

### 3. Beslag maken

Weeg de suiker af en meng door de **eierdoos**. Meng vervolgens de gesmolten chocolade en boter erdoorheen. Voeg de bloem toe en meng tot een samenhangend mengsel. Schep daarna met een spatel voorzichtig het **eiwit** door het beslag. Let op dat het geheel luchtig blijft.

### 4. Serveren

Bekleed een kleine ovenschaal met bakpapier (zie Tip). Bak de taart 10 - 13 min in de oven, of tot de randen gebakken zijn en het midden van de taart nog zacht en gesmolten is. Verdeel de chocolade moelleux over kommen. Garneer met de **crème fraîche** en de **frambozen**.

**Tip:** Heb je warmtebestendige bakjes? Je kunt het beslag ook hierover verdelen zodat iedereen een eigen taartje heeft. Vet de kommetjes dan eerst in met een beetje boter.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Perssinaasappel* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	2
Passievrucht (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1137 / 272	265 / 63
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,4	0,3
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	43,3	10,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,2	0,1

## Allergenen

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

# Orange dream smoothie

2 porties | met mango, passievrucht en sinaasappel

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

### 2. Fruit snijden

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

### 3. Mixen

- Mix het fruit samen met 250 ml **halfvolle melk** en het **sinaasappelsap** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie.
- Voeg naar smaak wat honing toe.

### 4. Serveren

- Verdeel de smoothie over twee glazen.
- Garneer met het **chiazaad**.

**Eet smakelijk!**



Perssinaasappel



Mango



Passievrucht



Biologische halfvolle melk



Chiazaad



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Chiapudding op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met zomerfruit, appeltaart en tropische topping

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.

## Benodigdheden

Grote kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
<b>Zelf toevoegen</b>	
Water (ml)	100
Honing (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694 /166
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

\*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

## Allergenen

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

## Snelle recepten



### Basis chiapudding

- Voeg aan een grote kom het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de **honing** toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn (zie Tip).
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens opnieuw goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat het liefst een nacht of minstens 4 uur opstijven.

**Tip:** Is de kokosmelk (deels) gestold in de verpakking? Geen zorgen: knip het pakje open en roer de melk goed door, of voeg toe aan een maatbeker en blend met de staafmixer glad.

### Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg de **blauwe bessen** erbovenop.
- Garneer met de **pistachenoten**.

### Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appelblokjes** met 1 tl **kaneel** (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pecanstukjes**.

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing, 1 tl kaneel en de **pecanstukjes** toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

### Variatie 3: Tropisch

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van  $\frac{1}{2}$  **mango** over 2 glaasjes met chiapudding (zie Tip).
- Halver de **passievrucht** en schep het vruchtvlees op de **mango**.
- Bestrooi tot slot met **kokosrasp**.

**Tip:** Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango, of serveer de overige mango er apart bij.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Honing



Kokosrasp



Mango



Appel



Pecanstukjes



Gemalen kaneel



Pistachenoten



Passievrucht



Aardbeiensaus



Blauwe bessen



Chiazaad



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenootjes

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¾
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	891 /213
Vetten (g)	58	15
Waarvan verzadigd (g)	11,0	2,8
Koolhydraten (g)	51	13
Waarvan suikers (g)	13,4	3,5
Vezels (g)	15	4
Eiwitten (g)	20	5
Zout (g)	1,7	0,4

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het **broodje** open en besprenkel de snijkanten met de olijfolie.
- Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en rooster 6 - 8 minuten in de oven.

## 2. Avocado "smashen"

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees met een vork in een kleine kom.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de helft van de **citroen** uit. Snijd de andere helft van de **citroen** in 4 partjes.
- Voeg het citroensap en 2 tl **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de **avocado** en meng goed. Breng goed op smaak met peper en zout.



Volkoren ciabatta



Avocado



Feta



Granaatappel



Pistachenoten



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix

## 3. Topping voorbereiden

- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Hak de **pistachenoten** grof.
- Meng in een kleine kom de citroenrasp met 2 el extra vierge olijfolie.

## 4. Serveren

- Verdeel de toasts over 2 borden en beleg met **smashed avocado**.
- Verkruimel de **feta**.
- Bestrooi de toasts met **feta**, granaatappelpitjes en gehakte **pistachnoten**.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 citroenpartje.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

4 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Baguette (stuk(s))	1
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	743 / 178
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2,2
Koolhydraten (g)	109	26
Waarvan suikers (g)	10,4	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	4,3	1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

### 2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Beleg het **brood** met de **mozzarella** en de **tomatenblokjes**.

### 3. Brood bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

### 4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of een groot bord.

**Eet smakelijk!**



Baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Tomaat



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Camembert uit de oven

2 - 3 porties | met rozemarijn, pikante uienchutney en walnoten

## Benodigdheden

Ovenschaal

## Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Vers rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Pikante uienchutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing (el)	½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1170 / 280
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	3,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verwijder de verpakking van de **camembert** en leg de **camembert** met de gekerfde kant naar boven in een ovenschaal. Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de **kaas**, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

**Tip:** Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de **camembert** over de rand.



Knoflookteentje



Vers rozemarijn



Walnootstukjes



Pikante uienchutney



Witte demi-baguette



Franse camembert

### 2. Camembert garneren

- Verdeel de **knoflook** en **rozemarijnblaadjes** over de sneetjes die je in de **camembert** hebt gemaakt.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de **kaas** en besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie en ½ el honing.

### 3. Bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **camembert** de laatste 7 minuten mee.

### 4. Serveren

- Snijd de **baguette** in dunne plakjes. Serveer samen met de **pikante uienchutney** en de **camembert**.
- Breng de **camembert** op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Wentelteefjes van suikerbrood met peer

2 porties | met cranberrychutney en walnoten

## Benodigdheden

Diep bord, kleine steelpan, 2x koekenpan, garde

## Ingrediënten

Suikerbrood (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Peer (stuk(s))	2
Cranberrychutney* (g)	40
Gemalen kaneel (tl)	¼
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	2½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5623 /1344	865 /207
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,6
Koolhydraten (g)	171	26
Waarvan suikers (g)	107,4	16,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	37	6
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **peer** en verwijder het klokhuis. Snijd in kwarten en vervolgens in plakken in de lengte.
- Snijd het **suikerbrood** in 8 plakken.

### 2. Wentelen en bakken

- Klop in een diep bord de **eieren**, melk en 1 mespuntje **kaneel** met een garde. Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Wentel ondertussen het **suikerbrood** door het eimengsel. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het **brood** te nat is, worden de wentelteefjes niet krokant.
- Leg het **suikerbrood** in de pan en bak ongeveer 3 - 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.

**Tip:** Is je koekenpan niet groot genoeg om alle plakken in een keer te bakken, gebruik dan twee koekenpannen.

### 3. Pern bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **peer** 3 - 4 minuten.
- Verhit ondertussen de **cranberrychutney** in een kleine steelpan op laag vuur (zie Tip).

**Tip:** Heb je wat extra tijd? Rooster de walnoten dan kort in een kleine koekenpan zonder olie.

### 4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **Griekse yoghurt** en garneer met de gebakken **peer** en **cranberrychutney**.
- Garneer met de **walnootstukjes**.

**Eet smakelijk!**



Suikerbrood



Ei



Peer



Cranberrychutney



Gemalen kaneel



Yoghurt Griekse stijl



Walnootstukjes



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Volkoren ciabatta met gerookte zalm

2 porties | met avocado en kruidenroomkaas

## Benodigdheden

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	½
Kruidenroomkaas* (g)	75
Koudgerookte zalm* (g)	120
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	

Zwarte peper naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	878 /210
Vetten (g)	40	14
Waarvan verzadigd (g)	11,3	3,8
Koolhydraten (g)	32	11
Waarvan suikers (g)	2,5	0,8
Vezels (g)	10	3
Eiwitten (g)	28	9
Zout (g)	1,9	0,6

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.

### 2. Broodje bakken

- Bak de **ciabatta** 4 - 6 minuten in de oven.

### 3. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne ringen.

### 4. Serveren

- Snijd de **ciabatta** open en besmeer met de **kruidenroomkaas**.
- Beleg het **broodje** met de **avocado** en breng op smaak met vers gemalen peper.
- Garneer met de **koudgerookte zalm** en de **uienringen**.

**Eet smakelijk!**



Avocado



Ui



Kruidenroomkaas



Koudgerookte zalm



Volkoren ciabatta



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO  
FRESH**

# Bao buns met varkenshaas

2 porties | met hoisinsaus en pinda's

## Benodigdheden

2x kom, koekenpan

## Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	6
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Varkenshaas* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Wittewijnazijn (tl)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 / 662	634 / 151
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,8
Koolhydraten (g)	96	22
Waarvan suikers (g)	23,3	5,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de **broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de **bosui** fijn en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de bloem, **hoisinsaus**, sojasaus, 2 el water en 1 el zonnebloemolie.
- Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de **varkenshaas** toe aan de kom en laat marineren tot stap 3.

### 2. Komkommer snijden

- Snijd de **komkommer**.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en de suiker. Voeg de **komkommerplakjes** toe.
- Breng op smaak met peper en zout, roer goed door en zet opzij tot serveren.

### 3. Bakken

- Snijd de **varkenshaas** in blokjes.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **gesneden spitskool** 1 - 2 minuten. Voeg de **varkenshaas** en de marinade toe aan de pan.
- Zet het vuur lager en bak in 3 - 6 minuten gaar.

### 4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Open de **broodjes** voorzichtig en vul ze met de **komkommer** en de **varkenshaas**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **pinda's**.

**Eet smakelijk!**



Bao-broodje



Bosui



Hoisinsaus



Komkommer



Gesneden spitskool



Ongezouten pinda's



Varkenshaas



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Pokébowl met tonijn en avocado

2 porties | met sriracha-mayodressing en furikake

## Benodigdheden

Pan, kom, koekenpan

## Ingrediënten

Tonijnsteak* (g)	240
Sushirijst (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Water (ml)	350
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3054 /730	524 /125
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,7
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	8,6	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	38	6
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Rijst bereiden

- Breng het water met een snufje zout aan de kook in een pan. Kook de **sushirijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar op laag vuur.
- Zet het vuur uit, dek de pan af en laat staan tot serveren.

### 2. Groenten snijden

- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom 1 el witte wijnazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de **komkommer** toe, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet opzij tot serveren en roer af en toe door.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

### 3. Tonijn bakken

- Snijd de **tonijnsteak** in blokjes.
- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **tonijnblokjes** in 1 - 3 minuten gelijkmatig bruin (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De tonijnblokjes zijn smaakvoller en malser als ze nog rauw zijn vanbinnen. Eet je ze liever minder rauw? Bak ze dan nog 1 - 2 minuten verder per kant.

### 4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en roer er 1 el witte wijnazijn en 1 tl suiker doorheen.
- Serveer de **rijst** in kommen. Verdeel de **tonijn**, **komkommer**, **avocado** en **sojabonen** erover.
- Besprinkel met de **sriracha-mayo** en garneer met de **furikake**.

**Eet smakelijk!**



Tonijnblokjes



Sushirijst



Komkommer



Avocado



Sojabonen



Sriracha-mayo



Furikake



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Pannenkoekjes met mangoslagroom

2 porties | met passievrucht en limoen

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, rasp, mixer, staafmixer, grote kom, kleine kom, koekenpan, soeplepel

## Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Passievrucht* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3684 /881	693 /166
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	20,4	3,8
Koolhydraten (g)	97	18
Waarvan suikers (g)	40,2	7,6
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	3,3	0,6

## Allergenen

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



### 1. Toppings maken

- Halveer de **passievrucht**. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes. Pureer de helft van de **mango** met een staafmixer tot een gladde puree. Houd de overige **mango** apart ter garnering.
- Klop met een handmixer de **slagroom** met 1 el suiker tot een stevige **slagroom**.
- Spatel de helft van de **slagroom** voorzichtig in delen door de mangopuree. Dek af en zet in de koelkast.



Mango



Passievrucht

### 2. Beslag maken

- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom 150 g bloem, ½ zakje bakpoeder, 1 el suiker en een snufje zout.
- Klop in een tweede kom de **eieren** los. Voeg de **karnemelk** toe en klop door elkaar tot er veel belletjes ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el **limoensap** en ⅓ van de **limoensasp** erdoor.



Slagroom



Limoen

### 3. Pannenkoekjes maken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet het pannenkoekbeslag met een soeplepel in de pan en maak per keer ongeveer 3 - 4 pannenkoeken. Bak de pannenkoeken 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal dit tot al het beslag op is. Voeg eventueel tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.

**Tip:** Je bakt kleine pannenkoekjes, zodat ze makkelijker te stapelen zijn.



Tarwebloem



Bakpoeder



Ei



Biologische boeren karnemelk

### 4. Serveren

- Verdeel de pannenkoeken in kleine stapeltjes over de borden.
- Verdeel de mangoslagroom, de passievrucht en de **mangoblokjes** ernaover.
- Garneer met de overige **limoensap**.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



## Benodigdheden

Vergiet, grote kom, grote pan of aspergepan, quichevorm

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kookroom (g)	150
Witte asperges* (g)	500
Geraspte gruyère DOP* (g)	25
Verse tijm* (g)	5
Ui (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	650 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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

# Quiche met witte asperges en gruyère

met verse tijm en bieslook

Totale tijd: 35 min.



### 1. Asperges koken

- Breng ruim water aan de kook in grote pan of aspergepan.
- Snijd de **witte asperges** doormidden en snijd de harde uiteinden eraf.
- Kook de **asperges** 5 - 7 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet daarna af en zet opzij om af te koelen.

### 2. Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **bieslook** fijn.
- Meng in een grote kom de **eieren** en **kookroom**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tijm**, **ui** en de helft van de **bieslook** toe aan de kom.

### 3. Quiche bakken

- Bekleed een springvorm of ovenschaal met het **bladerdeeg** (inclusief het bakpapier).
- Prik met een vork een aantal gaatjes in het **deeg**.
- Vul het **deeg** met het eimengsel en leg de **asperges** erbovenop.
- Bestrooi de **kaas** erover.
- Bak de quiche 30 - 35 minuten in de oven, of tot hij gaat is en de bovenkant goudbruin kleurt.

### 4. Serveren

- Garneer de quiche met de overige **bieslook**.
- Snijd de quiche in punten en verdeel over de borden.

**Eet smakelijk!**



Bladerdeeg



Ei



Kookroom



Witte asperges



Geraspte gruyère DOP



Verse tijm



Ui



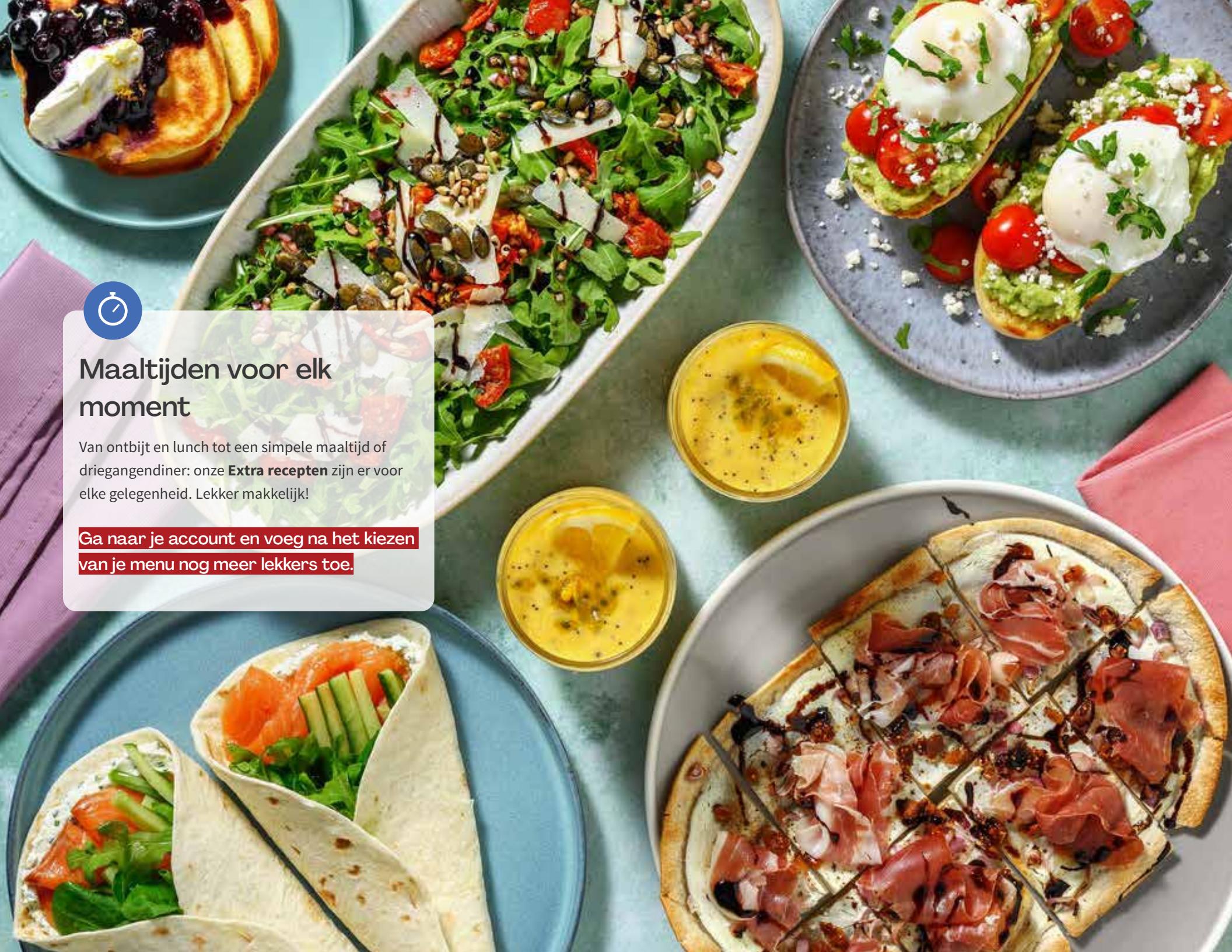
Verse bieslook



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





**HELLO  
FRESH**

# Pasta primavera met knapperige serranoham

2 porties | met Parmigiano Reggiano en courgette

## Benodigdheden

Rasp, pan, 2x koekenpan

## Ingrediënten

Prei* (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	200
Serranoham* (g)	40
Ravioli gevuld met tuinbonen* (g)	280
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (tl)	1
Olijfolie (el)	½
Extra vierge olijfolie (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	769 /184
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **prei** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in blokjes.
- Scheur de **serranoham** in stukken.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.

### 2. Saus maken

- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak 3 - 5 minuten mee.
- Voeg 1 tl wittewijnnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en voeg de **crème fraîche** en ½ van de **Parmigiano Reggiano** toe.

### 3. Ravioli koken

- Verhit ondertussen 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **serranoham** 5 - 7 minuten, of tot het krokant is.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Trek de **ravioli** voorzichtig los van elkaar en kook de **ravioli** 4 - 6 minuten.
- Haal, aan het einde van de kooktijd, 70 ml pastawater uit de pan en voeg toe aan de saus. Giet de **ravioli** daarna af.

### 4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** over diepe borden en schep de saus erover.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano**.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en werk af met de **serranoham**.

**Eet smakelijk!**



Prei



Courgette



Parmigiano  
Reggiano DOP



Biologische  
crème fraîche



Serranoham



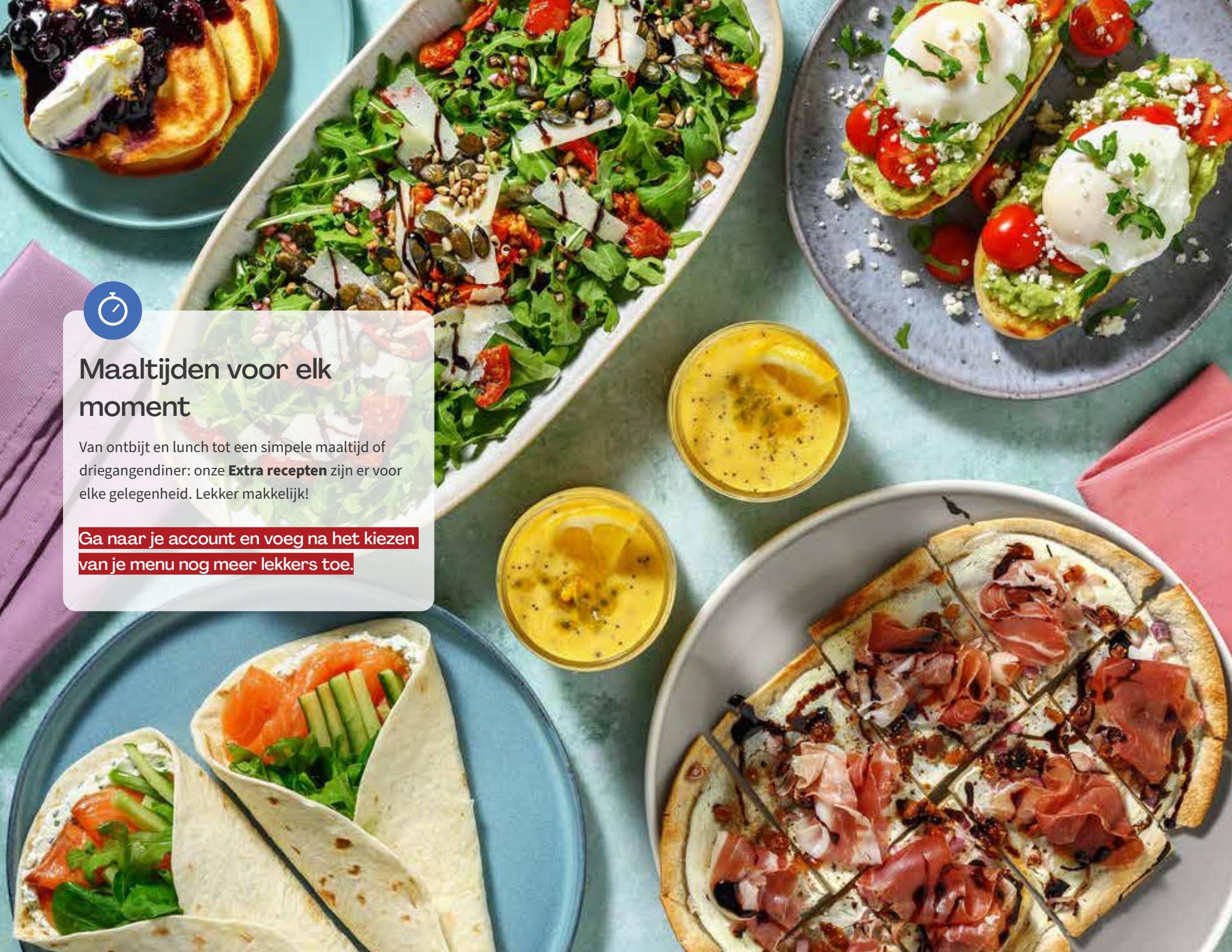
Ravioli met bloemkool  
en beurre noisette



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





HELLO  
FRESH

# Flammkuchen met groene asperges

2 porties | met Parmigiano Reggiano en serranoham

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp

## Ingrediënten

Groene asperges* (g)	250
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	100
Pesto genovese* (g)	40
Serranoham* (g)	40
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2280 / 545	713 / 170
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,9
Koolhydraten (g)	48	15
Waarvan suikers (g)	5,1	1,6
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	26	8
Zout (g)	2,6	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder 1 - 2 cm van harde onderkant van de **groene asperges**. Halveer de **asperges** in de lengte.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.

### 2. Toppings toevoegen

- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Besmeer met de **zure room** en de **pesto**.
- Verdeel de **asperges** eroverheen.
- Bestrooi met de **Parmigiano Reggiano**.

### 3. Bakken

- Breng de **flammkuchen** op smaak met peper en zout.
- Bak de **flammkuchen** 8 - 10 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Garneer de **flammkuchen** met de **serranoham**.
- Serveer de **flammkuchen** warm.

**Eet smakelijk!**



Groene asperges



Parmigiano DOP



Flammkuchen



Biologische  
zure room



Pesto genovese



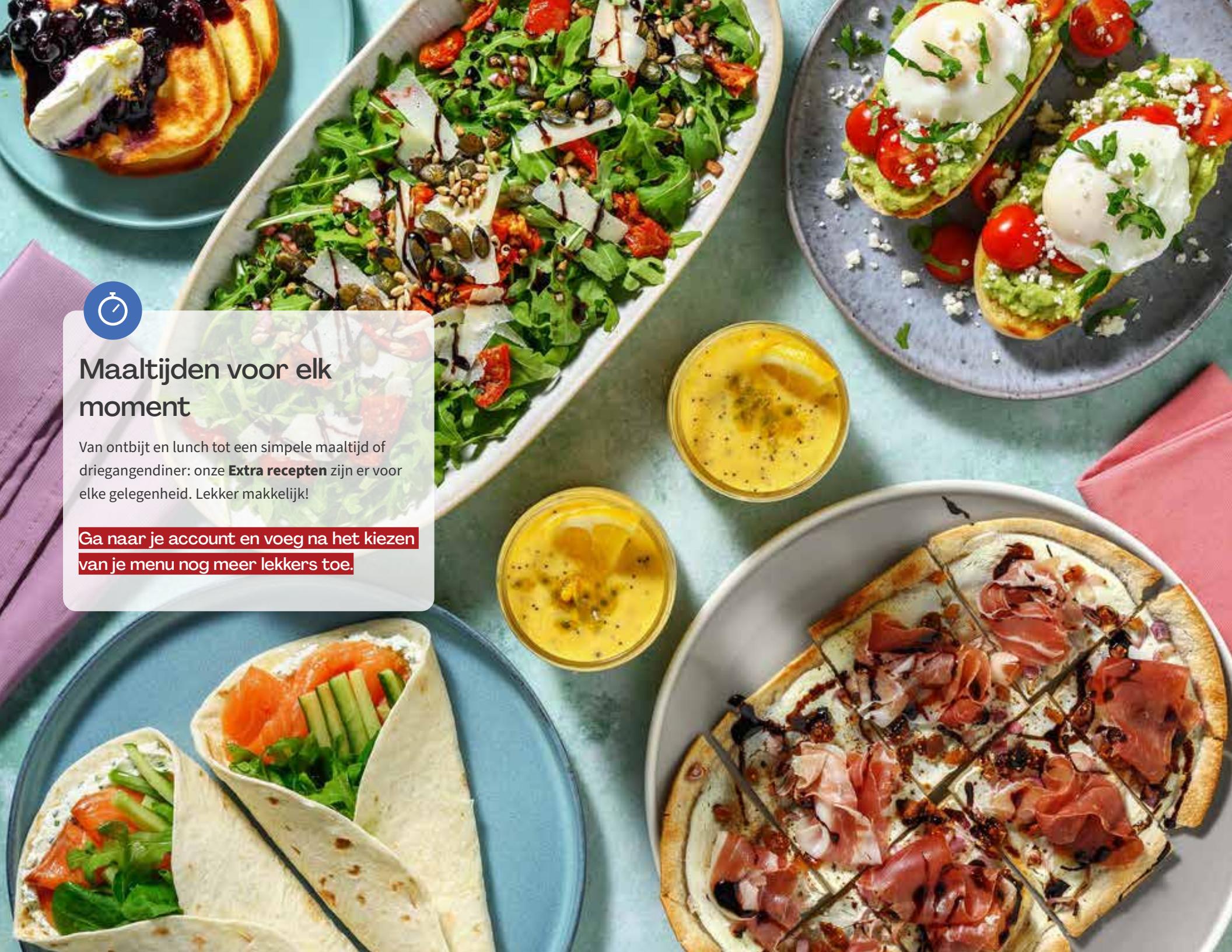
Serranoham



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



# Cheesy knoflookbrood met gruyère

Om te delen | met zelfgemaakte dip met bosui

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Geraspte gruyère DOP* (g)	25
Bosui* (bosje(s))	1/3
Knoflookteenten (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1048 / 250
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Houd het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 2. Knoflookboter maken

- Meng in een kom de **knoflook**, roomboter, de 2 **kazen** en het witte gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **zure room** met het groene gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **baguette** in de lengte doormidden.
- Verdeel de knoflookboter over het **brood**.
- Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **brood** krokant is en de **kaas** is gesmolten.

### 4. Serveren

- Serveer de **baguette** met de dip.

**Eet smakelijk!**



Witte  
demi-baguette



Geraspte belegen  
kaas



Geraspte gruyère DOP



Bosui



Knoflookteenten



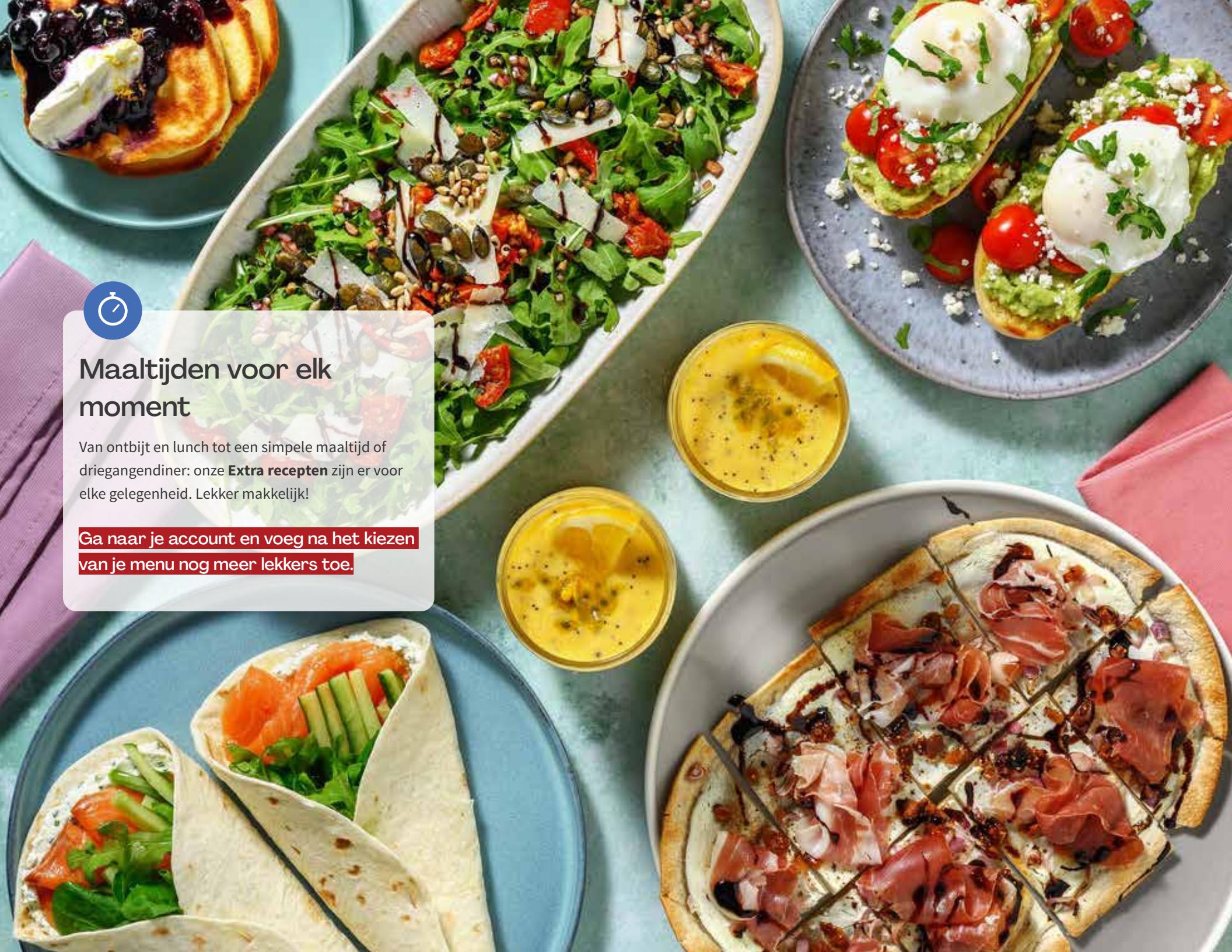
Biologische  
zure room



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**





# Bakbox | Pizzabrood met mozzarella en olijven

10 porties | met vers basilicum en pesto

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	40
Vers basilicum (g)	10
Leccino olijven* (g)	20
Geraspte belegen kaas* (g)	50
Achterham* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4414 / 1055	952 / 228
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	18,4	4
Koolhydraten (g)	103	22
Waarvan suikers (g)	9,9	2,1
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	42	9
Zout (g)	4,7	1

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 35 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Scheur de **mozzarella** in kleine stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de helft van het **basilicum** fijn. Snijd de **leccino-olijven** in dunne schijfjes en de **ham** in repen. Meng in een kleine kom de **passata** met de **knoflook**, de **Italiaanse kruiden** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Pizzabrood beleggen

Rol de helft van het deeg uit op een bakplaat met bakpapier. Besmeer het deeg met de tomatensaus en beleg met de **mozzarella**, **geraspte kaas**, **leccino-olijven**, **ham** en de helft van het fijngesneden **basilicum**.

### 3. Pizzabrood maken

Leg het andere stuk **pizzadeeg** op de vulling. Zet een kleine kom ondersteboven in het midden van het **deeg**. Snijd het **deeg** rondom de kom vanaf het midden naar buiten in 12 gelijke stroken. Draai iedere strook twee keer en wissel per strook van richting naar links of rechts.

### 4. Bakken en serveren

Bak het pizzabrood 13 - 15 minuten in de oven. Haal het pizzabrood uit de oven en serveer op een grote serveerschaal. Garneer met het overige **basilicum** en besprenkel met de **groene pesto**.

**Eet smakelijk!**



Pizzadeeg



Mozzarella



Passata



Italiaanse kruiden



Knoflookteent



Pesto genovese



Vers basilicum



Leccino olijven



Geraspte belegen kaas



Achterham



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Bakbox | Saucijzenbrood met uienschutney

+/- 15 stukjes | Bakken met het hele gezin

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	½
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pikante uienschutney* (g)	40
Varkensboerengehakt* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1207 /288
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	8,4
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 45 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **knoflook**, 1 el mosterd, ½ zakje **panko** en 1½ tl **gehaktkruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg 1 **ei** toe en kluts met de smaakmakers. Voeg dan het **gehakt** toe en meng het geheel goed door elkaar. Kluts het andere **ei** in een kleine kom en laat staan tot gebruik.

### 2. Vullen

Rol het **bladerdeeg** uit op een bakplaat met bakpapier. Verdeel ¼ zakje **panko** in een lange strook, in de lengte, over het midden van het deeg. Verdeel het gehaktmengsel over de **panko**. Verdeel de **pikante uienschutney** over het gehaktmengsel.

### 3. Rollen

Smeer wat van het geklutste **ei** op de bovenste rand van het **bladerdeeg**. Vouw het **bladerdeeg** vanuit de onderste rand om de worstvulling heen. Plak de rol dicht met de ingesmeerde rand en vouw de uiteinden dicht. Draai het **saucijzenbrood** om zodat de naad naar beneden op de bakplaat ligt.

### 4. Bakken

Snijd met een mes een paar openingen in de bovenkant van het **bladerdeeg**. Gebruik het overige geklutste **ei** om de bovenkant in te smeren. Bak 25 - 30 minuten, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt. Leg het saucijzenbrood op een groot bord of een serveerschaal en serveer.

**Eet smakelijk!**



Bladerdeeg



Ei



Belgische kruidenmix voor gehakt



Panko paneermeel



Knoflookteent



Pikante uienschutney



Varkensboerengehakt



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	3
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pikante uienschutney* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Spinazie* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	75
Witte kaas* (g)	100
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100
<b>Zelf toevoegen</b>	
Mosterd (el)	1½
Bloem (el)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1278 /306
Vetten (g)	21
Waaran verzadigd (g)	11
Koolhydraten (g)	18
Waaran suikers (g)	2,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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

# Mini-bladerdeeghapjes

+/- 40 stuks | mini-kaasbroodjes, spinazierolletjes en saucijzenbroodjes

Totale tijd: 45 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bestrooi je aanrecht met bloem en rol het **bladerdeeg** uit. Druk de twee bladerdeegstukken aan elkaar om een lange strook te maken.
- Snijd het **bladerdeeg** in 3 gelijke stukken. Klop 1 **ei** in een kleine kom met een garde.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe en bak al roerend 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

## 2. Spinazierolletjes maken

- Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de **witte kaas** en de **spinazie** toe aan een kom en meng goed.
- Halveer 1 bladerdeegstuk in de lengte. Verdeel het kaas-spinaziemengsel over het **bladerdeeg**.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutsde **ei**.

## 3. Saucijzenbroodjes maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom het **gehakt** met de **knoflook**, 1 **ei**, de **panko** en per persoon: ½ el mosterd en 1 tl **Belgische kruiden**.
- Halveer 1 **bladerdeeg**stuk in de lengte. Verdeel het gehaktmengsel over het midden van iedere helft en smeer de **uienchutney** eroverheen.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm, bestrijk met wat van het geklutsde **ei** en bestrooi met ½ zakje **sesamzaad**.

## 4. Kaasbroodjes maken

- Halveer 1 bladerdeegstuk in de lengte. Besmeer het midden van iedere helft met de **roomkaas** en de overige mosterd. Bestrooi met de **geraspte kaas**.
- Vouw het **bladerdeeg** over de vulling en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutsde **ei**.
- Verdeel de mini-bladerdeeghapjes over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven.

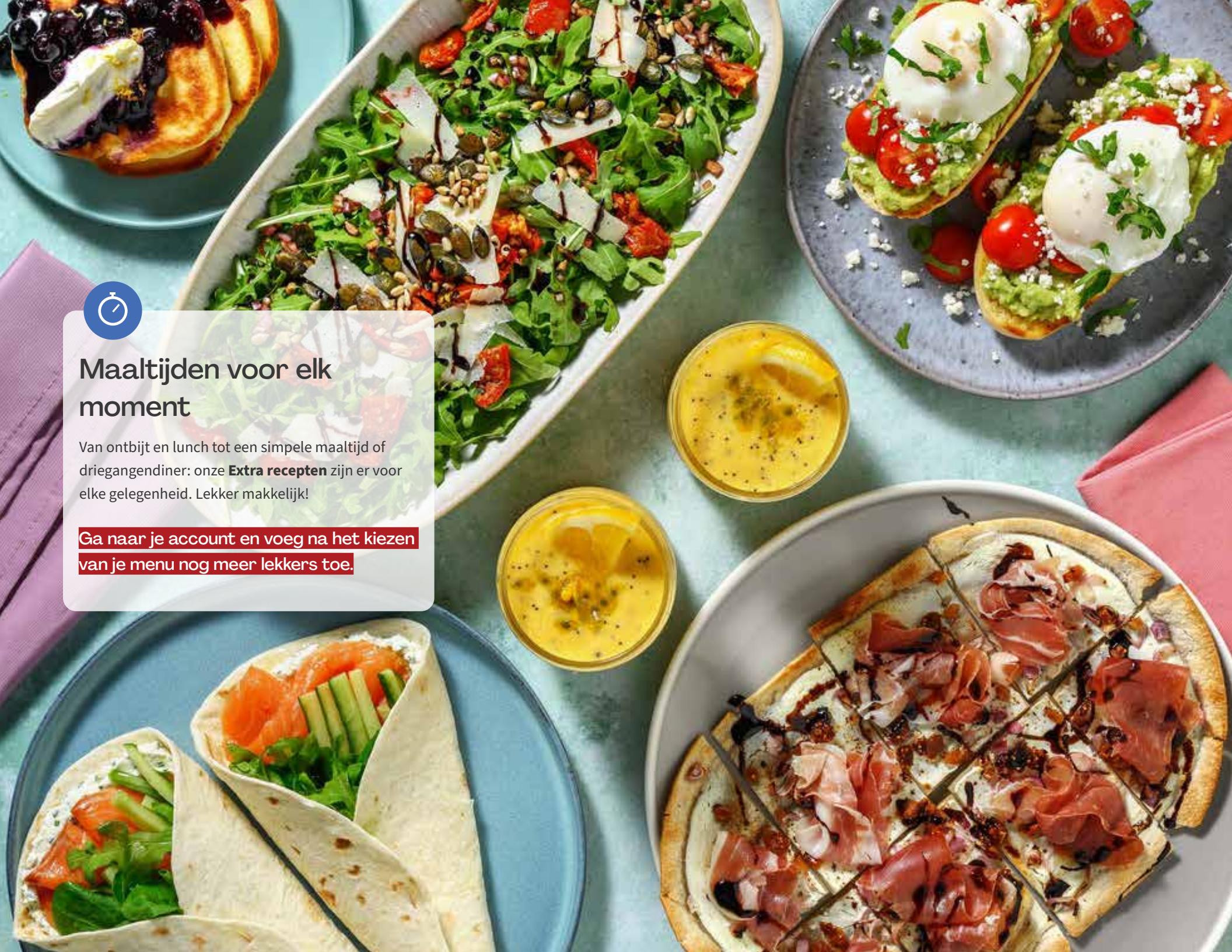
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



# Bakbox | Pizzetta's

+/-15 stuks | Caprese, funghi en serranoham

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, deegroller, kleine kom

## Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Passata (g)	200
Knoflookteentje* (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Serranoham* (g)	40
Champignons* (g)	125
Uit* (stuk(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	25
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	835 / 200
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	1,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 25 - 35 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en meng in een kleine kom met de **passata** en de **Italiaanse kruiden**.
- Snid de **uit** in dunne ringen en de **champignons** in dunne plakjes.
- Scheur of snijd de **mozzarella** in heel kleine stukken.

### 2. Pizzadeeg snijden

- Rol het **pizzadeeg** uit.
- Gebruik de bovenkant van een drinkglas om ongeveer 15 kleine rondjes uit het **pizzadeeg** te drukken (zie Tip).
- Maak van het overige deeg een bolletje en rol uit met een deegroller. Probeer hier nog een rondje uit te snijden.
- Leg de **deegstukken** op een bakplaat met bakpapier.

**Tip:** Heb je een ronde steekvorm? Gebruik deze dan om de rondjes mee uit te snijden.

### 3. Pizzetta's beleggen

- Besmeer alle deegrandjes met 1 el **tomatensaus**. Beleg vervolgens 3 verschillende soorten pizzetta's. Gebruik telkens 5 of 6 deegrandjes.
- Voor caprese: beleg met de helft van de **mozzarella** en besprenkel met de **pesto**.
  - Voor **serranoham**: beleg met de andere helft van de **mozzarella**.
  - Voor funghi: beleg met de **champignons** en **uit** en bestrooi met de **gerasppte kaas**.

### 4. Pizzetta's bakken

- Bak de pizzetta's 8 - 10 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en maak de **serranoham** pizzetta's af door ze te beleggen met de **serranoham**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Garneer de pizzetta's met de **kaas**.

**Eet smakelijk!**



Pizzadeeg



Passata



Knoflookteentje



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Serranoham



Champignons



Uit



Italiaanse kaas



Parmigiano Reggiano



Pesto genovese



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO  
FRESH**

# Kaasvlinders en hartige ham-kaastwisters

om te delen | met Parmigiano Reggiano, oude kaas en ham

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Achterham* (plakje(s))	4
Honing-mosterddressing* (g)	40
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1577 /377
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	14,8
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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

Totale tijd: 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver het **bladerdeeg** in de lengte. De ene helft gebruik je in stap 2 en de andere in stap 3.
- Snijd de **ham** in de lengte in plakken van 1 cm.

### 2. Kaasvlinders maken

- Verdeel de **honing-mosterddressing** over één van de **bladerdeeghelften**. Besprenkel met de **gerasppte oude kaas**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** en strooi deze er ook over.
- Rol één rand van het **deeg** op naar het midden. Doe hetzelfde met de tegenoverliggende rand, zodat de rolletjes in het midden samenkommen.
- Snijd het opgerolde **deeg** in dunne plakjes.

### 3. Twisters maken

- Snijd de andere helft van het **bladerdeeg** in de lengte in reepjes van 2 cm.
- Verdeel de **ham** over de deegstroken, maar laat om de beurt steeds 1 strook leeg.
- Draai twee reepjes **bladerdeeg** in elkaar, één met **ham** en één zonder.
- Herhaal dit met alle stroken om de twisters te maken.

### 4. Serveren

- Verdeel de kaasvlinders en twisters over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrijk de kaasvlinders en twisters met de melk. Strooi de **gerasppte kaas** over de twisters en strooi de **sesamzaadjes** over de kaasvlinders.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Serveer warm, of laat even afkoelen en serveer op kamertemperatuur.

**Eet smakelijk!**



Bladerdeeg



Geraspte Goudse kaas



Achterham



Honing-mosterddressing



Geraspte oude Goudse kaas



Parmigiano Reggiano DOP



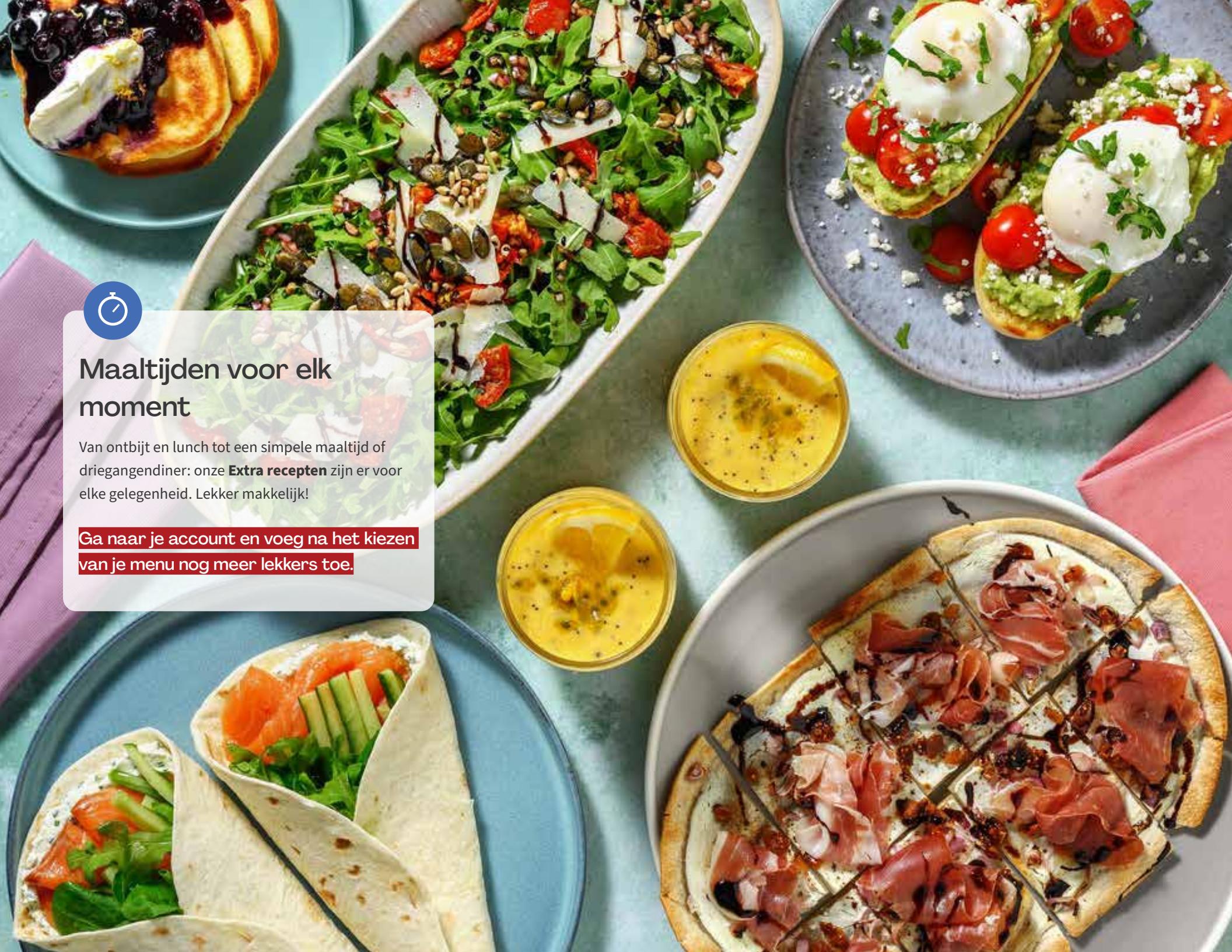
Sesamzaad



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**



# Mini-saucijzenbroodjes

met uienchutney en smokey tomatenketchup | om te delen

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Ei* (stuk(s))	2
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1½
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pikante uienchutney* (g)	40
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1163 / 278
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,1
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	4,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

## Allergenen

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

Totale tijd: 45 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **knoflook**, mosterd, **kruidenmix**, **1 ei**, de helft van de **panko** en peper en zout naar smaak.
- Voeg het **gehakt** toe en meng goed.
- Klop in een kleine kom **1 ei** met een garde.



Bladerdeeg



Ei

### 2. Saucijzenbrood maken

- Rol het **bladerdeeg** met bakpapier uit op een bakplaat.
- Besprengel het **deeg** met de overige **panko**.
- Verdeel de **uienchutney** in een strook over het midden van het **deeg**. Verdeel het gehaktmengsel over de **chutney**.



Belgische kruidenmix voor gehakt



Panko paneermeel

### 3. Mini-saucijzenbroodjes bakken

- Bestrijk de bovenste rand van het **deeg** met een beetje van het geklopte **ei** en rol het **bladerdeeg** op.
- Snijd het **bladerdeeg** in kleine saucijzenbroodjes.
- Verdeel de mini-saucijzenbroodjes over de bakplaat met bakpapier. Bestrijk de bovenkant van de saucijzenbroodjes met het geklopte **ei**.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.



Pikante uienchutney



Gemengd gehakt



Smokey tomatenketchup

### 4. Serveren

- Leg de mini-saucijzenbroodjes op een serveerschaal.
- Serveer met de **smokey ketchup**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

**Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.**

