

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

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, kleine kom, koekenpan, garde, rasp

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Blaue bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1081 /258
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 85 - 95 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

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 krant te wikkelen.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng tot slot de **blauwe bessen** door het beslag.
- Pers de **citroen** uit en bewaar het sap voor stap 4.

4. Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **poedersuiker** met 4 tl **citroensap** tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

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

2x bakplaat met bakpapier, kom, bakkwast, mixer, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	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
Suiker (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

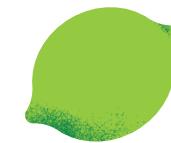
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1056 /252
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,3
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Appelflappen

met citroen-mascarponeroom | 12 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in kleine blokjes.
- 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.
- Klop het mengsel met een garde of (hand)mixer stijf tot er pieken **room** rechtop blijven staan.
- Serveer de appelflappen met de citroen-mascarponeroom.

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, vershoudfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Chiazaad (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	50
Pecanstukjes (g)	20
Appel (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pindakaas (bakje(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	30
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Hazelnoten (g)	80
Zelf toevoegen	
Honing (el)	3
Zout (tl)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	11
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

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

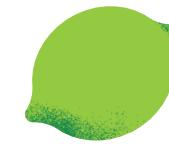
Allergenen

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

Chiapudding op 3 manieren

pindakaas en jam, carrot cake, en chocolade-hazelnoot

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **melk**, **yoghurt**, **chiazaad**, honing en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie en laat het liefst een nacht of minimaal 4 uur, in de koelkast.

2. Variatie 1: Pindakaas & jam (2 porties)

- Verdeel de overnight oats over twee kommen.
- Schep de **bosbessenjam** gelijkmatig over de bodem van de glazen. Schep daarna een deel chiazaadpudding bovenop de **jam**, voeg dan een laagje **pindakaas** toe, gevolgd door de overige chiazaadpudding.
- Garneer met de **bosbessen** en serveer.

3. Variatie 2: Appel & hazelnoot (2 porties)

- Snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een kleine kom nog een deel van de chiazaadpudding met de **speculaaskruiden**, $\frac{1}{3}$ van de **appel** en de helft van de **hazelnoten**. Houd wat **noten** apart als garnering.
- Serveer de appel-chiazaadpudding in twee kommen of glazen.
- Garneer met de overige **appel** en wat **hazelnoten**.
- Besprenkel eventueel met wat extra honing.

4. Variatie 3: Chocolade & hazelnooten (2 porties)

- Hak de overige **noten** en $\frac{1}{3}$ **chocoladedruppels** grof.
- Smelt in een kleine kom de overige **chocoladedruppels**.
- Meng het laatste deel van de chiazaadpudding erdoorheen met $\frac{2}{3}$ gehakte **chocolade** en $\frac{1}{3}$ gehakte **noten** (zie Tip).
- Serveer de pudding in twee glazen en garneer met de overige gehakte **chocolade** en **noten**.

Tip: Voeg de gesmolten chocolade vlak voor het serveren toe zodat er geen chocoladeklontjes ontstaan.

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 kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Cranberrychutney* (g)	80
Hazelnoten (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2
Water voor saus (ml)	50
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Suiker (tl)	½
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3669 /877	967 /231
Vetten (g)	44	12
Waarvan verzadigd (g)	15,5	4,1
Koolhydraten (g)	90	24
Waarvan suikers (g)	33,6	8,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	4,5	1,2

Allergenen

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

American pancakes met ontbijtspek

met ontbijtspek en cranberrysaus | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat wat ruimte over voor de **hazelnoten** en verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier. Rooster het **spek** 8 - 12 minuten.
- Hak de **hazelnoten** fijn en rooster de laatste 4 - 5 minuten mee.

2. Pannenkoeken bakken

- Meng in een grote kom de **eieren**, **karnemelk**, de **bloem**, **bakpoeder**, een snufje suiker en een snufje zout.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een pollepel beslag in de pan en bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten aan elke kant, of tot goudbruin.
- Haal daarna uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Voeg telkens een beetje roomboter toe voor je de volgende pannenkoek.

3. Saus maken

- Meng het water, de honing en de **cranberrychutney** in een steelpan op middelhoog vuur.
- Verwarm de saus 2 - 3 minuten, of tot de gewenste dikte.

4. Serveren

- Verdeel de pannenkoeken over borden.
- Beleg de pannenkoeken met het **spek** en de **hazelnoten**.
- Besprenkel met de cranberry-honingsaus.

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.





Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère DOP



Geraspte Goudse kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteken



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaten



Witte-demibaguettes



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler*	(g)	400
Geraspte gruyère DOP*	(g)	300
Geraspte Goudse kaas*	(g)	100
Witte wijn (ml)		374
Nootmuskaat (mespuntje(s))		2
Knoflookteent (stuk(s))		1
Kastanjechampignons* (g)		250
Broccoli* (g)		360
Rode puntpaprika* (stuk(s))		1
Serranoham* (g)		80
Krieltjes (g)		400
Achterham* (plakje(s))		8
Citroen* (stuk(s))		¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))		½
Rode cherrytomaten (g)		250
Witte-demibaguettes (stuk(s))		4
Zelf toevoegen		
Olijfolie (el)		1
Bloem (el)		½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))		½
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halver eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedeekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 delen en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de bloem met 1/2 el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



5. Fonduemaken

Voeg 1/2 el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondué voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

Tip: Als je niets hebt om de fondué warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondué op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serrano**- en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes. Serveer met de overige citroenpartjes.

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

Ingrediënten

Biologische 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 [of plantaardig alternatief]	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: 10 min.



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!

Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes (zie Tip).
- 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.

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.

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!

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

Koekenpan, 2x diep bord, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	1½
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2059 /492	718/172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	19
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd het briochebroodje doormidden.

2. Mengen

- Voeg de suiker toe aan een diep bord.
- Klop in een ander diep bord de **melk**, **eieren**, ½ zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders nemen ze te veel vocht op en worden de wentelteefjes niet krokant.
- Bak de **briocheplakken** ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**.
- Bestrooi met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

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, kom, 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
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

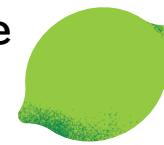
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 / 228
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 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 **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{1}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees 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**.

3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado** fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Pers 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.
- Serveer met de **zure room** en de guacamole.

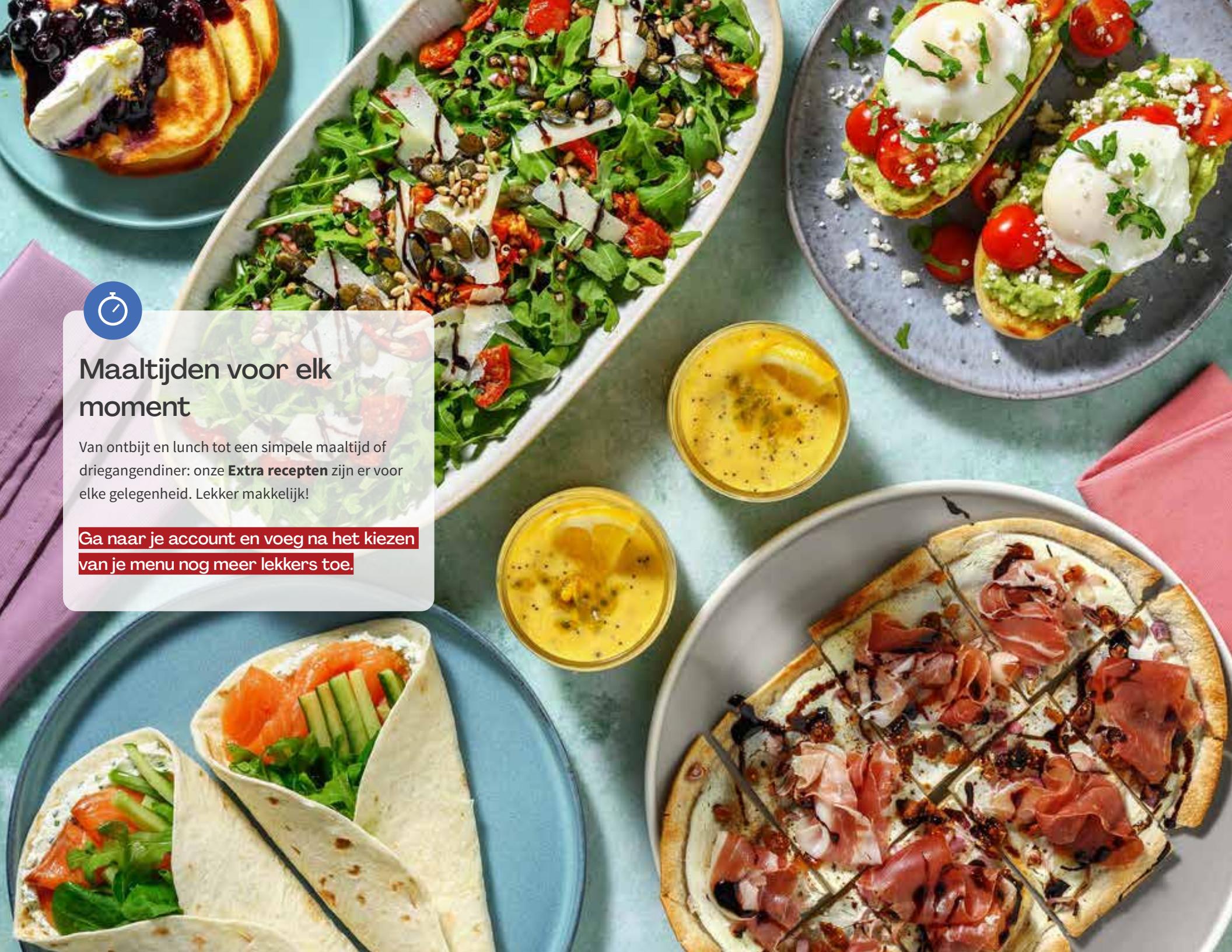
Eet smakelijk!



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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Knoflootje (stuk(s))	½
Bruschettadip* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Verge bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	40
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2033 /486	607 /145
Vetten (g)	17	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,3
Koolhydraten (g)	54	16
Waarvan suikers (g)	7,2	2,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,4	0,7

Allergenen

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

Turks broodje met kippendij en knoflooksau

met bruschettadip en knoflook-yoghurtsaus | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het **Turks brood** 5 - 8 minuten in de oven.

2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **kip** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur.

3. Beleg voorbereiden

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **bruschettadip** met de **tomaat**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en de helft van de **peterselie**.
- Breng zowel de bruschetta-tomaatmix als de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd het **Turks brood** open en beleg met de **slamix**, de bruschetta-tomaatmix en **kip**.
- Besprekkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige **peterselie**.

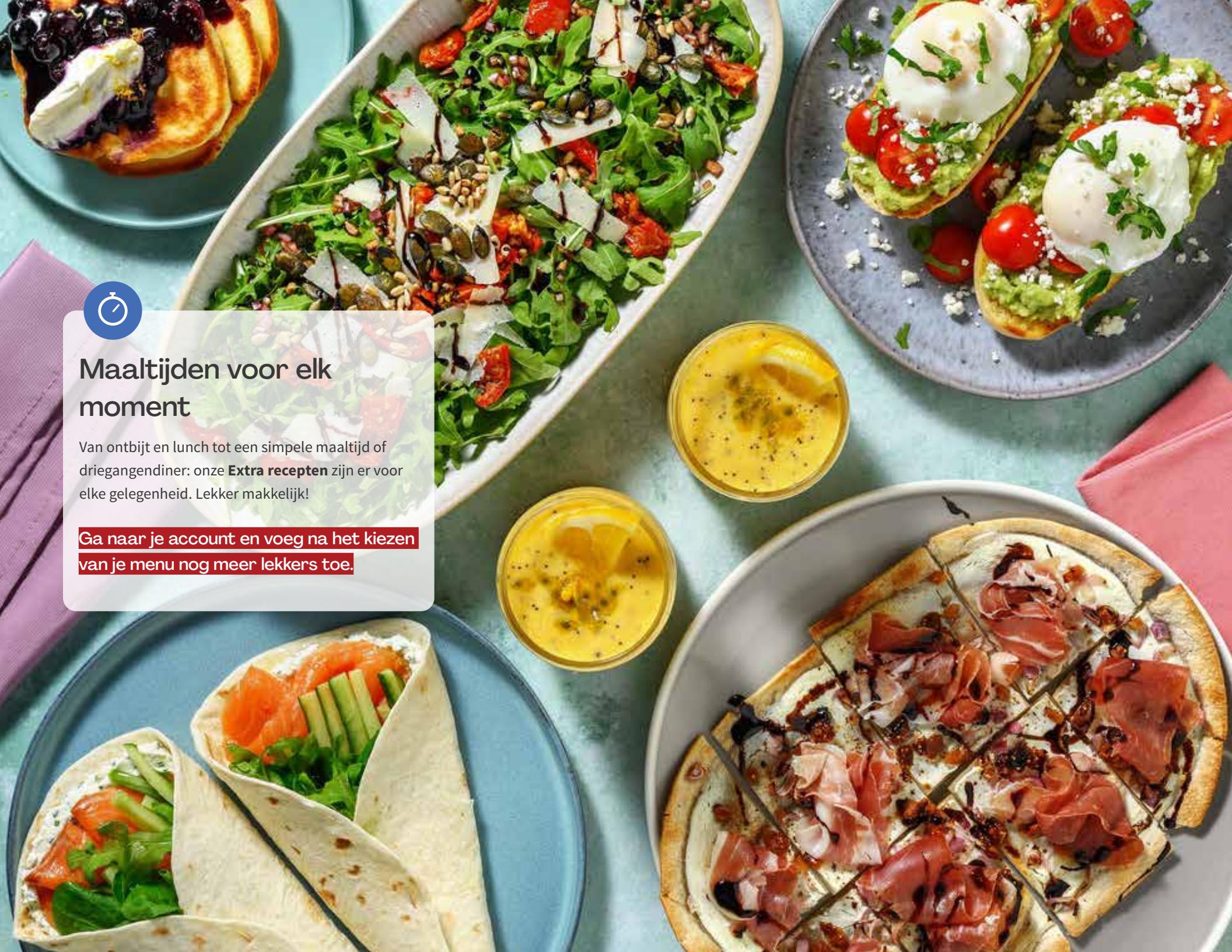
Eet smakelijk!



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.



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

Ingrediënten

Franse roombrie* (g)	200
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Cranberrychutney* (g)	80
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1437 /343
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	13,6
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Kaasbites met brie en cranberrychutney

gewikkeld in bladerdeeg | om te delen



Voorafje Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **brie** in kleine blokjes.
- Snij het **bladerdeeg** in 16 vierkantjes.

2. Kaasbites maken

- Verdeel de **cranberrychutney** over alle **bladerdeeg** vierkantjes.
- Leg 1 blokje **brie** bovenop elk stukje **bladerdeeg**.
- Vouw het **bladerdeeg** over de **brie** en druk aan met je vingers om de kaasbites dicht te maken.

3. Bladerdeeg bakken

- Verdeel de kaasbites over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin begint te kleuren en de **kaas** gesmolten is.

4. Serveren

- Verdeel de kaasbites over een serveerschaal en serveer wanneer ze nog warm zijn.

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

Handmixer, 2x mengkom, koekenpan, aluminiumfolie

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Poedersuiker (g)	100
Aardbeien* (g)	250
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4021 /961	772 /185
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	23,8	4,6
Koolhydraten (g)	120	23
Waarvan suikers (g)	65,4	12,6
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	23	4
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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

Amerikaanse stijl pancakes met aardbeien

met slagroom | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Slagroom maken

- Voeg de **slagroom** samen met de **poedersuiker** toe aan een mengkom.
- Klof met een handmixer tot de **slagroom** stevig is en in pieken blijft staan.
- Bewaar de **slagroom** in de koelkast terwijl je de pannenkoeken maakt.

2. Beslag maken

- Mix in een grote mengkom de **eieren** en **karnemelk**.
- Voeg de **bloem**, **bakpoeder** en zout toe.
- Meng goed door tot het net een geheel is.

3. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg een pollepel vol beslag toe aan de pan.
- Bak de pannenkoeken 2 minuten per kant tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en dek af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Verhit telkens weer ¼ el roomboter voordat je een nieuwe pannenkoek gaat bakken.

4. Serveren

- Snijd de **aardbeien** in plakken.
- Serveer de pannenkoeken over borden.
- Top af met de **slagroom** en **aardbeien**.
- Besprenkel met honing 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, 2x kleine kom

Ingrediënten

Verse bieslook* (g)	5
Roomkaas* (g)	100
Zongedroogde tomaten (g)	30
Serranoham* (g)	40
Zwart sesamzaad (zakje(s))	1
Verse geitenkaas* (g)	200
Spies (stuk(s))	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	927 /222
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	4
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	1,6

Allergenen

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

Mini geitenkaasballetjes met serranoham

met zongedroogde tomaten | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **bieslook** fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de **zwarte sesamzaadjes** toe aan een andere kleine kom.
- Halveer de **zongedroogde tomaten**.
- Scheur de **serranoham** in kleine stukken.

2. Kaasballetjes maken

- Voeg de **geitenkaas** en **roomkaas** toe aan een kom.
- Gebruik je handen om de **geitenkaas** en **roomkaas** te mengen tot een glad geheel.
- Rol 1 el van het kaasmengsel in een kleine bal en herhaal dit met de rest van het kaasmengsel.

3. Kaasballetjes garneren

- Rol de helft van de kaasballetjes door de **bieslook** en de andere helft door de **sesamzaadjes**. Verdeel over een serveerschaal.
- Snijd de spiesen door de helft.
- Rijg de **zongedroogde tomaten** aan de ene helft van de spiesen en rijg de **serranoham** aan de andere helft. Maak elke prikker af met een kaasballetje.

4. Serveren

- Bewaar de kaasballetjes in de koelkast voor minstens 1 uur.
- Haal uit de koelkast en serveer direct.

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, ovenschaal, bord, steelpan, 2x hittebestendige kom, bakpapier

Ingrediënten

Mandarijn* (stuk(s))	1
Melkchocoladedruppels (g)	200
Witte-chocoladedruppels (g)	200
Poedersuiker (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	2
Gezouten amandelen (g)	20
Rozijnen (g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1997/477
Vetten (g)	27
Waaran verzadigd (g)	14
Koolhydraten (g)	53
Waaran suikers (g)	51,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Zelfgemaakte friandises

witte-chocoladefudge, chocolade bark en mandarijn-chocoladestukjes | om te delen

Dessert Totale tijd: 60 min.



HELLO
FRESH



1. Fudge maken

- Bekleed een ovenschaal van 10 x 20 cm met bakpapier.
- Breng een ondiepe laag water aan de kook in een pan. Plaats een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg ervoor dat deze het water niet raakt.
- Voeg de **witte-chocoladedruppels**, **poedersuiker** en **pindakaas** toe en laat al roerend smelten.
- Giet het mengsel in de ovenschaal en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Zet de pan vervolgens ongeveer 1 uur in de vriezer.

3. Bark maken

- Verdeel $\frac{2}{3}$ van de **chocolade** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de **amandelen** en **rozijnen** over de **chocolade**.
- Doop elk **mandarijnpartje** voor de helft in de overige **chocolade**. Leg de **mandarijnpartjes** op een bord.
- Laat de chocolade bark en **mandarijnpartjes** minimaal een uur afkoelen in de koelkast.

2. Chocolade laten smelten

- Breng een klein laagje water aan de kook in een steelpan. Plaats een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg ervoor dat deze het water niet raakt.
- Voeg de **chocoladedruppels** toe en laat ze al roerend smelten.
- Hak ondertussen de **gezouten amandelen** grof.
- Pel de **mandarijn** en trek de partjes uit elkaar.

4. Serveren

- Haal de chocoladefudge 5 minuten voor serveren uit de vriezer. Snijd in kleinere blokjes.
- Haal de chocolade bark 5 minuten voor serveren uit de koelkast en snijd grof in kleinere stukken.
- Leg de fudge, chocolade bark en **mandarijnpartjes** op een serveerschaal.

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

Ingrediënten

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	50
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1223 /292
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,5
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Croissants met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 4 stuks



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Croissants bakken

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

2. Toppings bereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

3. Croissants vullen

- Snijd de **croissants** open.
- Verdeel de **kruidenroomkaas** over de **croissants**.
- Beleg de **croissants** met de **gerookte zalm**.

4. Serveren

- Beleg met de **avocado** en breng op smaak met zwarte peper.

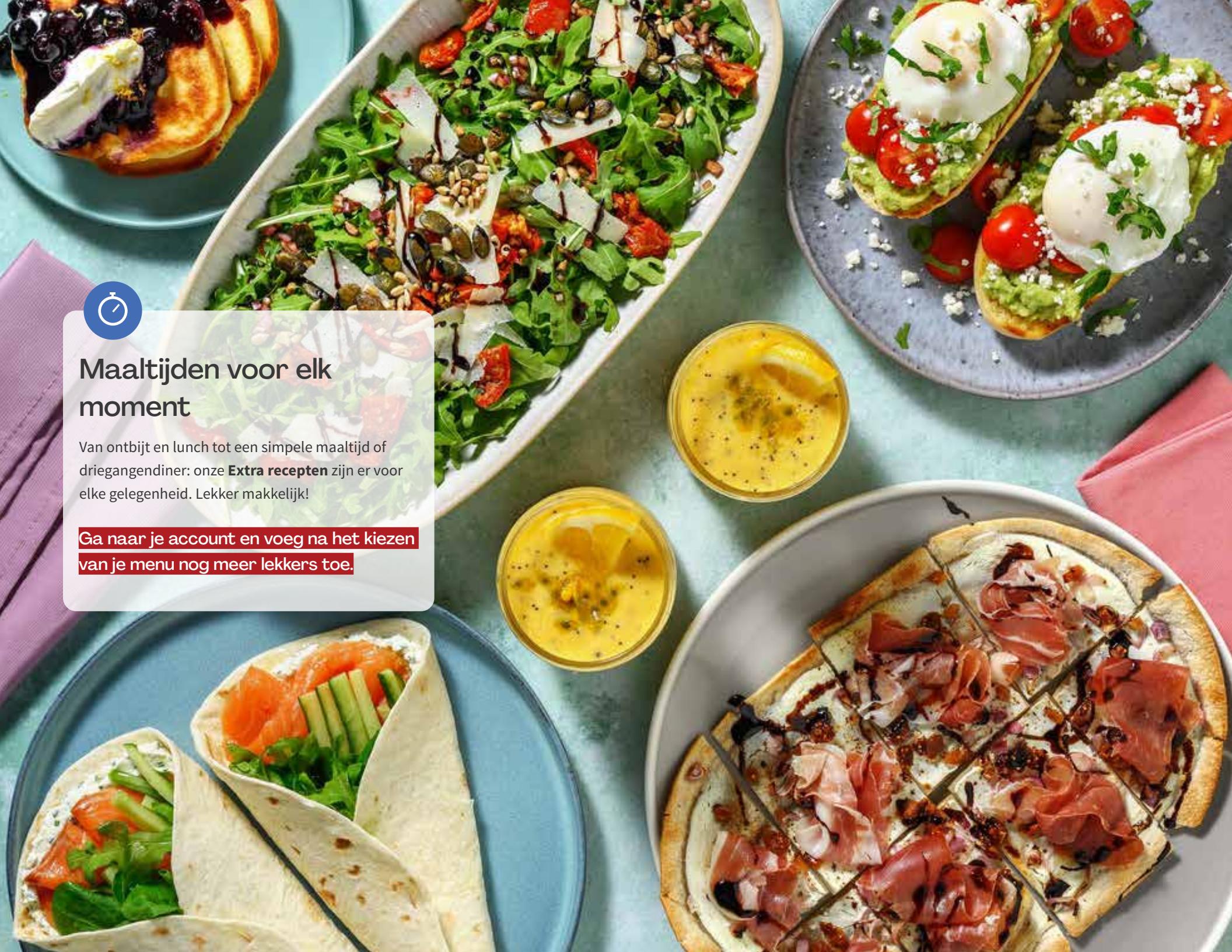
Eet smakelijk!



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, fijne rasp, handmixer, mengkom, steelpan

Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	160
Mascarpone* (g)	200
Slagroom* (ml)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	100
Lange vingers (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Retsuiker (el)	2
Water voor saus (ml)	200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

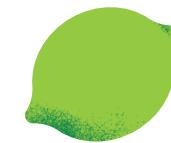
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1231 /294
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	10,5
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Feestelijke tiramisu met cranberry's

met lange vingers en chocolate chips | om te delen



HELLO
FRESH

Totale tijd: 180 min.



1. Cranberrysaus maken

- Rasp de **sinaasappels** en pers het sap uit.
- Voeg de **cranberry's**, 1 el suiker, het **sinaasappelsap** en het water toe aan een steelpan op middelhoog vuur.
- Verwarm het mengsel voorzichtig 8 - 10 minuten, of tot de **cranberry's** lichtjes breken.
- Haal de pan van het vuur.

3. Tiramisu bouwen

- Dip de helft van de lange **vingers** in de cranberrysaus en maak een laagje op de bodem van je serveerschaal.
- Schep de helft van de **cranberry's** bovenop de lange **vingers**.
- Verdeel de helft van de room over de **cranberry's**.
- Herhaal bovenstaande stappen nog één keer.

2. Room maken

- Klop in een mengkom met een handmixer de **slagroom** met 1 el suiker tot een stevige en dikke substantie.
- Meng in een kom de **mascarpone** met de **sinaasappelschil**, tot de **mascarpone** zacht wordt.
- Roer de **slagroom** door de **mascarpone**.

4. Serveren

- Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een keukenmachine en mix tot ze fijngemalen zijn (zie Tip).
- Bestrooi de tiramisu met het **chocoladeschaafsel** en zet de taart minimaal 3 uur in de koelkast om op te stijven.

Tip: Heb je geen keukenmachine? Je kunt de chocoladedruppels ook met een mes fijn hakken.

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.





Feestelijke laagjestaart met chocolade

om te delen | met chocolademousse en slagroomglazuur

Totale tijd: 180 min.



	Mix voor chocoladecake		Ei
	Slagroom		Mascarpone
	Melkchocoladedruppels		Gezouten amandelen



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, grote kom, handmixer, 2x mengkom, bakpapier, vershoudfolie, 2x steelpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	200
Gezouten amandelen (g)	40
Zelf toevoegen	
Water (ml)	120
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (tl)	3
Bruine basterdsuiker (el)	5

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1674/400
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	13
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	30,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



1. Chocolademousse maken

- Laat de **chocolade** in 4 - 5 minuten langzaam smelten in een steelpan op laag vuur.
- Voeg ondertussen de **slagroom** en 1 tl suiker toe aan een mengkom. Klop met een handmixer tot de **slagroom** dik wordt.
- Bewaar de helft van de **slagroom** voor stap 2. Meng in een andere kom voorzichtig de overige **slagroom** met helft van de gesmolten **chocolade**.
- Dek de mousse af met vershoudfolie en zet 3 uur in de koelkast (zie Tip).

Tip: Je kunt de mousse ook een dag van tevoren maken, zodat deze extra stevig wordt.



2. Slagroomglazuur maken

- Weeg 40 gram roomboter af en snijd in blokjes. Zet apart en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **mascarpone** en 2 tl suiker toe aan een mengkom. Klop met een garde tot de **mascarpone** zacht wordt.
- Meng de achtergehouden **slagroom** voorzichtig door de **mascarpone**.
- Laat het slagroomglazuur minstens 30 minuten afkoelen in de koelkast.



3. Cake maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een rond taartblik met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Klop in een grote kom de **eieren**, de afgewogen roomboter, 80 ml water en de **cakemix** tot een glad beslag. Giet het beslag in de cakevorm.
- Bak de cake 40 - 45 minuten in de oven. Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikkelen. Komt hij er droog uit? Dan is de cake klaar!



4. Karamel maken

- Hak de **amandelen** grof.
- Voeg de bruine suiker en 40 ml water toe aan een steelpan en laat het suiker oplossen op laag vuur.
- Laat de karamel 10 - 15 minuten pruttelen, of tot de karamel bruin kleurt. Roer niet, anders kristalliseert de suiker (zie Tip).
- Haal de karamel van het vuur. Meng de **amandelen** en 30 g roomboter door de karamel. Giet het mengsel op een bakplaat met bakpapier en laat afkoelen.

Tip: Let op: de karamel is extreem heet, dus raak het niet aan!



5. Versieren

- Haal de taart uit de oven en laat hem ongeveer 30 minuten rusten, of tot volledig afgekoeld.
- Snijd, als de taart is afgekoeld, de taart horizontaal doormidden zodat je twee lagen krijgt.
- Verdeel de helft van het slagroomglazuur over de onderste laag. Verdeel vervolgens alle chocolademousse over de laag slagroomglazuur.



6. Serveren

- Leg de andere taartlaag erbovenop.
- Verdeel het overige slagroomglazuur over de bovenste laag.
- Breek de afgekoelde karamel in stukjes. Versier de taart met de karamelstukjes.

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

Kom, bord, kleine steelpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

Witte-chocoladedrappels (g)	300
Slagroom* (ml)	80
Kokosrasp (g)	20
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2261 /540
Vetten (g)	40
Waarvan verzadigd (g)	24,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	37
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

Wittechocoladetruffels

met pistachenoten en kokosrasp | om te delen



Dessert Totale tijd: 40 min.



1. Chocolade laten smelten

- Breng de **slagroom** aan de kook in een steelpan.
- Voeg de **witte-chocoladedrappels** en de roomboter toe aan een kom.
- Haal de **slagroom**, zodra het kookt, van het vuur en giet over de **witte chocolade** en roomboter.
- Laat het mengsel zonder te roeren 2 - 3 minuten rusten, of tot de **witte chocolade** en roomboter zacht worden.

3. Truffels maken

- Haal het chocolademengsel uit de koelkast.
- Schep 1 tl van het chocolademengsel uit de kom en rol tot een balletje om een truffel te vormen.
- Leg de truffel op een bord en herhaal met het overige chocolademengsel.

2. Chocolademengsel laten afkoelen

- Roer tot de **chocolade** en roomboter volledig zijn opgenomen in de **slagroom**.
- Dek het chocolademengsel af en laat het minstens twee uur afkoelen in de koelkast.
- Hak ondertussen de **pistachenoten** fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Zet de **kokosrasp** klaar in een andere kleine kom.

4. Serveren

- Rol de helft van de truffels door de gehakte **pistachenoten**, tot ze gelijkmatig bedekt zijn.
- Rol de andere helft van de truffels door de **kokosrasp**.
- Verdeel de chocoladetruffels over een serveerschaal (zie Tip).

Tip: Serveer je de truffels niet meteen? Je kunt ze maximaal drie dagen in de koelkast bewaren.

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.





Feestelijke gourmetbox

4 porties | feestelijke recepten met gegrilde groenten, vlees en vis

Totale tijd: 75-85 min.



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

6x kom, ovenschaal, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Gemarineerde steak* (stuk(s))	2
Kipfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Teriyakisaus (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Roomboter* (g)	150
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	40
Knoflookteent (stuk(s))	3
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Aardappelpartjes* (g)	600
Pindasaus* (g)	120
Whiskeysaus* (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Snoeptomaatjes* (g)	500
Citroenmayo met zwarte peper (g)	100
Gemalen kaneel (tsp)	1,5
Boerenworst (stuk(s))	2
Rundergehakt Italiaans gekruid (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4
Peper & zout	naar smaak

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	703 / 168
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Feestelijke gourmetbox



1. Brood en kruidenboter klaarmaken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **boter** op kamertemperatuur komen. Snijd de **bieslook** en **peterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom 125 g **roomboter** met 2/3 van de **verse kruiden** en 2/3 van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart om later met het **brood** aan tafel te serveren. Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven.



2. Aardappelen bakken

Leg de **aardappelen** en 2 el olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Rooster 6 - 8 minuten in de oven.

Aan tafel: Voeg de aardappelen en 1 el van de knoflookboter toe aan een gourmetpannetje en bak een paar minuten.



3. Vis bereiden

Meng in een kom de **garnalen** met 25 g **boter** en de overige: **verse kruiden** en **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **zalm** in blokjes van 4 cm en voeg toe aan een kom. Meng met de helft van de **teriyakisaus**.

Aan tafel: Bak de garnalen en zalm op de plaat.



4. Vlees bereiden

Voeg het **gehakt** toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout. Kneed tot kleine gehaktballetjes en leg op een bord. Snijd de **worstjes** in drie delen en halveer het **spek**. Wikkel het **spek** om de **worstjes** en leg op een bord. Snijd de **kip** in stukjes van 4 cm. Meng in een kom met de overige **teriyakisaus**. Snijd de **beefstuk** in stukjes van 4 cm en leg op een bord. Verwarm de **pindasaus** in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel: Bak het **vlees** op de gourmet en serveer met de **pindasaus**, **citroenmayonaise** en **cocktailsaus**.



5. Groenten bereiden

Snijd de **paprika's** in reepjes. Snijd de **courgette** in plakjes. Meng in een kom de **groenten** met 2 el olijfolie en de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **tomaten** in een kom en serveer tijdens het gourmetten.

Aan tafel: Bak de **courgette** en **paprika** op de plaat.



6. Nagerecht bereiden

Verwijder het klokhuis van de **appels** en snijd in blokjes. Meng in een kom de **appel** met 1 tl **kaneel**. Verkruimel de helft van het **koekjesdeeg** en leg op een bord (zie Tip).

Tip: Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om koekjes te maken van het overgebleven deeg!

Aan tafel: Bak de **appel** een paar minuten in een gourmetpannetje, of tot de **appel** zacht wordt. Voeg een laagje van het verkruimelde **koekjesdeeg** toe en bak een paar minuten, of tot het **deeg** knapperig wordt.

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

Braadpan

Ingrediënten

Laurieri - Scrocci zeezout (pak(ken))	1
Franse roombrie* (g)	175
Burrata* (bol(len))	1
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Franse camembert* (g)	240
Verge rozemarijn* (takje(s))	1
Druiven* (stuk(s))	1
Gezouten amandelen (g)	80
Cranberrychutney* (g)	40
Knoflookteken (stuk(s))	1
Brandt & Levie biologische salami met rozemarijn en rozenblaadjes* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Extra vierge olijfolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6213 / 1485	975 / 233
Vetten (g)	103	16
Waarvan verzadigd (g)	47,8	7,5
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	54,1	8,5
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	76	12
Zout (g)	5,6	0,9

Allergenen

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

Winterse borrelplank met kaas en worst

met droge worst van Brandt & Levie, camembert, brie en burrata | om te delen

Totale tijd: 30 min.



HELLO
FRESH



1. Kaas voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **camembert** uit de verpakking en leg in een ovenschaal.
- Gebruik de punt van een mes om een ruitpatroon in de **camembert** te snijden. Zorg ervoor dat je niet helemaal door de **kaas** heen snijdt.
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

2. Bakken

- Vul de **camembert** met de **rozemarijnblaadjes** en de plakjes **knoflook**.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie en honing.
- Bak de **camembert** 6 - 7 minuten.

3. Afmaken

- Voeg de **cranberrychutney** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **worst** in plakjes.
- Giet het vocht van de **burrata** af en leg de **burrata** op een klein bordje. Besprenkel met **truffelolie**.

4. Serveren

- Leg de **camembert**, **burrata** en **brie** op een plank.
- Verdeel de **worst**, **gezouten amandelen**, **crackers**, **druiven** en **cranberrychutney** rondom de **kazen** 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, grote kom, fijne rasp, kleine kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Cranberrychutney* (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Mascarpone* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1145 /274
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,7
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	15,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

Allergenen

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

Kerstscones met cranberry's

met sinaasappel en kaneel | 10 porties



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast. Rasp de schil van de **sinaasappel** en pers 1 el **sinaasappelsap**.
- Meng in een grote kom de bloem, het **bakpoeder**, het zout, de **sinaasappelrasp**, $\frac{1}{2}$ zakje **kaneel** en 40 gram suiker.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten tot er broodkruimels ontstaan.
- Voeg de **karnemelk** en de **gedroogde cranberry's** toe en kneed tot een glad, gelijkmatig deeg.

3. Kaneelmascarpone maken

- Meng in een kleine kom de **cranberrychutney** met 1 el **sinaasappelsap**.
- Meng in een kom de **mascarpone** met de overige **kaneel** en 15 gram suiker. Meng met een garde tot een luchtig geheel.

2. Scones maken

- Rol kleine ballen van het deeg. Gebruik ongeveer 2 el deeg per bal.
- Verdeel de deegballen over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel de scones over een serveerschaal. Serveer met de kaneelmascarpone en cranberrychutney.

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

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, handmixer, 2x mengkom

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	80
Verge rozemarijn* (takje(s))	3
Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	50
Water (ml)	100

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

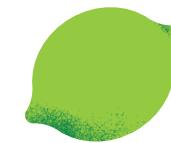
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1528 /365
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	6,7
Koolhydraten (g)	51
Waarvan suikers (g)	32,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Feestelijke red velvet cake

met cranberry's en rozemarijn | om te delen



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Vet een taartblik in.
- Voeg aan een grote mengkom de **red velvet cakemix**, **eieren**, zonnebloemolie en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Mix goed door tot het een glad beslag is.

2. Cake bakken

- Voeg het beslag toe aan het taartblik.
- Bak de cake 30 - 35 minuten in de oven.
- Voeg ondertussen de **mascarpone**, **poedersuiker** en **slagroom** toe aan een mengkom.
- Mix met een handmixer tot er stijve pieken ontstaan.

3. Lagen maken

- Haal de cake uit de oven en laat compleet afkoelen. Dit duurt ongeveer 30 minuten.
- Snijd de cake, wanneer deze is afgekoeld, horizontaal door zodat er 2 lagen ontstaan.
- Smeer $\frac{1}{3}$ van het mascarponeglazuur over de onderste laag van de cake.
- Leg de andere cakelaag erbovenop.

4. Versieren en serveren

- Bedeck de hele buitenkant van de cake met het overige mascarponeglazuur.
- Gebruik de **rozemarijn** en **cranberry's** om de bovenkant van de cake te versieren, zodat het lijkt op een kerstkrans.
- Snijd de cake in punten 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.





Kerstbrunch met Amerikaanse stijl aardbeienpancakes

met roerei met avocado, kerststol en croissants | 4 porties

Totale tijd: 60 - 70 min.



Tarwebloem



Bakpoeder



Ei



Aardbeien



Slagroom



Afbak croissantjes



Avocado



Viennoiserie



Handsinaasappel



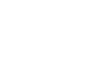
Biologische yoghurt Griekse stijl



Mango



Feeststol



Poedersuiker



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom, grote koekenpan, handmixer, mengkom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Tarwebloem (g)	400
Bakpoeder (g)	16
Ei* (stuk(s))	8
Aardbeien* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Vienna'serie (g)	240
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Feeststol* (g)	750
Poedersuiker (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Suiker (el)	3
Zout (tl)	1/4
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	19397 /4636	858 /205
Vetten (g)	185	8
Waarvan verzadigd (g)	84,7	3,7
Koolhydraten (g)	599	27
Waarvan suikers (g)	153,9	6,8
Vezels (g)	35	2
Eiwitten (g)	124	5
Zout (g)	10,7	0,5

Allergenen

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



1. Beslag maken

- Meng in een grote kom de bloem, het **bakpoeder**, 3 el suiker en een snufje zout.
- Mix in een tweede kom 4 **eieren**. Voeg de **karnemelk** toe en meng met een garde tot er veel luchtbubbles ontstaan.
- Vouw het eimengsel voorzichtig door het bloemmengsel en mix goed door tot er een glad beslag ontstaat.



2. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Gebruik een pollepel om het pannenkoekenbeslag in delen in de pan te schenken. Bak 3 of 4 pannenkoeken tegelijk en bak 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg tussendoor wat zonnebloemolie toe indien nodig.



3. Broodjes afbakken

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verdeel de **croissantjes** en **viennoisserie** over een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Voeg de **slagroom** en **poedersuiker** toe aan een mengkom.
- Mix met een handmixer tot er stijve pieken ontstaan.



4. Yoghurtbowls maken

- Schil ondertussen de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel de **yoghurt** over 4 kommen. Verdeel de **mango** over de kommen en besprenkel met honing naar smaak.
- Pers de **sinaasappels** uit en verdeel het sap over 4 glazen.
- Snijd de **aardbeien** in plakjes.



5. Roerei maken

- Voeg de overige **eieren** en een scheutje melk toe aan een kom en mix met een garde.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de boter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het roerei.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verdeel de **avocado** en het roerei over een serveerschaal.



6. Tafel opdekken

- Verdeel de pannenkoeken over borden en garneer met de **slagroom** en **aardbeien**.
- Snijd de **stol** in plakken en verdeel de **croissantjes** en **viennoisserie** over een serveerschaal.
- Dek de tafel met het roerei, de **avocado**, de yoghurtbowls, het **sinaasappelsap** en de aardbeipannenkoeken.

Eet smakelijk!



Kerstbrunch met Eggs Benedict

met zalm-avocadosandwiches, kerststol en croissants | 4 porties

Totale tijd: 60 - 70 min.



Ei



Briochebroodje



Ontbijtpek



Spinazie



Hollandaisesaus



Handsinaasappel



Seizoensbroodje



Koudgerookte zalm



Kruidenroomkaas



Avocado



Biologische yoghurt Griekse stijl



Mango



Afbak croissantjes



Bosbessenjam



Feeststol



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

2x bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Ei* (stuk(s))	4
Briochebroodje (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Spinazie* (g)	200
Hollandaisesaus* (g)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Seizoensbroodje* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	100
Avocado (stuk(s))	2
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Bosbessenjam (g)	30
Feeststol* (g)	750

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	16385 / 3916	783 / 187
Vetten (g)	161	8
Waarvan verzadigd (g)	63,3	3
Koolhydraten (g)	474	23
Waarvan suikers (g)	93,7	4,5
Vezels (g)	29	1
Eiwitten (g)	118	6
Zout (g)	10,5	0,5

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en voeg de witte wijnazijn toe (zie Tip).
- 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.
- Pocheer de **eieren** 4 - 5 minuten, tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen.

Tip: Heb je liever een hardgekookt ei? Je kunt de eieren ook 8 - 10 minuten koken in plaats van ze te pocheren.



2. Bakken

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verdeel het **spek** over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Leg de **briochebroodjes**, **seizoensbroodjes** en **croissants** op een andere bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven.



3. Spinazie bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en scheur in delen de **spinazie** klein boven de pan.
- Breng op smaak met peper en zout en bak 4 - 6 minuten.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.



4. Yoghurt bereiden

- Schil ondertussen de **mango** en snijd in blokjes. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel de **yoghurt** over vier kommen. Leg de **mango** bovenop de **yoghurt** en besprenkel met honing naar smaak.
- Leg de **gerookte zalm** en de **avocado** op een serveerschaal.
- Pers de **sinaasappels** en serveer het **sap** in vier glazen.



5. Eggs benedict maken

- Snijd de **briochebroodjes** open en verdeel over de borden.
- Beleg de **broodjes** met **spinazie** en **spek**.
- Leg de gepocheerde **eieren** erop en giet de **hollandaisesaus** over de **eieren**.



6. Serveren

- Snijd de **kerststol** in plakjes en serveer de **croissants** op een serveerschaal.
- Dek de tafel met de **gerookte zalm**, **avocado**, **roomkaas**, **broodjes**, **jam**, **yoghurt** en het **sinaasappelsap**.
- Serveer de eggs Benedict.

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

Grote koekenpan, groot bord, mengkom, kleine kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische crème fraîche* (g)	100
Verge dille & bieslook* (g)	10
Kappertjes (g)	30
Citroen* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zwarte peper	naar smaak
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	767 /183
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Zelfgemaakte blini's met gerookte zalm

met crème fraîche en verse kruiden | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Beslag maken

- Voeg de **bloem**, **eieren**, **bakpoeder**, **melk** en zout toe aan een mengkom.
- Meng tot een glad beslag.

2. Blini's bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg kleine toefjes van ongeveer 1 el beslag in de pan. Zorg dat de pan niet te vol is.
- Bak de blini's 1 - 2 minuten per kant en leg op een groot bord.
- Herhaal dit tot het beslag op is.

3. Toppings bereiden

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **citroen** in partjes.
- Voeg de **crème fraîche** toe aan een kleine kom en meng met de **verse kruiden**.
- Pers één **citroenpartje** uit in de kom en breng op smaak met zwarte peper.

4. Serveren

- Smeer een kleine hoeveelheid **crème fraîche** op elke blini.
- Leg er een plakje **gerookte zalm** bovenop.
- Garneer met de **kappertjes**.
- Verdeel de blini's op een serveerschaal. 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Rode pesto* (g)	80
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Sesamzaad (zakje(s))	1
Vers basilicum* (g)	5
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1693 /405
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	12,1
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Hartige kerstboom van bladerdeeg

met rode pesto en vers basilicum | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd een strook van ongeveer 2 cm breed van de lange kant van het **deeg**. Houd de strook apart.
- Snijd een grote driehoek uit het overgebleven **deeg**. Dit wordt de kerstboom.
- Leg de grote driehoek op een bakplaat met bakpapier. Leg de lange strook in het midden van het **deeg**. Zorg ervoor dat de strook aan de onderkant uitsteekt, zodat het lijkt op een boomstam.

3. Kerstboom bakken

- Bestrijk de boom met een scheutje melk en bestrooi met **sesamzaadjes**.
- Bak de kerstboom 15 - 20 minuten in de oven, of tot goudbruin.

2. Toppings toevoegen

- Verdeel de **kaas** en $\frac{2}{3}$ van de **pesto** over de driehoek.
- Leg de kleinere deegdriehoekjes, die over zijn van de vorige stap, op de bovenkant van de boom en druk zachtjes aan.
- Snijd, om de takken te maken, stroken van 3 cm dik uit beide zijden van de driehoek, in de richting van het midden. Zorg ervoor dat je niet door de stam snijd.
- Draai de takken 1 of 2 keer.

4. Serveren

- Leg de kerstboom op een serveerschaal.
- Garneer met kleine toefjes **pesto** en verse **basilicumbaadjes**, zodat ze op kerstversieringen lijken.

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, 2x kleine kom

Ingrediënten

Danerolles - Grote croissants* (pak(ken))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Gedroogde cranberry's (g)	20
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2
[Plantaardige] melk (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1473 /352
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,2
Koolhydraten (g)	45
Waarvan suikers (g)	27,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Feestelijke geglazuurde kaneelbroodjes

met gedroogde cranberry's | om te delen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 35 - 45 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Open het **croissantdeegblik**, rol het deeg uit en druk de stippellijnen met een vork op elkaar zodat het **deeg** aan elkaar plakt.

2. Broodjes maken

- Meng in een kleine kom de **kaneel** met de **bruine basterdsuiker**.
- Smeer de roomboter op het **deeg** en strooi de kaneelsuiker erover. Rol het **deeg** op, beginnend bij de lange zijde van het **deeg**. Snijd het **deeg** in rolletjes van 1 ½ cm breed.
- Leg de rolletjes in de vorm van een kerstboom op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).

Tip: De rolletjes zullen uitzetten in de oven, dus zorg ervoor dat je rondom elk rolletje 1 cm ruimte overlaat.

3. Deeg bakken

- Bak de kerstboom 15 - 20 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **poedersuiker**, **roomkaas** en **melk**.
- Hak de **cranberry's** grof.

4. Serveren

- Haal de kerstboom uit de oven. Besprenkel de kerstboom met het glazuur.
- Garneer met de **cranberry's** 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.

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.





Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Snijden

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

3. Opwarmen

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

4. Serveren

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

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!



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

Aardappelstamper, soeppan met deksel

Ingrediënten

Groene spliterwten (g)	300
Laurierblad (stuk(s))	1
Speklap* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	200
Verge bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

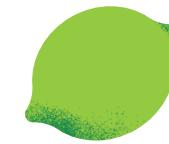
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	342 /82
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Erwtensoep met Brandt & Levie rookworst

met speklap | 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Voeg de **speklappen** toe en laat 20 minuten, afgedekt, zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm. Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar blaadjes **bladselderij** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen.
- Snijd de **ui** in halve maantjes.

3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten de **speklappen** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, tot de groenten gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes.
- Verwijder het **laurierblad** uit de soep. Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

4. Serveren

- Voeg de stukken **speklap** en plakken **rookworst** toe aan de soep.
- Verhoog het vuur en roer de soep goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met het apart gehouden **bladselderij**.

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

Ingrediënten

Serranoham* (g)	40
Franse camembert* (g)	80
Vers basilicum* (g)	10
Burrata* (bol(len))	1
Balsamicocrème (ml)	8
Cranberrychutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1131 / 270
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	3,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Crostini's met burrata en serranoham

met camembert met cranberrychutney | 16 stuks



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Crostini's bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **baguettes** in 16 schuine plakjes en besprenkel met de olijfolie.
- Leg de plakjes op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Scheur de **serranoham** in kleine stukjes en bak de laatste 5 minuten mee. Gebruik eventueel een tweede bakplaat.

3. Beleggen

- Verdeel de **burrata** over de helft van de geroosterde **broodplakjes**. Breng op smaak met peper.
- Garneer de burrata-crostini's met de **serranoham** en besprenkel met de **balsamicocrème**.
- Beleg de andere helft van de geroosterde **broodplakjes** met de **camembertplakjes**.
- Verdeel de **cranberrychutney** over de camembert-crostini's

2. Toppings voorbereiden

- Snijd de **camembert** in plakjes.
- Snijd het **basilicum** fijn.

4. Serveren

- Garneer de crostini's met het **basilicum**.

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

Kom, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje* (stuk(s))	4
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Witewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2306 /551	803 /192
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	3,4	1,2
Koolhydraten (g)	58	20
Waarvan suikers (g)	11,6	4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	18	6
Zout (g)	1,9	0,7

Allergenen

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

Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **koriander** fijn.

2. Koolsla maken

- Meng in een kom de **wortel-koolmix** met de mayonaise, de witewijnazijn, de suiker, de helft van de **koriander** en de helft van de **sriracha-mayo**.
- Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren.
- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.

3. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd of vouw de **bao-broodjes** open.
- Vul de **bao-broodjes** met de koolsla en de **garnalen**.
- Garneer met de overige **koriander** en **sriracha-mayo** en **gomasio**.

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

Staafmixer, soeppan

Ingrediënten

Kookroom (g)	150
Wortelschijfjes* (g)	150
Rode cherrytomaten (g)	500
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Basilicumcrème (ml)	24
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Zoutarme groentebouillon (ml)	1000
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	182 /44
Vetten (g)	3
Waaran verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	2
Waaran suikers (g)	1,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Pureersoep met wortel en cherrytomaten

met basilicumcrème en Siciliaanse kruiden | 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **ui** en **knoflook** in grote stukken.
- Verhit de olijfolie in een grote soeppan en bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.

2. Groenten toevoegen

- Voeg de **cherrytomaten** en **wortelen** toe.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 3 - 4 minuten en voeg daarna de bouillon toe.
- Breng de soep aan de kook.

3. Soep maken

- Laat de soep 6 - 8 minuten koken, of tot de **groenten** zacht zijn.
- Gebruik een staafmixer om er een gladde soep van te maken.
- Voeg de **kookroom** toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Serveer de soep in kommen en besprenkel met de **basilicumcrème**.

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.

