

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

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

Ingrediënten

| | |
|---------------------|-----|
| 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 |
| Water (ml) | 90 |
| Honing (el) | 3 |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1273 /304 |
| Vetten (g) | 13 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2 |
| Koolhydraten (g) | 40 |
| Waarvan suikers (g) | 25,1 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| 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 | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



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.

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.

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.

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!



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.



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

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

| | |
|------------------------------|-----|
| 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) | 7,5 |
| Koolhydraten (g) | 54 |
| 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 | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



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.
- 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 egaal 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 vlindergarde.

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.

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 satéprikkertje 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!



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.



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

Ingrediënten

| | |
|----------------------------|------------|
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 1000 |
| Mango* (stuk(s)) | 2 |
| Blauwe bessen* (g) | 125 |
| Pecanstukjes (g) | 30 |
| Pompoenpitten (g) | 20 |
| Appel* (stuk(s)) | 1 |
| Chiazaad (g) | 100 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 592/142 |
| Vetten (g) | 9 |
| Waaran verzadigd (g) | 3,7 |
| Koolhydraten (g) | 10 |
| Waaran suikers (g) | 7,1 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 4 |
| Zout (g) | 0,1 |

* 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.

Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3x ontbijten met 2 personen | 3 variaties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, de **pompoenpitten** en $\frac{1}{3}$ van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen**, **pecannoten** en $\frac{1}{3}$ van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **mango** en $\frac{1}{3}$ van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

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.



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

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.

Klassieke Amerikaanse cheeseburger

met bacon, cheddar en barbecuesaus | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd de **ui** in dunne ringen.
- Besmeer elk **broodje** met 1 tl **barbecuesaus**.

2. Bakken

- 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 in 3 - 5 minuten lichtbruin.
- Grill het **spek** 3 - 5 minuten op de barbecue.
- Grill de **burgers** in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue. Strooi in de laatste minuut de **cheddar** over de **burgers**.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om een koekenpan te gebruiken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Beleggen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, fijne rasp

Ingrediënten

| | |
|------------------------------------|------------|
| Maiskolf* (stuk(s)) | 2 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s)) | 1 |
| Verge bladpeterselie* (g) | 10 |
| Roomboter* (g) | 100 |
| Knoflootkeen (stuk(s)) | 1 |
| Geroosterd paprikapoeder (tl) | 3 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2238 /535 | 1022 /244 |
| Vetten (g) | 46 | 21 |
| Waarvan verzadigd (g) | 29,1 | 13,3 |
| Koolhydraten (g) | 19 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 12,7 | 5,8 |
| Vezels (g) | 4 | 2 |
| Eiwitten (g) | 8 | 4 |
| Zout (g) | 0,2 | 0,1 |

Allergenen

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

Maiskolf met Parmigiano Reggiano

met knoflookboter en verse peterselie | 2 stuks



Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de **knoflook**, het **gerookte paprikapoeder** en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Mais bereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Besmeer **mais** met de knoflookboter.

3. Mais grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolf** op de barbecue en grill 15 - 20 minuten.
- Keer de **mais** iedere 5 minuten om.

Tip: Je kunt de **mais** ook in de oven bereiden. Verpak de **maiskolf** in aluminiumfolie en rooster 25 - 30 minuten in de oven.

4. Serveren

- Leg de **mais** op een serveerschaal.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

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

Kom, rasp, lepel, zeef

Ingrediënten

| | |
|---|------------|
| Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 2 |
| 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 |
| Verge bladpeterselie* (g) | 10 |
| Spies (stuk(s)) | 4 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1423 /340 | 324 /78 |
| Vetten (g) | 17 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,5 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 15 | 3 |
| Waarvan suikers (g) | 7,4 | 1,7 |
| Vezels (g) | 5 | 1 |
| Eiwitten (g) | 29 | 7 |
| Zout (g) | 1,2 | 0,3 |

Allergenen

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

Mediterrane kipspiesen

met zelfgemaakte tzatziki | 2 porties



BBQ Totale tijd: 20 - 25 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.
- Doe de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** in een kom. Meng met de **yoghurt**.
- Pers een halve **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

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Grill de spiesen 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de spiesen 8 - 10 minuten te roosteren in een voorverwarmde oven, of ze te bakken in een pan.

Eet smakelijk!

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

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

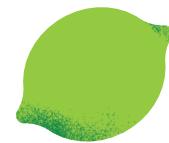
| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 647 /155 |
| Vetten (g) | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,3 |
| Koolhydraten (g) | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 0,7 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 2 |
| Zout (g) | 0,1 |

Allergenen

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

Gepofte aardappel

met crème fraîche en bieslook | 2 - 4 porties



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 50 - 60 min.



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 verder hetzelfde.

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.

2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprenkel 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.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

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

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

| | |
|------------------------|------------|
| Kruidenroomkaas* (g) | 100 |
| Tuinkers* (g) | 20 |
| Avocado (stuk(s)) | 1 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Achterham* (plakje(s)) | 8 |
| Roomkaas* (g) | 100 |
| Radijs* (bosje(s)) | 1 |
| Crackers (stuk(s)) | 12 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 681 / 163 |
| Vetten (g) | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,0 |
| Koolhydraten (g) | 3 |
| Waarvan suikers (g) | 1,2 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 7 |
| Zout (g) | 0,6 |

* 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.

Hartige ontbijtcrackers

kruidenkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidenroomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **tuinkers**.

Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren** en snij door middelen.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Verdeel de geprakte **avocado** erover. Garneer met de **eieren** en de **tuinkers**.

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **radijs**. Breng op smaak met peper en zout.

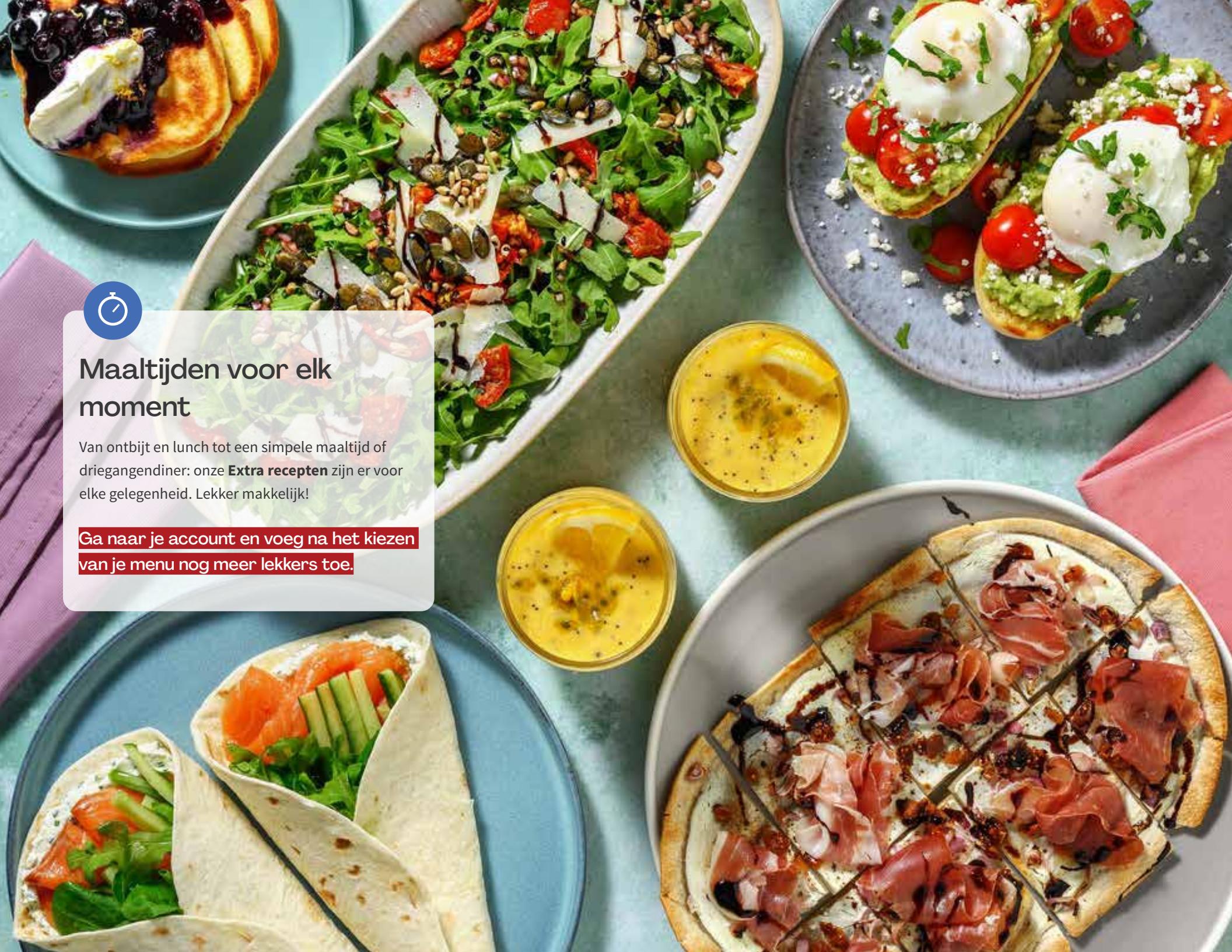
Eet smakelijk!



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.



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

2x kom, fijne rasp, handmixer, keukenpapier

Ingrediënten

| | |
|-------------------|------------|
| Ananas* (g) | 400 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Spies (stuk(s)) | 4 |
| Verge munt* (g) | 10 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| Suiker (el) | 3 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 576 /138 |
| Vetten (g) | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5 |
| Koolhydraten (g) | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 12 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 1 |
| Zout (g) | 0 |

Allergenen

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

Gekaramelliseerde gegrilde ananas met verse munt nagerecht met limoenslagroom | om te delen



HELLO
FRESH

Dessert Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Dep de **ananas** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **ananas** met 2 el suiker.
- Spits de **ananas** aan de spiesen.

2. Limoenslagroom maken

- Snijd de helft van de **limoen** in partjes. Rasp de schil van de andere helft van de **limoen** met een fijne rasp.
- Voeg de **slagroom** en 1 el suiker toe aan een kom.
- Mix met een handmixer in 3 - 4 minuten tot halfstevige pieken.
- Roer de **limoensasp** door de **slagroom**.

3. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **ananaspiesen** op de barbecue en grill 3 - 5 minuten, of tot de **ananas** is gekaramelliseerd.

Tip: Je kunt de ananaspiesen ook 3 - 5 in een voorverwarmde oven of in een koekenpan grillen.

4. Serveren

- Ris de **munt** van de takjes.
- Leg de **ananaspiesen** op een serveerschaal en garneer met de **muntblaadjes**.
- Serveer met de limoenslagroom en de **limoenpartjes**.

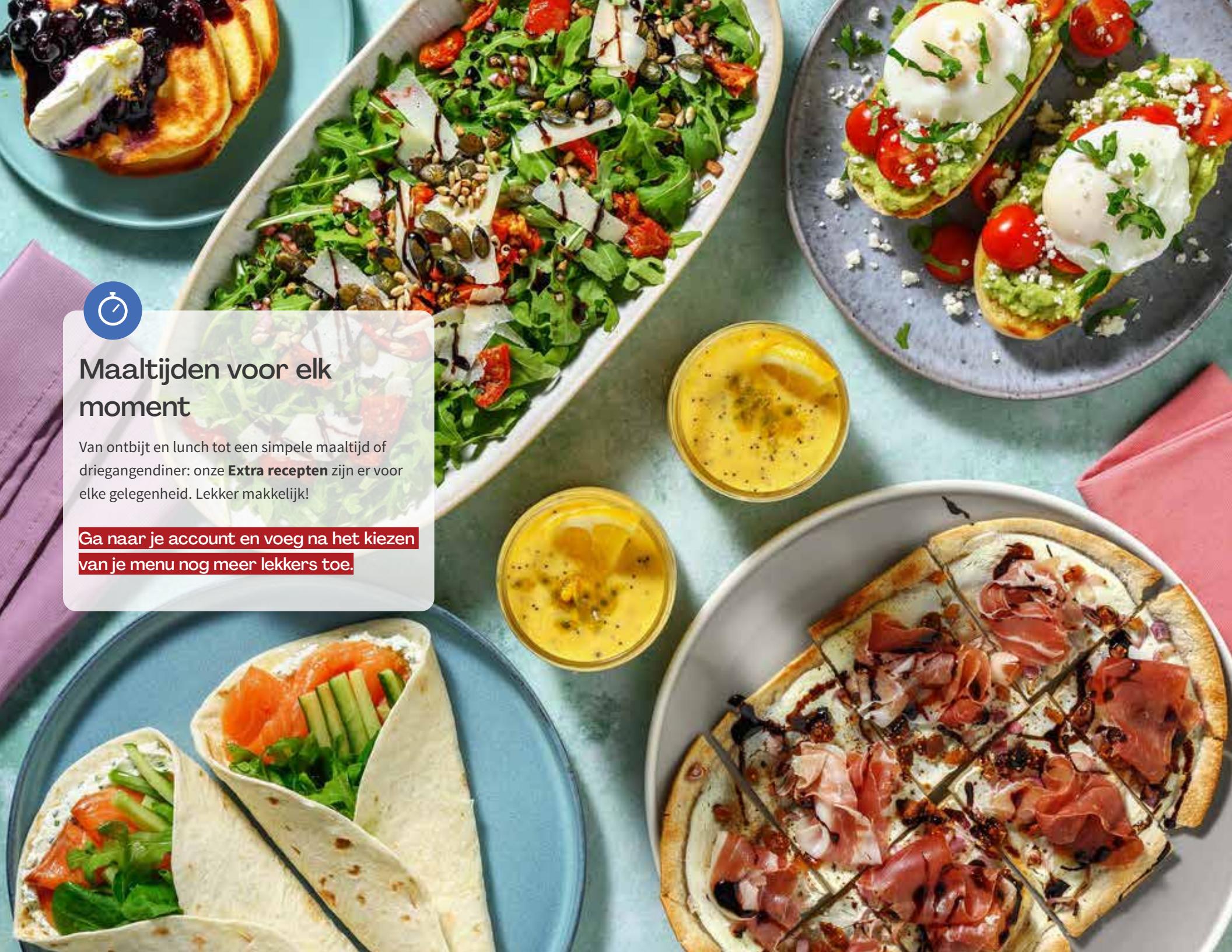
Eet smakelijk!



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.



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

Ingrediënten

| | |
|-----------------------------|------------|
| Vers basilicum* (g) | 10 |
| Ui (stuk(s)) | 1 |
| Balsamicocrème (ml) | 8 |
| Komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Watermeloenstukjes* (g) | 500 |
| Feta* (g) | 100 |
| Zelf toevoegen | |
| Zwarte peper | naar smaak |
| Extra vierge olijfolie (el) | 2 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

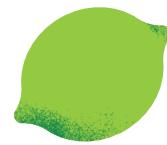
| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 343 /82 |
| Vetten (g) | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,0 |
| Koolhydraten (g) | 6 |
| Waarvan suikers (g) | 5,4 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 2 |
| Zout (g) | 0,2 |

Allergenen

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

Watermeloensalade met feta en vers basilicum

met crema di balsamico | om te delen



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Halver de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.

2. Salade maken

- Voeg de **watermeloen** toe aan een serveerschaal en meng met de **komkommer** en **ui**.
- Voeg de extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper. Meng goed.

3. Topping bereiden

- Verkruimel de **feta**.
- Pluk de **basilicumbaadjes** van de takjes.
- Snijd de helft van de **basilicumbaadjes** fijn en roer door de salade.

4. Serveren

- Besprenkel de salade met de **balsamicocrème**.
- Bestrooi met de **feta** en de overige **basilicumbaadjes**.

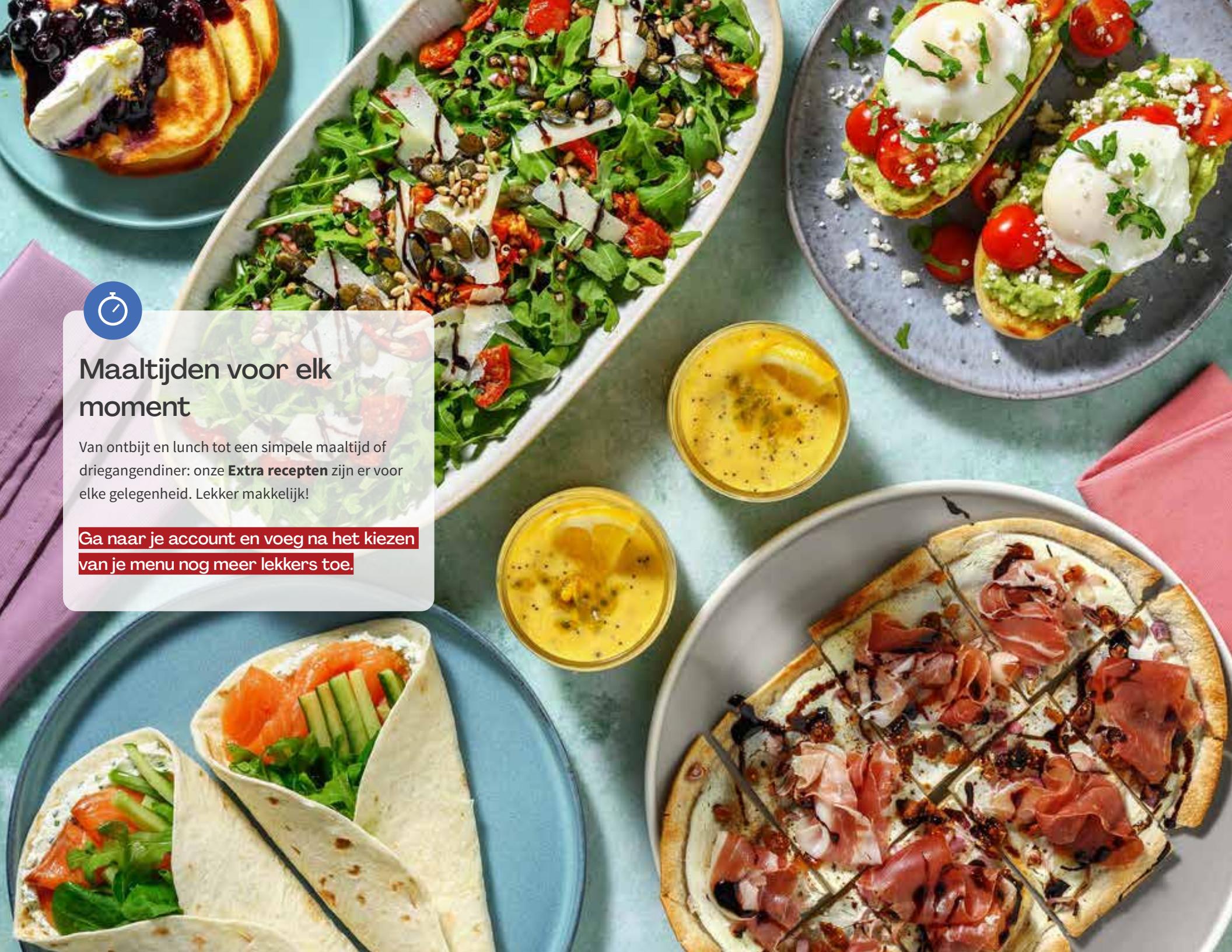
Eet smakelijk!



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.



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

koekenpan met deksel

Ingrediënten

| | |
|--------------------------|-----|
| Briochebroodje (stuk(s)) | 2 |
| Serranoham* (g) | 40 |
| Franse brie* (g) | 200 |
| Mangochutney* (g) | 40 |
| Rucola* (g) | 20 |
| Tomatenketchup* (g) | 60 |
| Zelf toevoegen | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2644 /632 | 1037 /248 |
| Vetten (g) | 35 | 14 |
| Waarvan verzadigd (g) | 21,6 | 8,5 |
| Koolhydraten (g) | 48 | 19 |
| Waarvan suikers (g) | 14,6 | 5,7 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 31 | 12 |
| Zout (g) | 3,5 | 1,4 |

Allergenen

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

Luxe briochetosti met brie en serranoham

met mangochutney en rucola | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **brioche** open.
- Snijd de **brie** in plakjes.

2. Beleggen

- Smeer de **mangochutney** op de **brioche**.
- Beleg met de **brie**, **serranoham** en **rucola**.

3. Tosti maken

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill de tosti 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.

4. Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de **ketchup** ernaast.

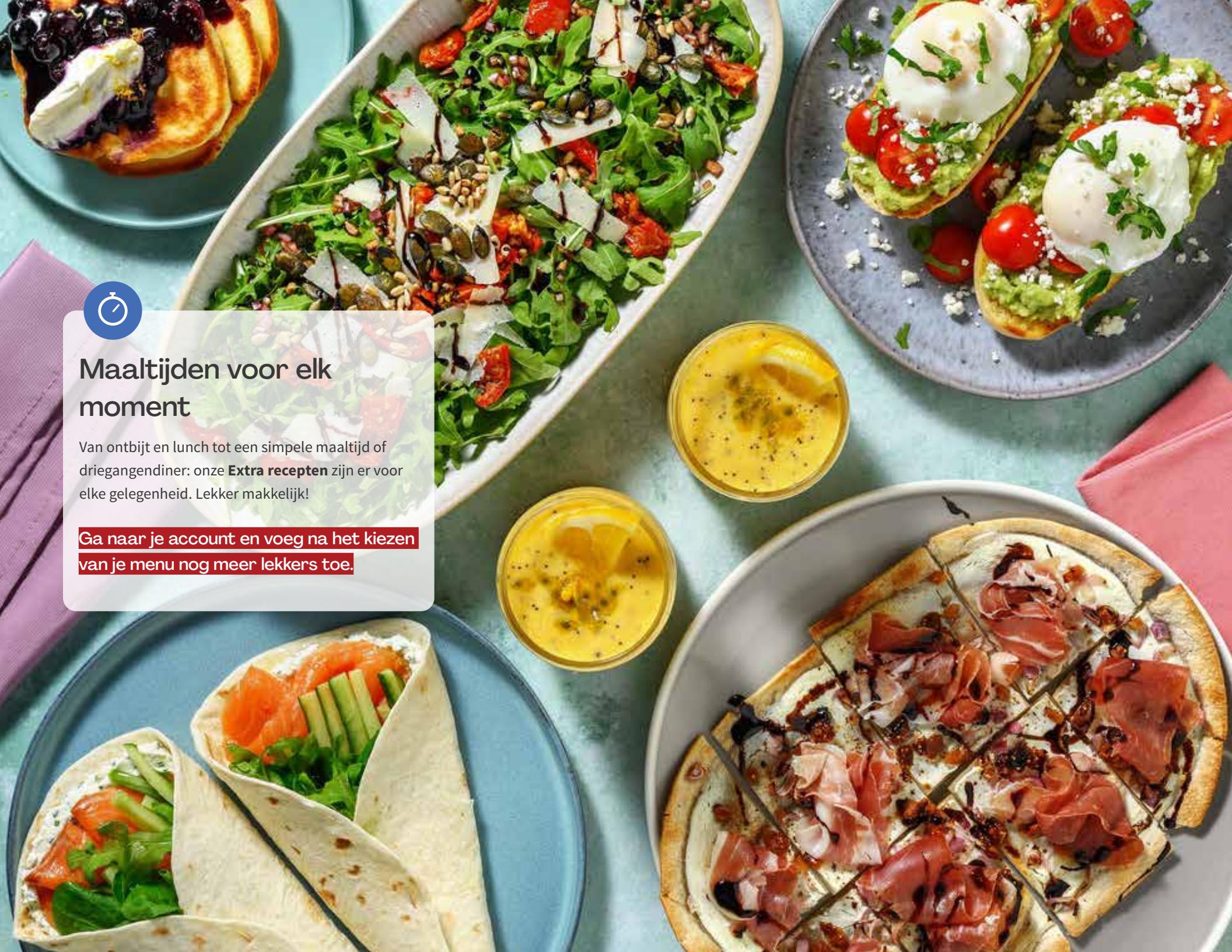
Eet smakelijk!



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.





**HELLO
FRESH**

Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|--------------------------|------------|
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Hollandaisesaus* (g) | 100 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 2 |
| Spinazie* (g) | 100 |
| Koudgerookte zalm* (g) | 120 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Wittewijnnazijn (el) | 4 |
| Peper en zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3067 /733 | 805 /192 |
| Vetten (g) | 48 | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,7 | 3,1 |
| Koolhydraten (g) | 39 | 10 |
| Waarvan 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 | 2 porties

Weekendrecept Totale tijd: 25 - 30 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**, afgedekt, 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 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.
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in 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 tot 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!

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|----------------------------|------------|
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 1300 |
| Granola (pak(ken)) | 1 |
| Blauwe bessen* (g) | 250 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Appel* (stuk(s)) | 2 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| 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 gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

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

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Doordeweeks Totale tijd: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



1. 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 nét even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of smoothiebowl!

2. Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

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

3. Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **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 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Zin in iets warms? Karamelliseer de **appel**! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelpakjes met 1 el roomboter 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.

4. Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

Tip: Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

2

Tutti-fruttis smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan

3

Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|------------------------|-----|
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Avocado (stuk(s)) | 1 |
| Banaan (stuk(s)) | 2 |
| Spinazie* (g) | 100 |
| Groene kiwi* (stuk(s)) | 1 |
| Kokosrasp (g) | 10 |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2502 / 598 | 472 / 113 |
| Vetten (g) | 39 | 7 |
| waarvan verzadigd (g) | 23,3 | 4,4 |
| Koolhydraten (g) | 51 | 10 |
| waarvan suikers (g) | 41,8 | 7,9 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwitten (g) | 7 | 1 |
| Zout (g) | 0 | 0 |

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **kiwi** en 1 **mango**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

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

Tutti-fruttis smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|----------------------------|-----|
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Banaan (stuk(s)) | 1 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 2 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Ananas* (g) | 200 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1665 / 398 | 366 / 88 |
| Vetten (g) | 23 | 5 |
| waarvan verzadigd (g) | 18,8 | 4,1 |
| Koolhydraten (g) | 44 | 10 |
| waarvan suikers (g) | 36,3 | 8 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwitten (g) | 4 | 1 |
| Zout (g) | 0 | 0 |

Allergenen

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

Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|--------------------|-----|
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Blauwe bessen* (g) | 125 |
| Banaan* (stuk(s)) | 1 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1305 / 312 | 435 / 104 |
| Vetten (g) | 22 | 7 |
| waarvan verzadigd (g) | 18,8 | 6,3 |
| Koolhydraten (g) | 25 | 8 |
| waarvan suikers (g) | 23,4 | 7,8 |
| Vezels (g) | 3 | 1 |
| Eiwitten (g) | 2 | 1 |
| Zout (g) | 0 | 0 |

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

2. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken.

3. Voeg de **banaan**, de **mango**, de **kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix in de blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Schenk de smoothie in glazen en serveer.

Eet smakelijk!

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, grote kom

Ingrediënten

| | |
|----------------------------|------------|
| Geraspte cheddar* (g) | 150 |
| Gesneden jalapeño's* (g) | 60 |
| Bosui* (bosje(s)) | 1 |
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Sjalot (stuk(s)) | 1 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 |
| Pulled chicken* (g) | 100 |
| Biologische zure room* (g) | 100 |
| Bieten-tortillachips (g) | 300 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 963 /230 |
| Vetten (g) | 15 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,2 |
| Koolhydraten (g) | 16 |
| Waarvan suikers (g) | 2,3 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 7 |
| Zout (g) | 0,4 |

Allergenen

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

Loaded nacho's met pulled chicken

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



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij 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 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halver de **avocado**'s en verwijder de pit en schil. 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.
- Halver de **limoen**.

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!



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.



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

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.

Klassieke Amerikaanse cheeseburger

met bacon, cheddar en barbecuesaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd de **ui** in dunne ringen.
- Besmeer elk **broodje** met 1 tl **barbecuesaus**.

2. Bakken

- 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 in 3 - 5 minuten lichtbruin.
- Grill het **spek** 3 - 5 minuten op de barbecue.
- Grill de **burgers** in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue. Strooi in de laatste minuut de **cheddar** over de **burgers**.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om een koekenpan te gebruiken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Beleggen

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

4. Serveren

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

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.



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

Kleine kom, blender

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2288 /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.

Gegrilde maiskolf met fetasaus

met gerookt paprikapoeder en verse peterselie | 2 porties



BBQ Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met het **gerookte paprikapoeder**, peper en zout.
- Besmeer de **mais** gelijkmatig de paprikaolie.

3. Saus maken

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

2. Maiskolven 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. Wikkel de **maiskolven** dan in aluminiumfolie en rooster ze 25 - 30 minuten in de oven.

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.

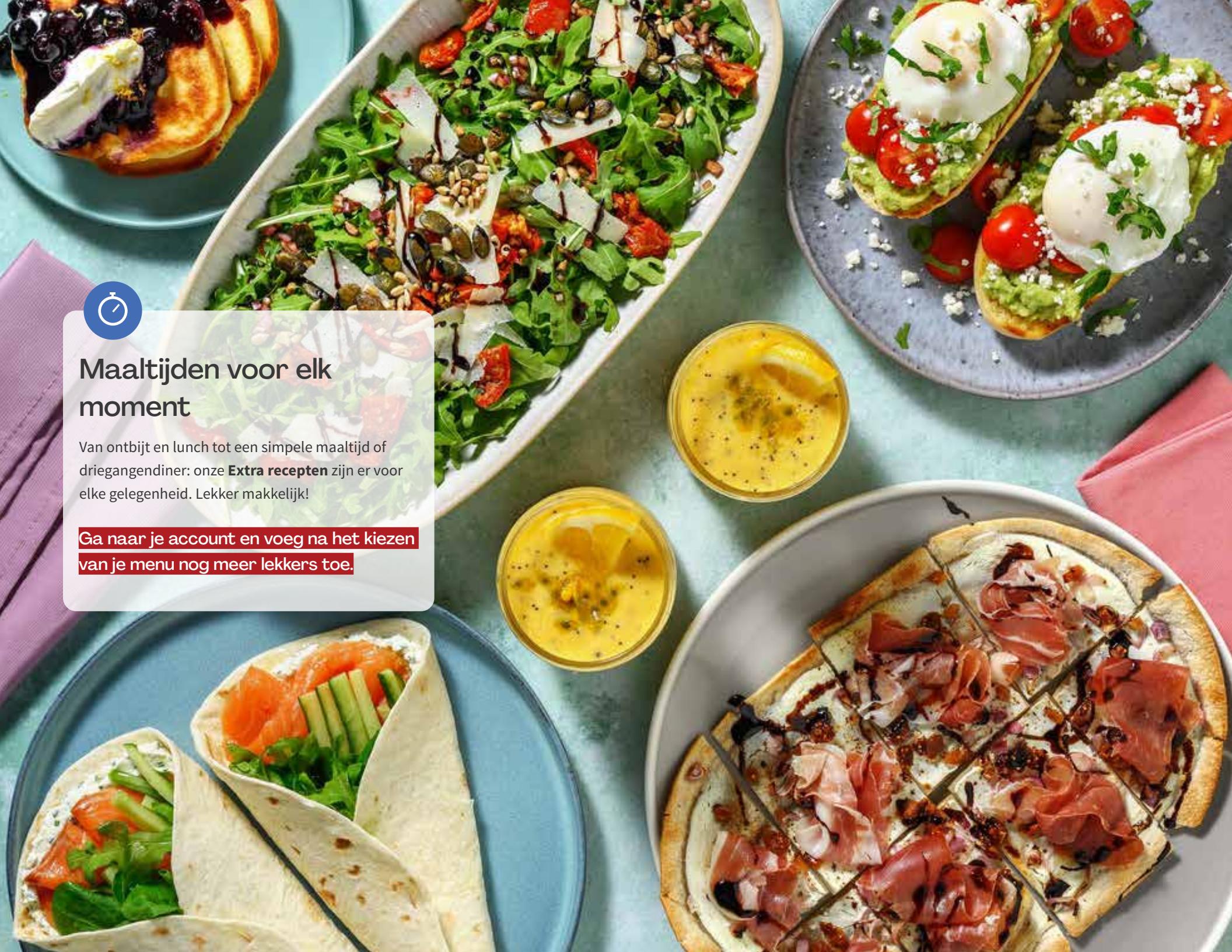
Eet smakelijk!



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.



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

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

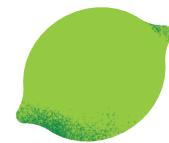
| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 647 /155 |
| Vetten (g) | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,3 |
| Koolhydraten (g) | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 0,7 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 2 |
| Zout (g) | 0,1 |

Allergenen

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

Gepofte aardappel

met crème fraîche en bieslook | 2 - 4 porties



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 50 - 60 min.



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 verder hetzelfde.

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.

2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprenkel 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.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit het 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.



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

Kom, rasp, lepel, zeef

Ingrediënten

| | |
|---|------------|
| Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 2 |
| Biologische 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 |
| Verge bladpeterselie* (g) | 10 |
| Spies (stuk(s)) | 4 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1423 /340 | 324 /78 |
| Vetten (g) | 17 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,5 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 15 | 3 |
| Waarvan suikers (g) | 7,4 | 1,7 |
| Vezels (g) | 5 | 1 |
| Eiwitten (g) | 29 | 7 |
| Zout (g) | 1,2 | 0,3 |

Allergenen

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

Mediterrane kipspiesen

met zelfgemaakte tzatziki | 2 porties



BBQ Totale tijd: 20 - 25 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.
- Doe de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** in een kom. Meng met de **yoghurt**.
- Pers een halve **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

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Grill de spiesen 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de spiesen 8 - 10 minuten te roosteren in een voorverwarmde oven, of ze te bakken in een pan.

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.



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

Kom, fijne rasp, soeppan

Ingrediënten

| | |
|------------------------------------|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Knoflookteentjes (stuk(s)) | 3 |
| Verge bieslook* (g) | 10 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s)) | 1 |
| Geraspte cheddar* (g) | 50 |
| Verge Indiase dahlsoep* (ml) | 1000 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 20 |
| Extra vierge olijfolie (el) | 4 |
| Zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 658 / 157 |
| Vetten (g) | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,5 |
| Koolhydraten (g) | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 1,5 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

met cheddar en verge bieslook | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



HELLO
FRESH



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verge bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Brood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de dahl in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Verdeel de dahl over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de dahl.

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.



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, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

| | |
|--|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Vers basilicum* (g) | 10 |
| Passata (g) | 200 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | 1 |
| Mini-romatomaten (g) | 200 |
| Mozzarella* (bol(len)) | 1 |
| Verge tomatensoep met gehaktballetjes* | 1000 |
| (ml) | |
| Zelf toevoegen | |
| Extra vierge olijfolie (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 446 / 107 |
| Vetten (g) | 5 |
| Waaran verzadigd (g) | 2 |
| Koolhydraten (g) | 11 |
| Waaran suikers (g) | 3 |
| 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.

Verge tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



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

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** ervoor.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- 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 bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer het **brood** met de soep.

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.



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, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

| | |
|---|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2 |
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Verse bladpeterselie en koriander* (g) | 10 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Feta* (g) | 75 |
| Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml) | 1000 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 1 |
| Witewijnazijn (el) | 4 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

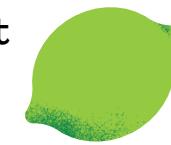
Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 499 /119 |
| Vetten (g) | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,0 |
| Koolhydraten (g) | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 2,1 |
| vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 4 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

Tomatensoep met gehaktballetjes en avocadotoast met gepocheerd ei en feta | 3 - 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch | Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng.
- Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes. Halveer de **tomaten** en snijd de **kruiden** fijn.

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de witewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur.
- Kook 2 - 3 minuten, of tot het **eiwit** volledig gaar en stevig is. Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

2. 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.
- 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 4.

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

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkuimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de avocado toast met de soep.



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.



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

Ijsschep, grote kom, fijne rasp, steelpan, kleine kom, staafmixer, 2x kom

Ingrediënten

| | |
|--------------------|-----|
| Mango* (stuk(s)) | 2 |
| Verse munt* (g) | 10 |
| Limoen* (stuk(s)) | 2 |
| Citroen* (stuk(s)) | 2 |
| Kristalsuiker (g) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| Water (ml) | 310 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

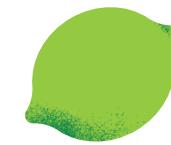
| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 405 /97 |
| Vetten (g) | 0 |
| Waarvan verzadigd (g) | 0 |
| Koolhydraten (g) | 23 |
| Waarvan suikers (g) | 21,2 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 0 |
| Zout (g) | 0 |

Allergenen

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

Sorbets van mango-munt en citroen-limoen

zelfgemaakte sorbetvariaties | 6 porties



HELLO
FRESH

Dessert. Totale tijd: 200 min.



1. Sorbet van mango-munt bereiden

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Ris de blaadjes van de **munt**. Bewaar een paar **muntblaadjes** ter garnering.
- Voeg de **mango**, de **munt**, de helft van de suiker en 60 ml water toe aan een grote kom.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

2. Sorbet van citroen-limoen bereiden

- Rasp de schil van 1 **limoen** en 1 **citroen** met een fijne rasp.
- Pers de **limoenen** en **citroenen** uit boven een kleine kom.
- Voeg 250 ml water en de overige suiker toe aan een steelpan en breng aan de kook.
- Kook ongeveer 8 - 10 minuten, of tot de suiker is opgelost. Roer de **limoen-** en **citroenrasp** en het **limoen-** en **citroensap** erdoor. Laat afkoelen.

3. Sorbets invriezen

- Voeg beide sorbets toe aan aparte vriezerbestendige kommen.
- Laat minimaal 3 uur koelen in de vriezer (zie Tip). Roer de eerste 2 uur iedere 30 minuten de sorbets door.

Tip: Je kunt de sorbets ook een nacht in de vriezer koelen.

4. Serveren

- Haal de sorbets 5 minuten voor serveren uit de vriezer.
- Gebruik een ijsschep om de sorbets in kommen of schaaltjes te scheppen. Garneer met de achtergehouden **muntblaadjes**.

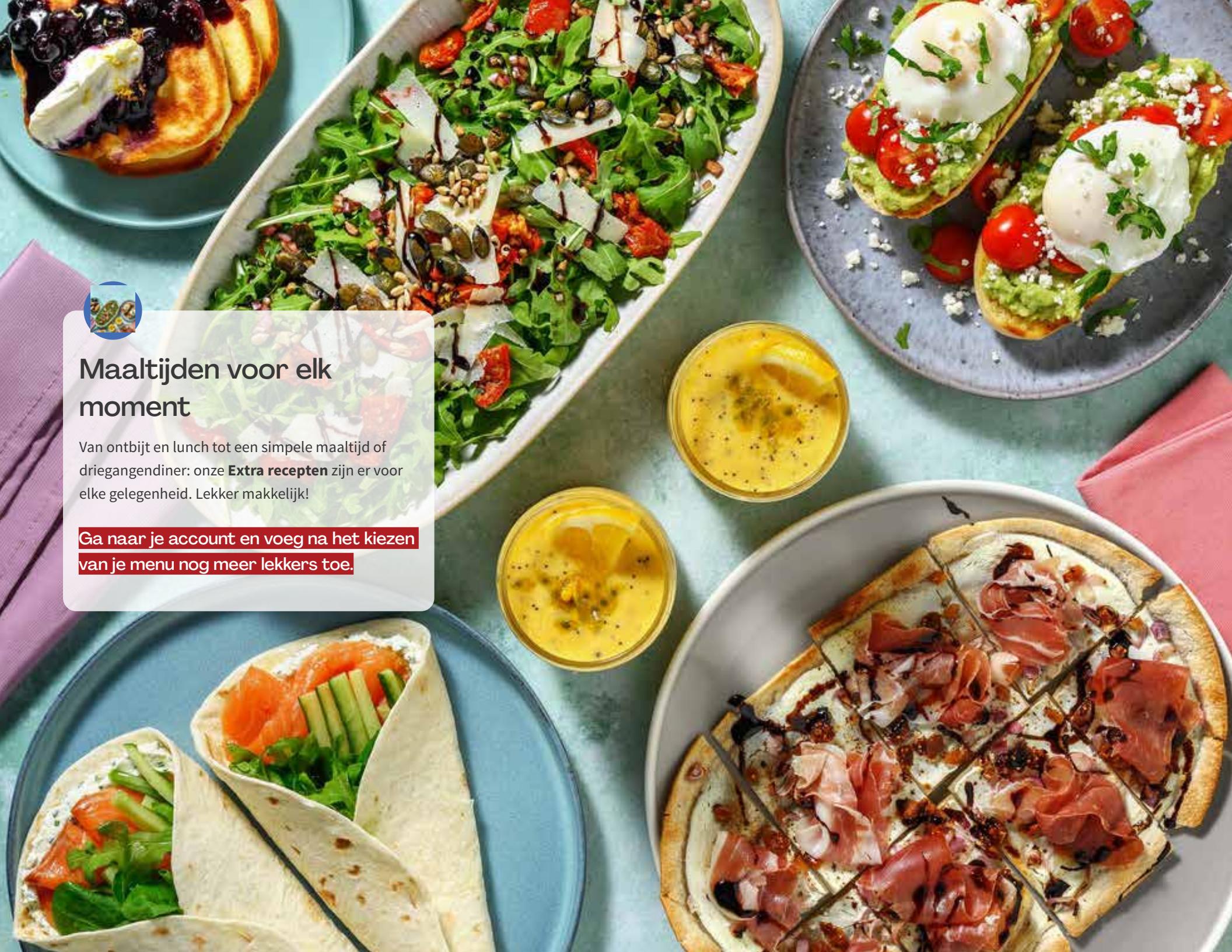
Eet smakelijk!



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.



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

Glas, grote pan, keukenpapier, schuimspaan, kleine kom

Ingrediënten

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Witte ciabatta (stuk(s)) | 2 |
| Avocado (stuk(s)) | 1 |
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Koudgerookte zalm* (g) | 1 |
| Citroenmayo met zwarte peper* (g) | 50 |
| Tuinkers* (g) | 20 |
| Zelf toevoegen | |
| Wittewijnazijn (tl) | 2 |
| Olijfolie (el) | ½ |
| Peper & zout | naar smaak |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3062 /732 | 877 /210 |
| Vetten (g) | 47 | 13 |
| Waaran verzadigd (g) | 7,7 | 2,2 |
| Koolhydraten (g) | 40 | 12 |
| Waaran suikers (g) | 1,8 | 0,5 |
| Vezels (g) | 3 | 1 |
| Eiwitten (g) | 36 | 10 |
| Zout (g) | 2,3 | 0,6 |

Allergenen

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

Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Prak het vruchtvlees in een kleine kom samen met de **citroenmayonaise**.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Brood roosteren

- Snijd het **brood** in de lengte doormidden en besprekel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier bak 5 - 7 minuten in de oven.

3. Ei pocheren

- Kook ruim water in een grote pan. Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt. Breek de **eieren** in aparte glazen.
- Roer het water zodat je een draaikolk ontstaat. Laat voorzichtig één **ei** per keer in het water vallen en zet het vuur laag.
- Kook gedurende 2 - 3 minuten, of tot het eiwit gestold is. Haal de **eieren** voorzichtig met een schuimspaan uit de pan.
- Laat ze rusten op een bord met keukenpapier.

4. Serveren

- Leg de toast op borden en verdeel de **avocado** er overheen.
- Beleg met de gerookte **zalm** en de gepocheerde **eieren**.
- Garneer met de **tuinkers**.
- Breng op smaak met extra peper.

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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, vork, staafmixer, fijne rasp, handmixer, mengkom, 2x steelpan, lepel, hittebestendige kom

Ingrediënten

| | |
|------------------------------|-----|
| Speculaasstukjes (g) | 180 |
| Roomkaas* (g) | 300 |
| Witte-chocoladecrappels (g) | 100 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Bosbessenjam (g) | 30 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 75 |
| Suiker (g) | 50 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1330 /318 |
| Vetten (g) | 22 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,2 |
| Koolhydraten (g) | 26 |
| Waarvan suikers (g) | 19 |
| Vezels (g) | 0 |
| Eiwitten (g) | 4 |
| Zout (g) | 0,7 |

Allergenen

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

Cheesecake met witte chocolade

met blauwebessenjam | 12 porties



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 260 min.



1. Bodem maken

- Maal in een mengkom de **speculaasstukjes** fijn met een staafmixer, tot het bijna een poeder is.
- Smelt de roomboter in een steelpan en meng de fijngemalen **speculaas** erdoor.
- Schep het mengsel in een taartvorm van 24 cm. Druk het stevig aan met de achterkant van een lepel om de bodemlaag te maken.
- Zet de speculaasbodem in de koelkast tot de vulling klaar is.

3. Vulling maken

- Rasp de schil van de **limoen**.
- Meng 1 tl **limoensap** en de **slagroom** door chocolade-roomkaasvulling.

2. Chocolade smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet een hittebestendige kom op de pan en zorg dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de **witte chocolade** toe en laat al roerend smelten. Zet daarna apart om af te koelen.
- Meng, wanneer de **chocolade** iets is afgekoeld maar nog steeds vloeibaar is, de **roomkaas** erdoor.
- Voeg de **slagroom** en suiker toe aan een andere kom en klop de **slagroom** met een handmixer.

4. Serveren

- Verdeel de cheesecakevulling over de speculaasbodem.
- Verdeel een paar toefjes van de **bosbessenjam** over de vulling en draai deze er met een vork er voorzichtig doorheen.
- Zet de cheesecake in de koelkast en laat minstens 4 uur opstijven.
- strooi 1 tl **limoensap** over de taart als garnering.

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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

| | |
|---------------------------|------------|
| Gedroogde cranberry's (g) | 20 |
| Pistachenoten (g) | 40 |
| Melkchocoladedruppels (g) | 200 |
| Amandelschaafsel (g) | 20 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2355 /563 |
| Vetten (g) | 36 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,6 |
| Koolhydraten (g) | 48 |
| Waarvan suikers (g) | 41,8 |
| Vezels (g) | 4 |
| Eiwitten (g) | 9 |
| Zout (g) | 0,1 |

Allergenen

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

Chocolade bites

met pistachenoten, cranberry's en amandelschaafsel | om te delen



Dessert Totale tijd: 75 min.



1. Snijden

- Snijd de **pistachenoten** grof.
- Snijd de **cranberry's** grof.

2. Chocolade smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op. Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de **chocoladedruppels** toe en laat al roerend smelten.
- Giet de **chocolade** over op een met bakplaat met bakpapier en spreid uit tot een gelijkmatige laag.

3. Topping toevoegen

- Strooi de **pistachenoten**, **cranberry's** en het **amandelschaafsel** over de **chocolade**. Voeg zout naar smaak toe.
- Plaats de chocoladebites in de koelkast.
- Laat minimaal een uur of een nacht afkoelen.

4. Serveren

- Haal de **chocolade** 5 minuten voor het serveren uit de koelkast en snijd in kleinere stukken.

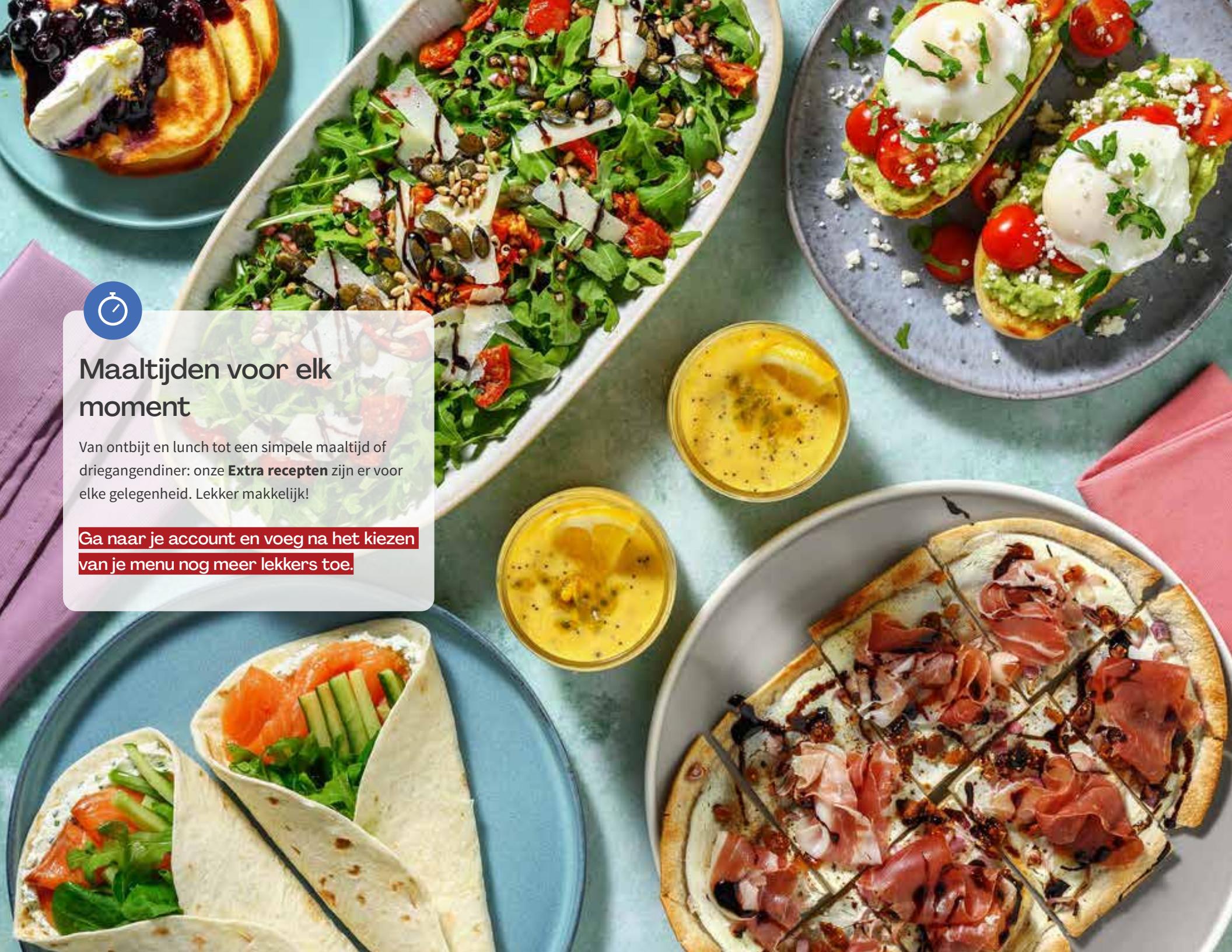
Eet smakelijk!



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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|-----------------------------|------------|
| Pulled chicken* (g) | 100 |
| Bao-broodje* (stuk(s)) | 4 |
| Hoisinsaus (g) | 25 |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 |
| Gefrituurde uitjes (g) | 30 |
| Sriracha-mayo* (g) | 50 |
| Zelf toevoegen | |
| Wittewijnnazijn (el) | 3 |
| Suiker (tl) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |
| Zonnebloemolie (el) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2402 /574 | 699 /167 |
| Vetten (g) | 26 | 7 |
| Waaran verzadigd (g) | 6,5 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 20 |
| Waaran suikers (g) | 17,4 | 5,1 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 17 | 5 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,5 |

Allergenen

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

Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de **wortel** met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn met de suiker. Voeg de **wortel** toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.

2. Bakken

- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **pulled chicken** en de **hoisinsaus** 4 - 5 minuten.

3. Vullen

- Maak de **bao-broodjes** open en vul ze met de **wortel** en **komkommer**.
- Beleg de **broodjes** met de **pulled chicken**.

4. Serveren

- Besprenkel de **bao-broodjes** met de **siracha-mayo**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

| | |
|------------------------------|------------|
| Aardbeien* (g) | 250 |
| Poedersuiker (g) | 50 |
| Mascarpone* (g) | 200 |
| Afbak croissantjes (stuk(s)) | 4 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal) | 1117 / 267 |
| Vetten (g) | 17 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,8 |
| Koolhydraten (g) | 25 |
| Waarvan suikers (g) | 12,7 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 4 |
| Zout (g) | 0,4 |

Allergenen

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

Croissantjes met aardbei

met mascarpone en poedersuiker | 4 stuks



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de **croissants** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.

2. Vulling maken

- Voeg de **mascarpone** toe aan een kleine kom en meng met 2 el poedersuiker.
- Snijd de **aardbeien** in plakjes.

3. Croissants vullen

- Snijd de **croissants** open.
- Besmeer de binnenkant van de **croissant** met de **mascarpone**.
- Voeg de **aardbeiplakjes** toe.

4. Serveren

- Bestrooi de **croissants** met **poedersuiker** en serveer.

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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

| | |
|--------------------------------|------------|
| Bladerdeeg* (roll(s)) | 1 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Ananas* (g) | 200 |
| Kokosrasp (g) | 10 |
| Rietsuiker (g) | 120 |
| Biologische crème fraîche* (g) | 100 |
| Zelf toevoegen | |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1143 /273 |
| Vetten (g) | 15 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,4 |
| Koolhydraten (g) | 31 |
| Waarvan suikers (g) | 20 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 3 |
| Zout (g) | 0,3 |

Allergenen

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

Tropische ananasflappen

met frisse citroenroom | 8 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal het **bladerdeeg** uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.
- Rasp de **limoen**. Snijd de helft van de **limoen** in partjes en pers de rest uit in een kleine kom.
- Snijd de **ananasstukjes** in kleine stukjes en voeg toe aan een kom.

3. Flappen maken

- Bestrijk de bovenkant van elke ananasflap met een beetje water en bestrooi met 2 tl **suiker**.
- Maak een paar kleine gaatjes in de bovenkant van het deeg zodat de stoom kan ontsnappen.
- Verdeel het ananasmengsel over de stukken **bladerdeeg**, maar laat 1 cm ruimte over langs de randen.
- Vouw het **bladerdeeg** diagonaal over de vulling. Druk met een vork lichtjes op de rand om elk stuk te sluiten.

2. ananasflappen maken

- Meng de **ananas** met $\frac{1}{3}$ van de **kokosrasp** en 100 g suiker.
- Rol het **bladerdeeg** uit en snijd het in 8 gelijke stukken.
- Verdeel het ananasmengsel over de stukken **bladerdeeg**, maar laat 1 cm ruimte over langs de randen.
- Vouw het **bladerdeeg** diagonaal over de vulling. Druk met een vork lichtjes op de rand om elk stuk te sluiten.

4. Serveren

- Meng ondertussen de **crème fraîche**, **limoensap**, **limoensap** en 2 tl suiker in een kleine kom.
- Haal de flappen uit de oven en laat afkoelen.
- Bestrooi met de overige **kokosrasp** en serveer de **crème fraîche** ernaast.
- Garneer met de **limoenpartjes**.

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.



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

Grillpan

Ingrediënten

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Hotdogbroodje (stuk(s)) | 6 |
| Gesneden augurken* (g) | 100 |
| Smokey tomatenketchup* (g) | 120 |
| Gefrituurde uitjes (g) | 60 |
| BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* | 6 |
| (stuk(s)) | |
| Wittekool en wortel* (g) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| Mosterd (el) | ½ |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 4 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 915 / 219 |
| Vetten (g) | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,6 |
| Koolhydraten (g) | 19 |
| Waarvan suikers (g) | 4,1 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 8 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

BBQ-hotdog deluxe

met Brandt & Levie-worst | 6 hotdogs



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Snijd de **hotdogbroodjes** open (maar niet los).
- Leg met de gesneden kant naar beneden op de grill. Toast 3 - 5 minuten, totdat er mooie bruine grillstrepen op het **broodje** staan.

Tip: Je kunt hier natuurlijk ook de barbecue voor gebruiken!

2. Worst bakken

- Bak de **BBQ-varkensworst** 10 - 12 minuten in de grillpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Keer regelmatig om.
- Het vlees is gaar als de **worst** van binnen niet meer roze is.

Tip: Je kunt de worsten ook op de barbecue bakken. Bak ze dan in 10 - 12 minuten gaar en rondom bruin.

3. Garneren

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met ½ el mosterd en 1 el **mayonaise**.
- Besmeer de **hotdogbroodjes** met mayonaise naar smaak.
- Leg de **worst** in het **broodje** en garneer met de koolsalade en **gesneden augurken**.

4. Serveren

- Verdeel de **smokey tomatenketchup** over de hotdogs.
- Garneer met de **gefrutuurde uitjes**.

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.



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

Karaf, ijsblokjesvorm

Ingrediënten

| | |
|--|------|
| Limoen* (stuk(s)) | 3 |
| Verse gember* (tl) | 5 |
| Citroen* (stuk(s)) | 3 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 2 |
| Verse munt* (g) | 10 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1½ |
| Suiker (el) | 2 |
| Water (ml) | 3000 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 58 /14 |
| Vetten (g) | 0 |
| Waarvan verzadigd (g) | 0 |
| Koolhydraten (g) | 3 |
| Waarvan suikers (g) | 2 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 0 |
| Zout (g) | 0 |

Allergenen

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

Zelfgemaakte limonade

2 variaties: honing-gember & munt-sinaasappel | 2x 1500 ml



HELLO
FRESH

Drankjes Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Vul een ijsblokjesvorm met water en zet minimaal 2 uur in de vriezer.
- Kook ondertussen 1000 ml water. Laat 5 - 10 minuten afkoelen, zodat het water heet is maar niet meer kookt.
- Snijd 1 **citroen** in schijfjes. Pers de overige **citroenen** uit in een grote kan.
- Schil de **gember** en snijd in dunne plakken.

3. Munt-sinaasappellimonade maken

- Pluk de **muntblaadjes** van de takjes.
- Snijd 1 **limoen** in schijfjes. Pers de overige **limoenen** en de **sinaasappels** uit.
- Voeg 1500 ml koud water, het **limoen-** en **sinaasappelsap** en de suiker toe aan een grote kan. Roer goed door tot de suiker is opgelost (zie Tip).
- Roer de **limoenschijfjes** en $\frac{2}{3}$ van de **munt** erdoorheen.

Tip: Voeg eventueel meer suiker naar smaak toe als je houdt van een zoete limonade. Of laat de suiker weg voor een minder zoete limonade.

2. Honing-gemberlimonade maken

- Voeg de **gember** en honing toe aan de kan (zie Tip).
- Voeg het hete water toe en roer goed door. Zet opzij en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
- Voeg 500 ml koud water en de **citroenschijfjes** toe.

Tip: Voeg eventueel meer honing naar smaak toe als je houdt van een zoete limonade. Of laat de honing weg voor een minder zoete limonade.

4. Serveren

- Laat de limonades minimaal 1 uur afkoelen in de koelkast, zodat ze helemaal koud zijn.
- Verdeel de limonades over glazen met ijsblokjes.
- Voeg eventueel extra **citroen-** of **limoenschijfjes** uit de kannen toe aan de glazen. Garneer met de overige **muntblaadjes**.

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.



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, kom

Ingrediënten

| | |
|-------------------------------|----|
| Knoflookteentjes (stuk(s)) | 2 |
| Geraspte cheddar* (g) | 50 |
| Grana Padano blokjes DOP* (g) | 80 |
| Pesto genovese* (g) | 40 |
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 4 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 4 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1361 /325 |
| Vetten (g) | 16 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,7 |
| Koolhydraten (g) | 36 |
| Waarvan suikers (g) | 0,9 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 11 |
| Zout (g) | 1,1 |

Allergenen

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

Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met cheddar en Grana Padano | om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, beide **kazen**, de **pesto** en de olijfolie.

2. Baguettes bereiden

- Snijd het **brood** in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul het **brood** met $\frac{2}{3}$ van het pestomengsel (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

3. Brood bakken

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het **brood**.
- Bak het **brood** 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten en goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het **brood** op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snij dan in plakken.

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.



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

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|---------------------------|------------|
| Sushirijst (g) | 150 |
| Avocado (stuk(s)) | 1 |
| Komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Wittekool en wortel* (g) | 100 |
| Sriracha-mayo* (g) | 50 |
| Furikake (zakje(s)) | 1 |
| Garnalen* (g) | 160 |
| Zelf toevoegen | |
| Witte balsamicoazijn (el) | 2 |
| Suiker (tl) | 2 |
| Olijfolie (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2588 /619 | 695 /166 |
| Vetten (g) | 28 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,2 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 71 | 19 |
| Waarvan suikers (g) | 10,9 | 2,9 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 19 | 5 |
| Zout (g) | 1,3 | 0,3 |

Allergenen

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

Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel en kook de **sushirijst** 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.

2. Groenten snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en meng met de dressing. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

3. Garnalen bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 2 - 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.

4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en roer de overige witte balsamicoazijn en suiker erdoor.
- Verdeel de **rijst** over kommen en beleg met de **garnalen**, **komkommer**, **avocado** en **wittekool** en **wortel**.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo** en garneer met de **furikake**.

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.





Mango smoothiebowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|--|-----|
| Blauwe bessen* (g) | 125 |
| Passievrucht (stuk(s)) | 1 |
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Kokosrasp (g) | 10 |
| Chiazaad (g) | 10 |
| Mango (stuk(s)) | 2 |
| Biologische yoghurt Griekse stijl* (g) | 150 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1475 /353 | 373 /89 |
| Vetten (g) | 13 | 3 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,7 | 2 |
| Koolhydraten (g) | 46 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 42,2 | 10,7 |
| Vezels (g) | 7 | 2 |
| Eiwitten (g) | 9 | 2 |
| Zout (g) | 0,2 | 0,1 |

Allergenen

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



1. Snijden

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

2. Mixen

Weeg de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermout of extra fruit toe!

3. Op smaak brengen

Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Passievrucht



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Biologische yoghurt Griekse stijl



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!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|--------------------------|------------|
| Witte tortilla (stuk(s)) | 4 |
| Avocado (stuk(s)) | 1 |
| Komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Feta* (g) | 50 |
| Rucola en veldsla* (g) | 40 |
| BBQ-rub (zakje(s)) | 1 |
| Kippendijreepjes* (g) | 100 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (tl) | 1 |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2268 /542 | 762 /182 |
| Vetten (g) | 29 | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,7 | 2,9 |
| Koolhydraten (g) | 46 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 2,9 | 1 |
| Vezels (g) | 5 | 2 |
| Eiwitten (g) | 22 | 7 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,6 |

Allergenen

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

Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in stafjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Opwarmen

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

4. Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**.
- Verdeel de **rucola** en **veldsla** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

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.



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

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

| | |
|--------------------------|------------|
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Hollandaisesaus* (g) | 100 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 2 |
| Spinazie* (g) | 100 |
| Koudgerookte zalm* (g) | 120 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Wittewijnnazijn (el) | 4 |
| Peper & zout | naar smaak |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3067 /733 | 805 /192 |
| Vetten (g) | 48 | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,7 | 3,1 |
| Koolhydraten (g) | 39 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 5,4 | 1,4 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 36 | 9 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,6 |

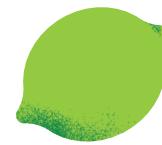
Allergenen

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 | 2 porties

Ontbijt Lunch Totale tijd: 25 - 30 min.



HELLO
FRESH



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**, afgedekt, 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.

3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in 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 tot 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.

2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook.
- Voeg 4 el azijn 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.

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!



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.



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

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 601 /144 |
| Vetten (g) | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,9 |
| Koolhydraten (g) | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 1,8 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 9 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 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 kebab 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 knoflooksau 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 kebab.
- Garneer met de knoflooksau, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

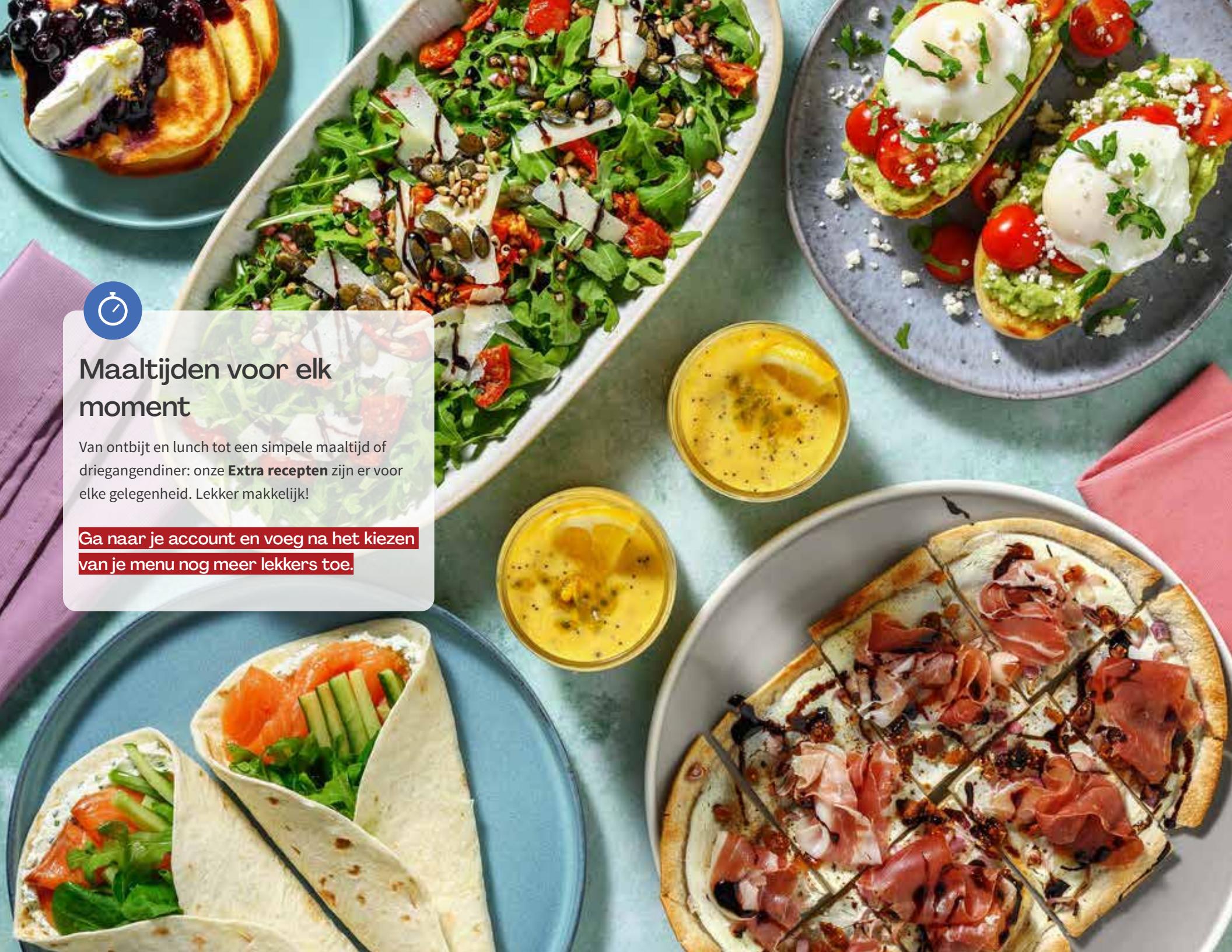
Eet smakelijk!



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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, vergiet

Ingrediënten

| | |
|------------------------|------------|
| Koudgerookte zalm* (g) | 120 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Spinazie* (g) | 100 |
| Citroen* (stuk(s)) | 1 |
| Vergeet pasta* (g) | 250 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3351 / 801 | 893 / 213 |
| Vetten (g) | 42 | 11 |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,9 | 5,3 |
| Koolhydraten (g) | 78 | 21 |
| Waarvan suikers (g) | 4,2 | 1,1 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 31 | 8 |
| Zout (g) | 0,9 | 0,2 |

Allergenen

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

Verse tagliatelle met gerookte zalm

met slagroom en spinazie | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **verse pasta**. Kook de **pasta**, afgedeckt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat de **pasta** uistomen in het vergiet.
- Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.

3. Saus maken

- Voeg de **slagroom** toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of tot de **verse pasta** klaar is.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan.
- Voeg de gekookte **pasta** toe en meng door de saus.

2. Bakken

- Snijd de **gerookte zalm** in dunne repen.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **gerookte zalm** in 3 minuten los. Blus af met het **citroensap**.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.

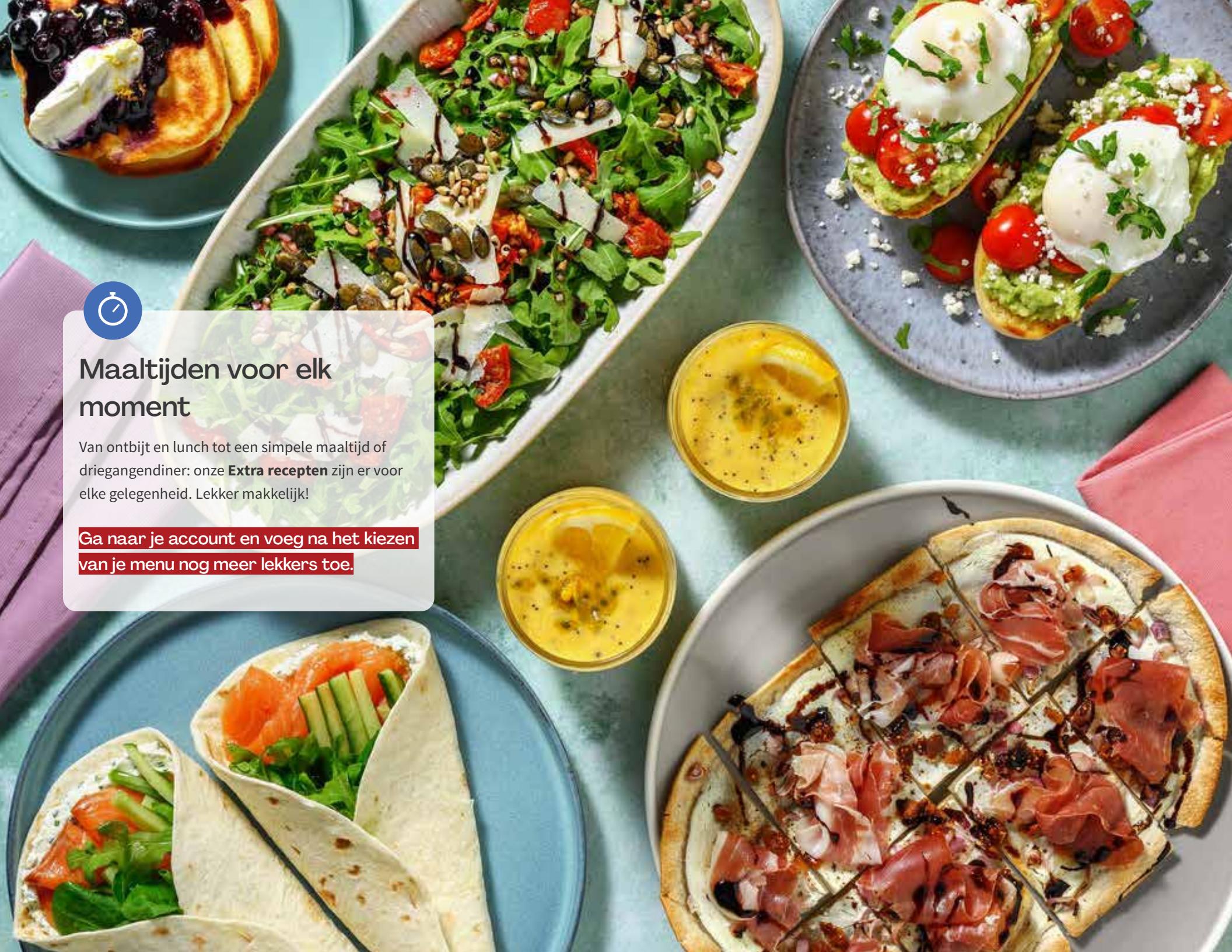
Eet smakelijk!



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.



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

Kom, fijne rasp, vershoudfolie, kleine kom

Ingrediënten

| | |
|----------------------------------|------------|
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 1000 |
| Havermout (g) | 400 |
| Chiazaad (g) | 20 |
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 150 |
| Gemalen kaneel (tl) | 3 |
| Rozijnen (g) | 40 |
| Walnootstukjes (g) | 20 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Pistachenoten (g) | 20 |
| Groene kiwi* (stuk(s)) | 2 |
| Kokosrasp (g) | 30 |
| Appel* (stuk(s)) | 1 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing | naar smaak |
| Zout (tl) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 604/144 |
| Vetten (g) | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2 |
| Koolhydraten (g) | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 5,8 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 0,2 |

Allergenen

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

Overnight oats op 3 manieren

met appel-kaneel, pistache-framboos en kiwi-kokos
3 x ontbijt voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk**, de **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

2. Variatie 1: Appel-kaneel

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng $\frac{2}{3}$ van de **appelblokjes**, de **rozijnen** en een snufje **kaneel** door de **havermout**.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige **appelblokjes** en de **walnootstukjes**.

3. Variatie 2: Pistache-framboos

- Verdeel de helft van de **frambozen** over twee kommen. Prak de **frambozen** met een vork tot een puree.
- Verdeel $\frac{1}{2}$ van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de frambozenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **frambozen**.

4. Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en $\frac{1}{2}$ **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoensap** naar smaak.

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.

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

Aluminiumfolie, 2x kom, mixer, hoge kom, staafmixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom

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 |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Zout (tl) | ½ |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 693 /166 |
| Vetten (g) | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,8 |
| Koolhydraten (g) | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 7,6 |
| 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.

Pannenkoekjes met mangoslagroom

met passievrucht en limoen | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Toppings maken

- Halveer de **passievrucht**. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes. Voeg de helft van de **mango** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Voeg de **slagroom** en 1 el suiker toe aan een kom. Klop met een handmixer tot een stevige **slagroom**.
- Spatel de **slagroom** in delen voorzichtig door de mangopuree. Dek af en zet in de koelkast.

3. Pannenkoekjes maken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet het pannenkoekbeslag met een soeplepel in de pan en maak per keer ongeveer 3 - 4 pannenkoeken (zie Tip). 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.

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 bloemmengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el **limoensap** en ⅓ van de **limoensap** erdoor.

4. Serveren

- Verdeel de pannenkoekjes in kleine stapeltjes over de borden.
- Verdeel de mangoslagroom, de **passievrucht** en de overige **mango** erover.
- Garneer met de overige **limoensap**.

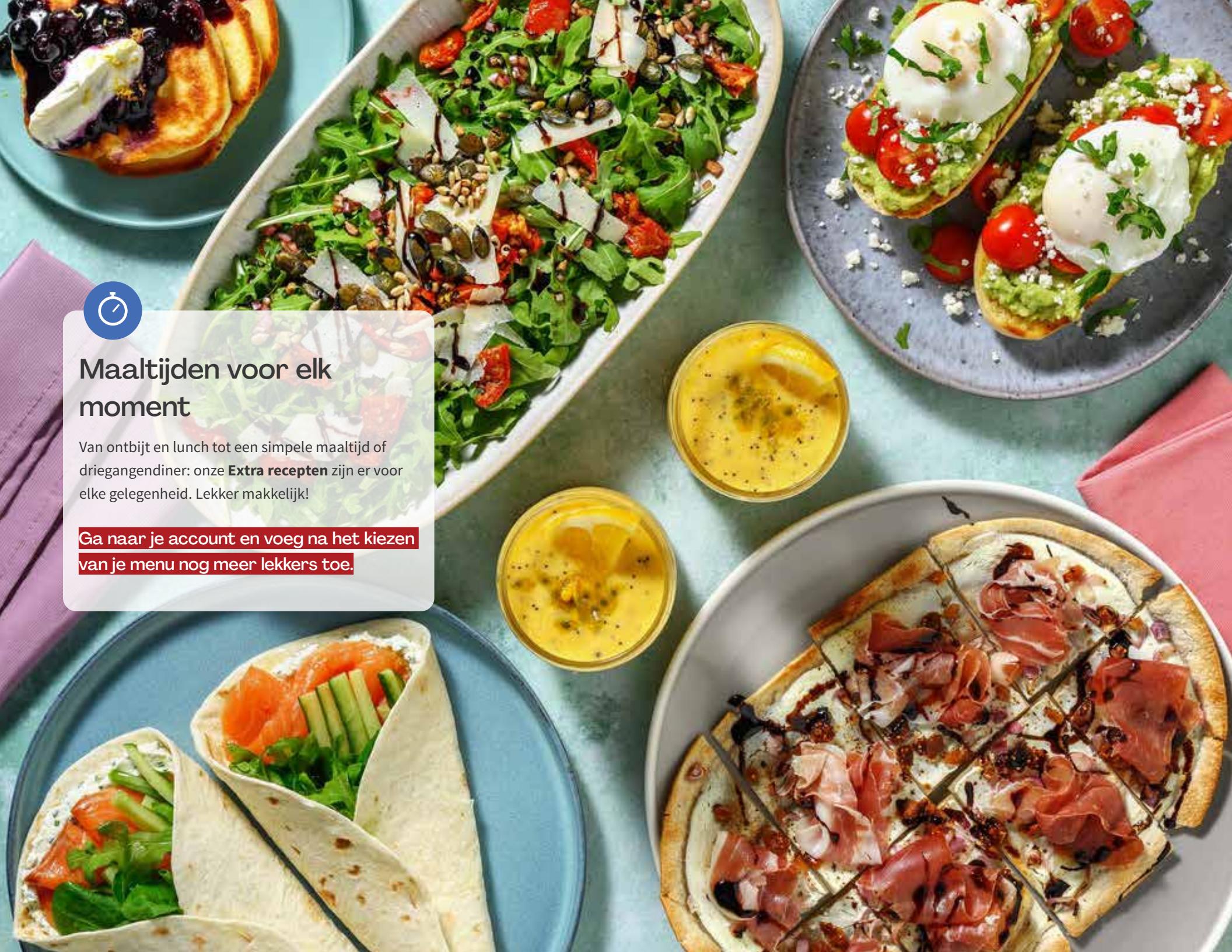
Eet smakelijk!



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.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Feta* (g) | 50 |
| Rode cherrytomaten (g) | 250 |
| Citroen* (stuk(s)) | 1 |
| Grote garnalen* (g) | 390 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | 1 |
| Verge bladpeterselie* (g) | 10 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 2 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 378 /90 |
| Vetten (g) | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 1,6 |
| Koolhydraten (g) | 2 |
| Waarvan suikers (g) | 1,7 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 9 |
| Zout (g) | 0,7 |

Allergenen

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

Grote garnalen met feta en cherrymaten

met verse peterselie | om te delen



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de **citroen** schil van de met een fijne rasp.
- Halver de **cherrytomaten**.
- Meng in een grote kom de **garnalen** met de **Siciliaanse kruiden**, de olijfolie en de **citroenrasp**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Garnalen roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **garnalen** op een groot stuk aluminiumfolie.
- Voeg de **cherrytomaten** toe en vouw het aluminiumfolie dicht.
- Rooster de **garnalen** 15 - 20 minuten op de barbecue.

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

3. Garnering bereiden

- Snijd de **peterselie** fijn.
- Verkruimel de **feta**.

4. Serveren

- Serveer de **garnalen** met **cherrytomaten** op een serveerschaal.
- Garneer met de **feta** en **verse peterselie**.

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.

