

## Bakken

Totaletijd: 85 min. - 15 min. bereiden • 70 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, diep bord, grote kom, staafmixer

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
<b>Zelf toevoegen</b>	
Water (ml)	90
Zonnebloemolie (ml)	100

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1043 / 249
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	21,0
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	1

## Allergenen

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

# Bananenbrood

met appel en rozijnen



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Prak 2 **bananen** fijn in een diep bord met een vork (zie Tip). Was de **appel** en snijd in grove stukken. Schil de **appel** eventueel als de schil taai is. Snijd de **rozijnen** grof.

**Tip:** Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een kant te wikkelen.

### 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 **appelstukjes**, het **gemalen kaneel**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een staafmixer.

Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.

### 3. Bananenbrood bakken

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

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

## Benodigdheden

Steelpan, serveerschaal, aluminiumfolie, garde, kleine kom, koekenpan, 2x kom

## Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, kristalsuiker

## Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Aardbeienjam (g)	15
Bakpoeder (zakje(s))	½
Mascarpone* (g)	50
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Kristalsuiker (el)	2
Honing (el)	2
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4309 /1030	836 /200
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	17,4	3,4
Koolhydraten (g)	145	28
Waarvan suikers (g)	38,3	7,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	34	7
Zout (g)	4,7	0,9

## Allergenen

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

# American pancakes met mascarpone met zelfgemaakte frambozensaus en honing

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



## 1. Voorbereiden

Kluts de **eieren** in een kom. Voeg 250 ml **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, 1/2 zakje **bakpoeder**, 1/2 tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

**Tip:** Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

## 2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

**Let op:** Je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

## 3. Saus maken

Voeg ondertussen de **jam** en **frambozen** toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker. Laat 2 - 3 minuten sudderen op middelhoog vuur, totdat er stroperige saus ontstaat.

## 4. Serveren

Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover. Serveer met de **mascarpone** en de honing (zie Tip).

**Tip:** Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en de **mascarpone** achterwege.

**Eet smakelijk!**



Tarwebloem



Ei



Karnemelk



Frambozen



Aardbeienjam



Bakpoeder



Mascarpone



Citroen

## Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Verge frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g Variatie 1	Per 100g Variatie 2	Per 100g Variatie 3
Energie (kJ/kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

## Allergenen

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

# Yoghurt-granola variaties

## Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

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



### Goedemorgen!

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

### Mango & blauwe bes

#### Variatie 1 (2 porties)

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

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

### Appel & blauwe bes

#### Variatie 2 (4 porties)

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

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

### Framboos & blauwe bes

#### Variatie 3 (4 porties)

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

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

**Eet smakelijk!**

## Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingsijd: 25 min.

In de oven: 25 min.

## Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, rasp, grote kom, mixer of garde

## Ingrediënten

	12 porties
Bladerdeeg* (rol(len))	2
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (scheutje(s))	4
Suiker (g)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1055 /252
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,3
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	10,5
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.

# Appelflappen met citroen-mascarponeroom



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes van ongeveer  $\frac{1}{2}$  cm.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers het sap van  $\frac{1}{2}$  **citroen**.

### 2. Appelflappen maken

- Meng in een grote kom de appelstukjes met de **rozijnen**, 1 tl **kaneel**, 2 el suiker en 2 el **citroensap**.
- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd elk vel **bladerdeeg** in 6 gelijke stukken door het in de lengte te halveren en daarna in de breedte in 3 stukken te snijden.
- Schep de vulling in het midden van de plakjes **bladerdeeg** en houd hierbij de randen vrij.
- Vouw het **bladerdeeg** diagonaal over de vulling zodat je een driehoek krijgt. Druk de randen goed aan met een vork.

### 3. Appelflappen bakken

- Verdeel de appelflappen over twee bakplaten met bakpapier.
- Bestrijk met een kwastje of theelepel de appelflappen met de melk en bestrooi met de overige suiker naar smaak. Let op: houd wel  $\frac{1}{2}$  el suiker apart voor de **mascarponeroom**.
- Bak de appelflappen in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven.

### 4. Mascarponeroom maken

- Voeg de **mascarpone**, **slagroom**,  $\frac{1}{2}$  el suiker en 2 tl **citroenrasp** toe aan een kom (zie Tip).
- Klop het mengsel met een garde of (hand)mixer stijf totdat pieken **room** rechtop blijven staan.
- Serveer de appelflappen met de citroen-mascarponeroom.

**Tip:** Heb je champagne in huis voor de feestdagen? Voeg een scheutje toe aan de mascarponeroom voor een extra feestelijke touch.

**Eet smakelijk!**



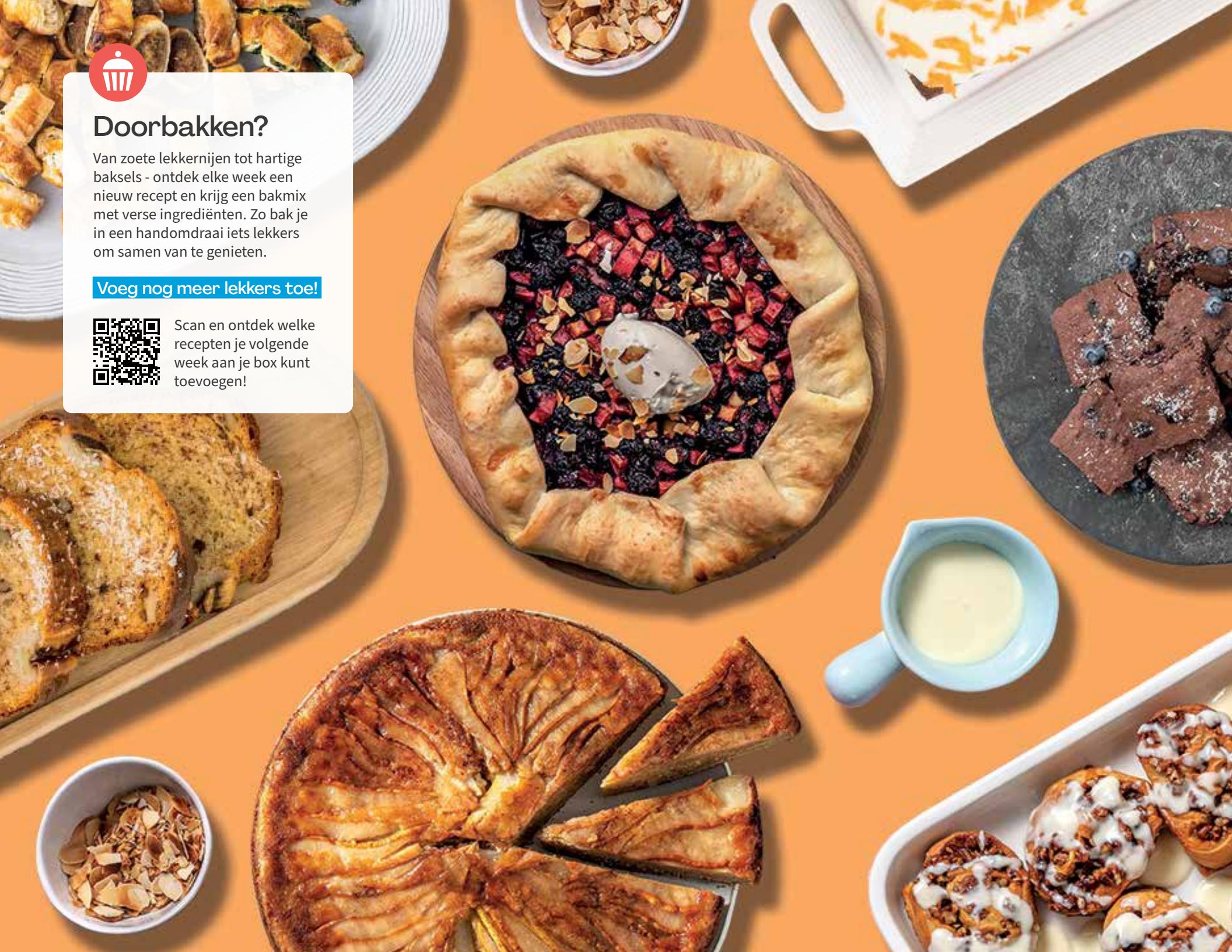
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Bakken

Totale tijd: 65 min.

Bereidingsijd: 20 min.

In de oven/rusten: 45 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, vershoudfolie, steelpan, mixer of garde, hittebestendige kom

## Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Roomboter* (g)	200
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	400
Poedersuiker (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	200

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1853 /443
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	12,3
Koolhydraten (g)	60
Waarvan suikers (g)	33,4
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Bakbox | Oud & nieuw sterrenkoekjes



### 1. Voorbereiden

- Meng in een grote kom de **roomboter** met de kristalsuiker en mix met een mixer of garde tot een romige massa.
- Voeg het **ei** toe en meng goed door. Voeg de **bloem** toe en meng tot het deeg een korrelige structuur heeft.
- Kneed vervolgens tot een samenhangend geheel en maak er een bal van.
- Verpak het deeg in plasticfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.

### 2. Koekjes maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Strooi wat **bloem** over het werkblad of aanrecht en rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer ½ cm.
- Snijd koekjes uit het deeg in de vorm van sterren (zie Tip). Kneed het overige deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg gebruikt is.

**Tip:** Gebruik eventueel koekvormmpjes als je deze in huis hebt.

### 3. Bakken

- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier en laat voldoende afstand tussen de koekjes (zie Tip).
- Bak de koekjes 10 - 12 minuten in de oven. Laat volledig afkoelen voor je begint met decoreren.
- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Draai het vuur laag en zet een hittebestendige kom op de pan. Zorg dat de kom het water niet raakt. Smelt de **chocoladedruppels** al roerend in de kom.

**Tip:** Passen niet alle koekjes op één bakplaat? Bak ze dan in meerdere ronden.

### 4. Decoreren

- Meng in een andere kom de **poedersuiker** met 2¼ el water tot een glad glazuur.
- Besmeer de koekjes met een kwastje of lepel met het glazuur.
- Creëer chocoladestrepen door snel met een lepel de gesmolten **chocolade** heen en weer over de koekjes te bewegen.

**Eet smakelijk!**



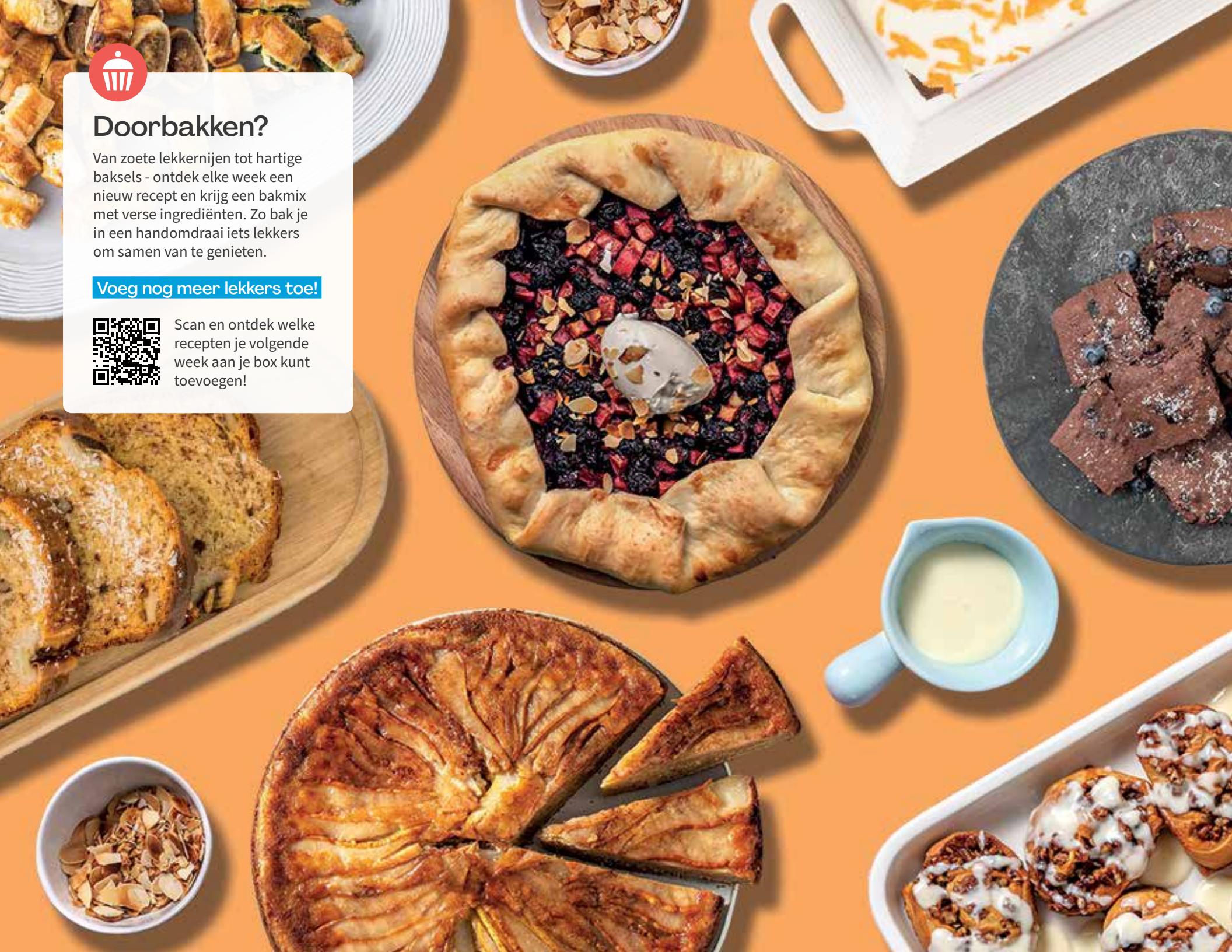
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

4 porties | met cheddar, jalapeño's en zure room

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflooksteen



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	995 / 238
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



## 2. Snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!



## 3. Guacamole maken

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



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

# Caesar-stijl lunchwrap met kipfiletreepjes

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte dressing

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, hapjespan

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	200
Mayonaise* (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	½
<b>Zelf toevoegen</b>	
Mosterd (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	3
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout	snufje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2982 /713	862 /206
Vetten (g)	42	12
Waaran verzadigd (g)	6,9	2,0
Koolhydraten (g)	48	14
Waaran suikers (g)	4,4	1,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	34	10
Zout (g)	2,7	0,8

## Allergenen

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

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **tomaat** in blokjes en snipper de helft van de **sjalot**.

### 2. Kip bakken

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfiletreepjes** 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

### 3. Dressing maken

Snijd de **Parmigiano Reggiano** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom de **mayonaise**, de **sjalot**, de wittewijnazijn, de helft van de **Parmigiano Reggiano**, de extra vierge olijfolie, de mosterd en een snufje zout.

### 4. Serveren

Besmeer de **tortilla's** met de dressing. Verdeel de **kipfilet** over de **tortilla's** en leg de **slamix** erop. Garneer met de **tomaten** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

**Eet smakelijk!**



Witte tortilla



Sjalot



Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes



Mayonaise



Radicchio en ijsbergsla Parmigiano Reggiano



Tomaat



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Crudités met twee zelfgemaakte dips

4 porties | met hummus en tzatziki

## Benodigdheden

Kom, vergiet, rasp, hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

Kikkererwten (pak(ken))	1
Tahin* (g)	35
Citroen* (stuk(s))	1
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½
Knoflookteent (stuk(s))	1
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bieslook* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Snoeptomaatjes (g)	500
Paprika* (stuk(s))	1
Snack wortelen* (g)	500
Piri-pirikruiden (tl)	3
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	254 / 61
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	2,7
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.

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Hummus bereiden

- Pel de **knoflookteent**. Pers ½ **citroen** uit boven de keukenmachine of hoge kom.
- Voeg de **kikkererwten**, **knoflookteent**, **tahin**, 2 el extra vierge olijfolie, **piri-pirikruiden**, ½ zakje **gemalen komijn**, peper en zout toe aan de keukenmachine of hoge kom.
- Pureer in 4 - 5 minuten tot een romige hummus in de keukenmachine of met een staafmixer (zie Tip).

**Tip:** Blijft de textuur van de hummus korrelig? Voeg 2 el water toe en pureer nog 3 - 4 minuten.



Kikkererwten



Tahin



Citroen



Gemalen komijnzaad



Knoflookteent



Yoghurt Griekse stijl



Verge bieslook



Komkommer



Snoeptomaatjes



Paprika



Snack wortelen



Piri-pirikruiden

### 2. Tzatziki bereiden

- Snijd de **bieslook** fijn. Rasp ½ **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Voeg de **Griekse yoghurt**, de geraspte **komkommer** en de **bieslook** toe aan een kom. Pers ½ **citroen** uit boven de kom.
- Meng de **tzatziki** en breng op smaak met peper en zout.

### 3. Snijden

- Snijd de **komkommer** in de lengte door de helft en snijd vervolgens in reepjes.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Halver de **snoeptomaatjes**.
- Snijd eventueel de grotere **snackwortels** doormidden.

### 4. Serveren

- Schep de dips eventueel over in leuke kommen.
- Besprengel beide dips met 1 tl extra vierge olijfolie.
- Verdeel de groenten over een serveerschaal en serveer met de dips.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Zelfgemaakte tonijnsalade

2 porties | op basis van yoghurt

## Benodigdheden

Grote kom, kleine kom

## Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	2
Citroen* (stuk(s))	½
Ui (stuk(s))	1
Bleekselderij* (stengel(s))	2
Gesneden augurken* (g)	100
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Paprikapoeder (tl)	1
<b>Zelf toevoegen</b>	
Mosterd (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1067 / 255	316 / 76
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,5
Koolhydraten (g)	12	4
Waarvan suikers (g)	6,1	1,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,1	0,6

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Laat de **tonijn** uitlekken.
- Pers ½ **citroen** uit boven een kleine kom.

### 2. Snijden

- Snipper de **ui**.
- Snijd de **bleekselderij** en de **augurken** fijn.

### 3. Mengen

- Meng de **yoghurt** in een grote kom met de uitgelekte **tonijn**, **ui**, **augurk**, **bleekselderij**, 1 el mosterd en het **citroensap**.
- Breng op smaak met 1 tl **paprikapoeder**, peper en zout.

### 4. Serveren

- Garneer de tonijnsalade met een klein beetje **paprikapoeder**.
- Serveer de tonijnsalade naar wens, bijvoorbeeld op een cracker of broodje.

**Eet smakelijk!**



Tonijn in water



Citroen



Ui



Bleekselderij



Gesneden augurken



Yoghurt Griekse stijl



Paprikapoeder



## 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!



# Maaltijdsalade met geitenkaas

2 porties | met gegrilde courgette en paprika

## Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom

## Ingrediënten

Rucola en veldsla* (g)	90
Walnootstukjes (g)	40
Sjalot (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Honing-mosterddressing* (g)	80
Vergeitekaas* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 /806	681 /163
Vetten (g)	60	12
Waarvan verzadigd (g)	25,8	5,2
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	12,3	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	2,5	0,5

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Groenten snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in de lengte doormidden. Snijd vervolgens in dunne lange plakken.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

### 2. Groenten grillen

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan of grillpan op hoog vuur en bak of grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en herhaal bovenstaande stap tot alle **courgette** en **paprika** is gebakken.

### 3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 3 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in de koekenpan of grillpan. Voeg de **broodblokjes** toe en bak in 6 - 8 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Salade afmaken

- Voeg de **slamix** en **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de dressing toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe.
- Garneer met de **walnootstukjes**, croutons en **geitenkaas**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



Sjalot



Volkoren ciabatta



Courgette



Paprika



Honing-mosterddressing



Verse geitenkaas



## 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!



# Groentesoep met zelfgemaakte gehaktballetjes

4 porties | met een baguette en zelfgemaakte kruidenboter

## Benodigdheden

Kom, vergiet, grote kom, soeppan, koekenpan

## Ingrediënten

Kastanjechampignons* (g)	125
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Bloemkoolroosjes* (g)	150
Baguette (stuk(s))	1
Roomboter* (g)	125
Vergeet bladpeterselie en bieslook* (g)	20
Rundergehakt* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	1500
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	422/101
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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



### 1. Gehaktballetjes maken

- Bereid de bouillon. Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de **prei** in dunne ringen en voeg toe aan een vergiet. Spoel goed af.
- Snipper  $\frac{1}{2}$  **ui**. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe aan een grote kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Pak 2 tl **gehakt** uit de kom en draai tot een balletje. Herhaal deze handeling tot al het **gehakt** is gebruikt.
- Verhit 1 el **roomboter** in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehaktballetjes toe en bak 4 - 5 minuten rondom.



Kastanjechampignons



Prei

### 2. Soep voorbereiden

- Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Snijd de **prei** in dunne ringen en voeg toe aan een vergiet. Spoel goed af.
- Verhit 2 el olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui**, **prei** en **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Ui



Bloemkoolroosjes

### 3. Soep koken

- Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.
- Verlaag het vuur zodra de soep kookt en laat 20 - 25 minuten sudderen.
- Voeg in de laatste 10 minuten de **bloemkool** en gehaktballetjes toe en roer voorzichtig door.



Baguette



Roomboter

### 4. Baguette bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de **baguette** 5 - 6 minuten in de oven.
- Hak de **bladpeterselie** en **bieslook** fijn. Meng in een kom met de roomboter, peper en zout.
- Verdeel de groentesoep over vier kommen en serveer met de **baguette** en de zelfgemaakte kruidenboter.

Eet smakelijk!



Vergeet bladpeterselie en bieslook



Rundergehakt



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Steelpan, serveerschaal, aluminiumfolie, garde, kleine kom, koekenpan, 2x kom

## Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, kristalsuiker

## Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (zakje(s))	½
Mascarpone* (g)	50
Citroen (stuk(s))	1
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Kristalsuiker (el)	2
Honing (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2705 / 646	686 / 164
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	10,0	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,1	7,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	3,2	0,8

## Allergenen

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

# American pancakes met mascarpone met zelfgemaakte frambozensaus en honing

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, 1/2 zakje **bakpoeder**, 1/2 tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

**Tip:** Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

### 2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

**Let op:** Je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

### 3. Saus maken

Voeg ondertussen de **aardbeien saus** en **frambozen** toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker. Laat 2 - 3 minuten sudderen op middelhoog vuur, totdat er stroperige saus ontstaat.

### 4. Serveren

Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover. Serveer met de **mascarpone** en de **honing** (zie Tip).

**Tip:** Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en de mascarpone achterwege.

### Eet smakelijk!



Tarwebloem



Ei



Karnemelk



Frambozen



Aardbeien saus



Bakpoeder



Mascarpone



Honing



Citroen



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

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

## Benodigdheden

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

## Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, witte wijnazijn, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaise saus* (zakje(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Witte wijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Eieren koken

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

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

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

### 2. Eieren pocheren

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

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

### 3. Spinazie roerbakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Ei



Hollandaise saus



Brioche broodje



Koudgerookte zalm



Spinazie



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Caesar-stijl lunchwrap met kipfiletreepjes

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte dressing

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, hapjespan

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	200
Mayonaise* (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	½
<b>Zelf toevoegen</b>	
Mosterd (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	3
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout	snufje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2982 /713	862 /206
Vetten (g)	42	12
Waaran verzadigd (g)	6,9	2,0
Koolhydraten (g)	48	14
Waaran suikers (g)	4,4	1,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	34	10
Zout (g)	2,7	0,8

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **tomaat** in blokjes en snipper de helft van de **sjalot**.

### 2. Kip bakken

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfiletreepjes** 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

### 3. Dressing maken

Snijd de **Parmigiano Reggiano** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom de **mayonaise**, de **sjalot**, de **wittewijnazijn**, de helft van de **Parmigiano Reggiano**, de extra vierge olijfolie, de mosterd en een snufje zout.

### 4. Serveren

Besmeer de **tortilla's** met de dressing. Verdeel de **kipfilet** over de **tortilla's** en leg de **slamix** erop. Garneer met de **tomaten** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

**Eet smakelijk!**



Witte tortilla



Sjalot



Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes



Mayonaise



Radicchio en ijsbergsla Parmigiano Reggiano



Tomaat



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananasstukjes* (g)	200
Limoen (stuk(s))	½
Kokosrasp (g)	10
* in de koelkast bewaren	

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1617 /387	515 /123
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	22,7	7,2
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,4	8,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

# Piña Colada smoothie met ananas en banaan met kokosmelk en limoen

Snelle recepten | Totale tijd: 10 min.



### 1. Snijden

- Snijd de **banaan** in plakken.
- Pers de de **limoen** uit boven een kleine kom.

### 2. Mixen

- Voeg de **banaanplakjes**, 250 ml **kokosmelk**, de **ananasstukjes** en het **limoensap** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer.
- Mix tot een smoothie (zie Tip).

**Tip:** Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel wat extra melk of een beetje water toe.

### 3. Smoothie afmaken

- Voeg eventueel wat honing of een snufje zout naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over glazen.

### 4. Serveren

- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de **kokosrasp**.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Banaan



Ananasstukjes



Limoen



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





HELLO  
FRESH

# Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Serveerschaal, kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflooteen (stuk(s))	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte cheddar* (g)	50
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	20
Extra vige olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 / 743	1582 / 378
Vetten (g)	46	23
Waaran verzadigd (g)	16,5	8,4
Koolhydraten (g)	60	30
Waaran suikers (g)	1,3	0,7
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	21	10
Zout (g)	1,9	1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. 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. Knoftookboter maken

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

### 3. Afbakken

- 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. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Breek het brood aan tafel in stukken.

**Eet smakelijk!**



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano



Bieslook



Geraspte cheddar



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Avocadotoast met Mexicaans gekruide kip

2 porties | met mayonaise en citroen

## Benodigdheden

Kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	200
Citroen* (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	3
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	932 /223
Vetten (g)	60	16
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,5
Koolhydraten (g)	43	12
Waarvan suikers (g)	3,4	0,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	27	7
Zout (g)	2,1	0,6

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Bak de **broodjes** 5 - 8 minuten.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.

### 2. Kip bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en de **Mexicaanse kruiden** toe en bak 4 - 6 minuten.

### 3. Avocado bereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Prak in een kom het vruchtvlees fijn.
- Meng de **avocado** met **citroensap**, peper en zout naar smaak.

### 4. Serveren

- Snijd de **broodjes** doormidden en serveer als 2 open **broodjes** per persoon.
- Smeer een laagje **avocado** op beide helften. Beleg met **tomatenplakjes** en de **kip**.
- Serveer met de mayonaise en 1 **citroenpartje** per persoon.

**Eet smakelijk!**



Witte ciabatta



Avocado



Tomaat



Mexicaanse kruiden



Kippendijreepjes



Citroen



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Hotdog deluxe

2 porties | met Brandt & Levie-worst en 5 toppings

## Benodigdheden

Grillpan

## Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Gesneden augurken* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gefrituurde uitjes (g)	30
Mayonaise* (g)	50
Wittekool en wortel* (g)	100
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1/4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 / 758	1035 / 247
Vetten (g)	52	17
Waarvan verzadigd (g)	16	5,2
Koolhydraten (g)	49	16
Waarvan suikers (g)	11	3,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	2,2	0,7

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snid de **hotdogbroodjes** open, maar niet los. Leg met de gesneden kant naar beneden op de grill.
- Toast 3 - 5 minuten, of tot er mooie bruine grillstrepen op het **broodje** staan.

### 2. Worst bakken

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

### 3. Garneren

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met 1/4 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 **gefrituurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



Hotdogbroodje



Gesneden augurken



Smokey tomatenketchup



Gefrituurde uitjes



Mayonaise



Wittekool en wortel



Varkensworst met majoraan en knoflook



## 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!

