

## Bakken

Totale tijd: 85 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 70 min.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Bananenbroodmix (g)	400
Blaue bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan* (stuk(s))	3
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1148 / 274
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	26,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

# Bakbox | Bananenbrood met blauwe bessen en citroen met citroenglazuur en amandelschaafsel



### 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 kant te wikkelen.

### 2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het 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.

### 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.

### 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!**



## 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**

# Luchtige brownies

met frambozen en amandelschaafsel

## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden

• 30 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Bakblik van 20 x 20 cm, grote kom, bakpapier

## Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Frambozen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	10
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1102 / 263
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

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

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **frambozen** toe aan het beslag.

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

### 3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met het **amandelschaafsel**.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



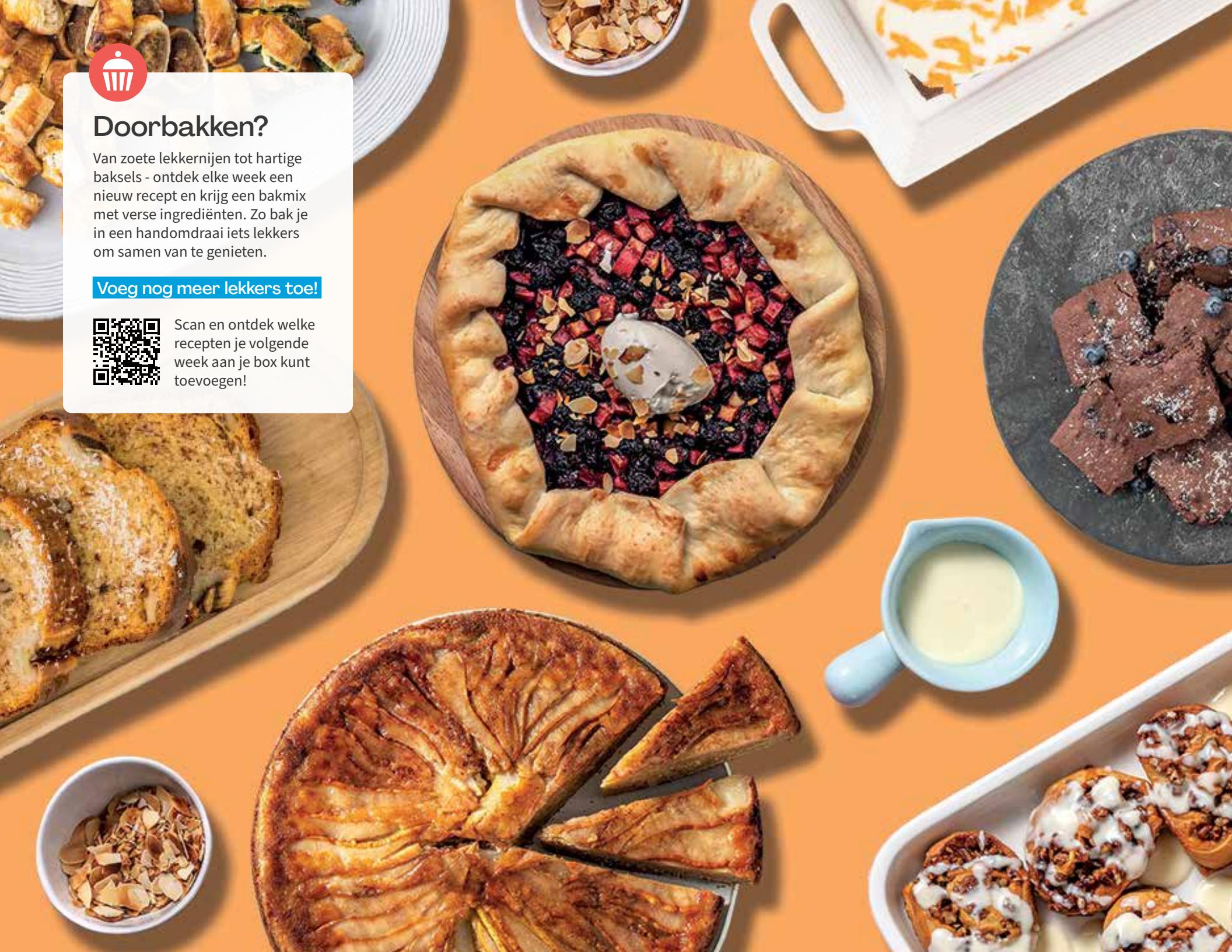
## Doorbakken?

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

# Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 4 personen



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère



Geraspte belegen kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteentje



Maizena



Baguette



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Meergranen stokbrood



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaatjes



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

Vergeet de kaaskorst op de bodem van de pan niet op te peuzelen. De Zwitsers noemen het kaaskorste niet voor niets 'la religieuse', ofwel 'de non'. Valt jouw broodje als eerste in de pan? Dan ben je de klos! Zing een liedje, organiseer de volgende fondue-avond of bedenk je eigen regel.



## 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

Garde, koekenpan, 2x kom, fonduepan of grote steelpan, 2x pan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère* (g)	300
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	370
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Maizena (el)	2
Baguette (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes* (g)	400
Achterham* (plak(ken))	8
Citroen (stuk(s))	¼
Meergranen stokbrood (g)	320
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	706 / 169
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	0,9
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 halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet 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 (zie Tip). Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Tip:** De stam van de broccoli kun je ook in de kaasfondue dippen! Schil de stam, snijd in blokjes en kook mee met de broccoliroosjes.



### 4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snij in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 partjes en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de **maizena** met ½ el water per persoon. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



### 5. Fondue maken

Voeg ½ 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. Voeg het **maizenaengsel** toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen (zie Tip).

**Tip:** Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!



### 3. Bakken

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** (ongesneden) 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.



### 6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue 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 **serranoham** en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes en dippen maar!

**Tip:** Heb je niets om de fonduepan warm te houden en begint de kaas al een beetje te stollen? Zet de pan dan kort terug op het vuur en verwarm al roerend tot de fondue weer zacht is.

**Eet smakelijk!**

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (zakje(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	½
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

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

Weekendrecept Totale tijd: 10 min.



### 1. Eieren koken

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

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

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

### 2. Eieren pocheren

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

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

### 3. Spinazie roerbakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Ei



Hollandaisesaus



Briochebroodje



Koudgerookte zalm



Spinazie

**Ingrediënten voor 5 dagen  
ontbijten voor 2 personen**

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

\* in de koelkast bewaren

**Voedingswaarden**

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waaran verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waaran 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

\* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

**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!**



**HELLO  
FRESH**

# Bakbox | Carrot cake energieballetjes

met dadels, pecan- en pistachenoten

## Bakken

Bereidingsstijd: 25 min.

## Benodigdheden

Kom, rasp, waterkoker, grote kom, steelpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten

	+/- 16 stuks
Dadelstukjes (g)	80
Wortel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Rozijnen (g)	40
Havermout (g)	150
Pistachenoten (g)	20

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1684 / 403
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	44
Waarvan suikers (g)	26
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een waterkoker of steelpan. Leg de **dadelstukjes** en **rozijnen** in een kom en giet het hete water erbij. Laat 10 minuten wellen en giet daarna af. Rasp ondertussen de **wortel** met een fijne rasp. Hak de **rozijnen**, **dadelstukjes** en **pecannoten** fijn en voeg toe aan een grote kom (zie Tip).

**Tip:** Heb je een keukenmachine? Meng dan alle ingrediënten met de keukenmachine tot een plakkerige massa.

### 2. Balletjes maken

Voeg de **wortel**, **havermout** en de **kaneel** toe aan de grote kom en meng goed. Rol met je handen kleine balletjes van het mengsel (zie Tip).

**Tip:** Is het deeg nog een beetje plakkerig? Zet het mengsel dan even in de koelkast zodat het kan opstijven. Zo kun je het mengsel daarna makkelijker rollen.

### 3. Chocolade smelten

Breng in een kleine steelpan ruim water aan de kook. Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een glazen (hittebestendige) kom die groter is dan de steelpan. Plaats de kom op de steelpan en laat al roerend de **chocolade** smelten. Hak ondertussen de **pistachenoten** fijn. Dip de energieballetjes in de **chocolade** en bestrooi vervolgens met de **pistachenoten** (zie Tip).

**Tip:** De energieballetjes zijn al vrij zoet door de dadels en rozijnen. Laat eventueel de witte chocolade achterwege om er een nog verantwoorder tussendoortje van te maken!

### 4. Serveren

Serveer de energieballetjes op een serveerschaal (zie Tip).

**Tip:** Bewaar de energieballetjes in een luchtdicht bewaarbakje in de koelkast. Zo zijn ze nog 3 dagen lekker!

**Eet smakelijk!**



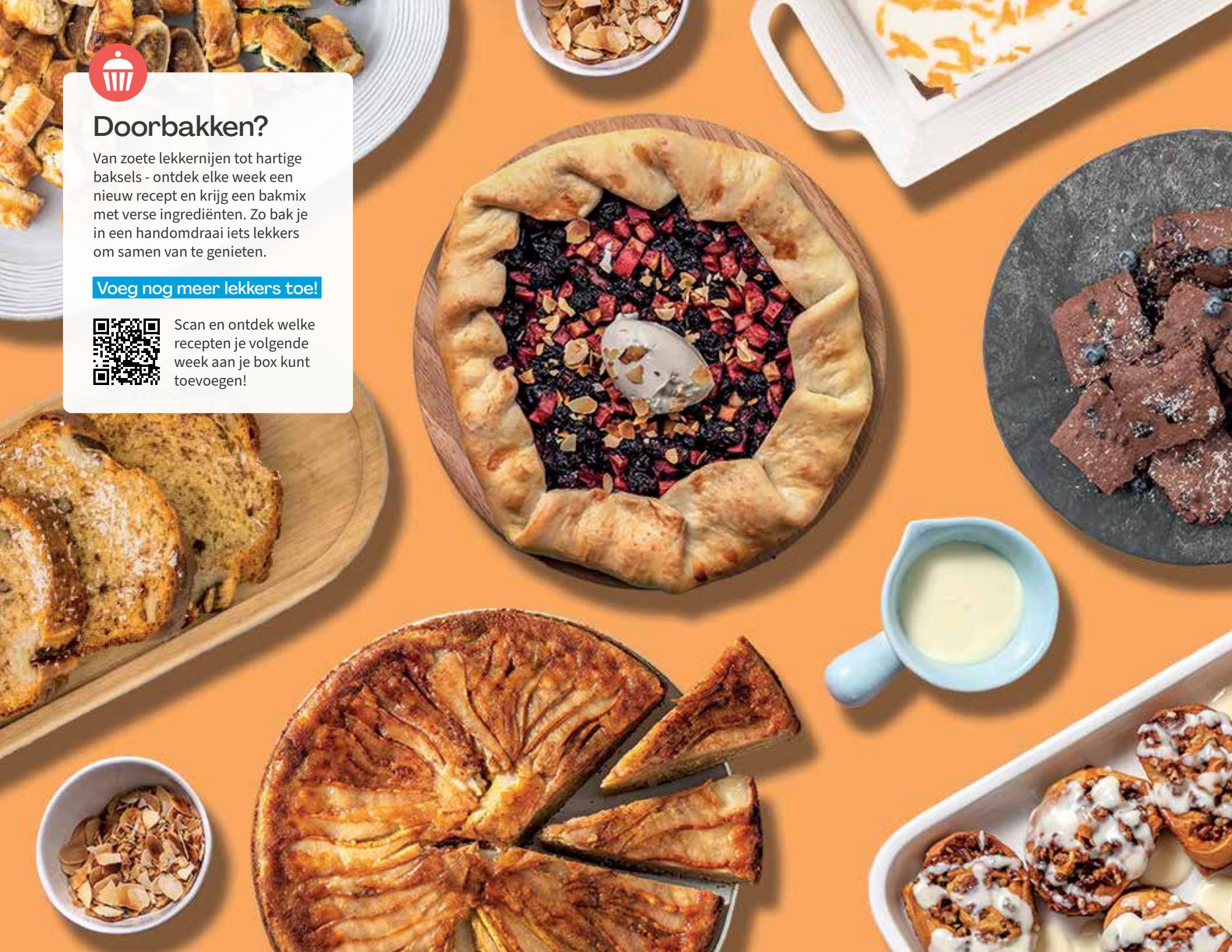
## Doorbakken?

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: 50 min.

Bereidingsijd: 10 min.

In de oven/afkoelen: 40 min.

## Benodigdheden

Kom, grote kom, ovenschaal, rasp

## Ingrediënten

	4 porties
Citroen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Verge frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Maizena (g)	8
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1085 / 259
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	18,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Bakbox | Bosvruchten crumble

met frambozen, blauwe bessen en zelfgemaakt deeg



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd 100 g roomboter in kleine blokjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.
- Rasp de schil van de **citroen**.

### 2. Kneden

- Meng in een grote kom de **bloem**, **kaneel**, het **rietsuiker** en de **citroenrasp**.
- Voeg de roomboterblokjes toe en meng het geheel met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je **vingers** te wrijven en aan te drukken.

### 3. Bakken

- Meng in een kom de **bosbessen**, **frambozen**, **maizena** en 2 ½ el **bruine suiker** goed door elkaar.
- Voeg het bessenmengsel toe aan een kleine ovenschaal.
- Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het bessenmengsel.
- Bak de bosvruchtencrumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin kleurt.

### 4. Serveren

- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

**Eet smakelijk!**



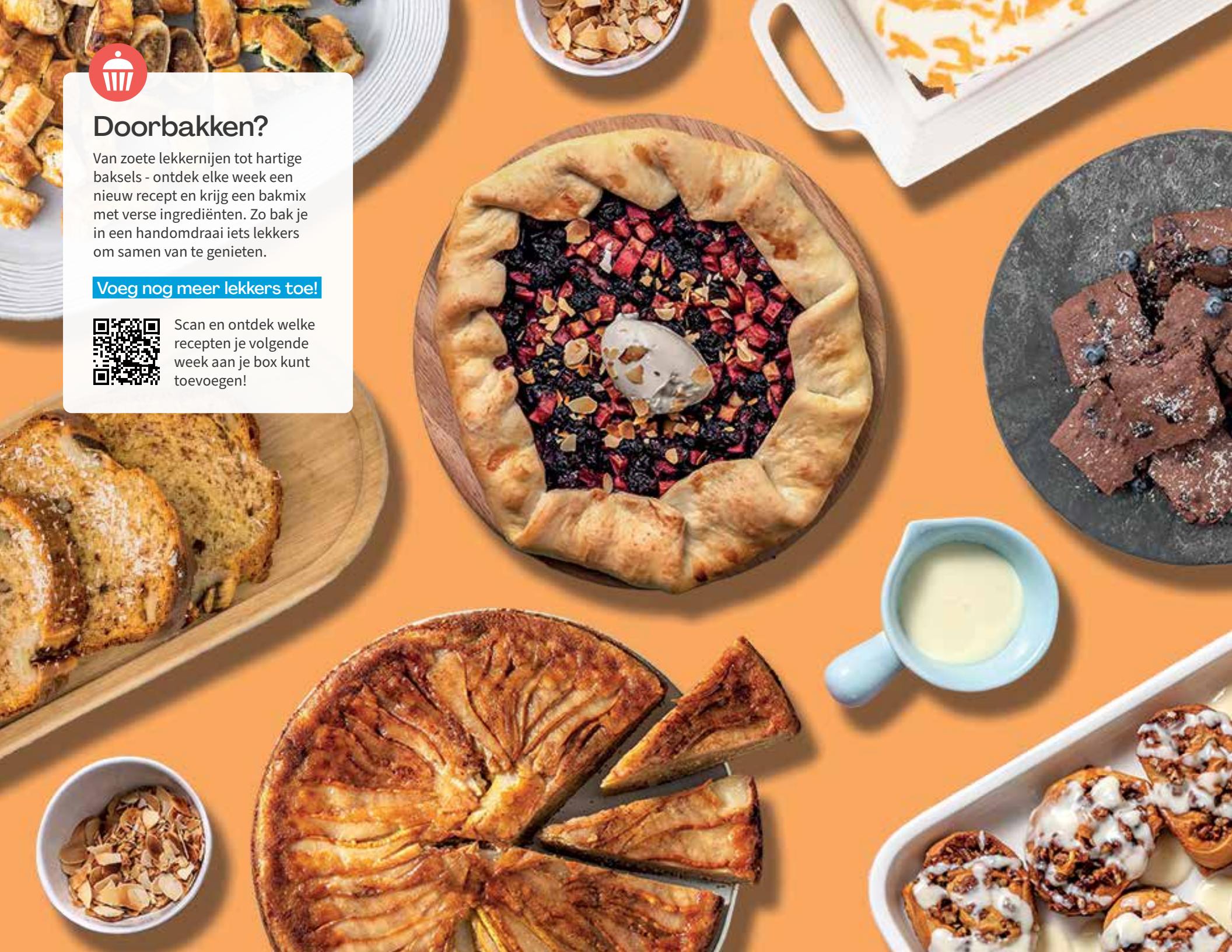
## Doorbakken?

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

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Mango smoothiebowl met blauwe bessen  
met passievrucht, kokos en chiazaad

2

Orange dream smoothie  
met mango, perzik, passievrucht en sinaasappel

3

Triple groene smoothie  
van spinazie, avocado en munt

## Mango smoothiebowl met blauwe bessen met passievrucht, kokos en chiazaad

10 min.



### Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

### Ingrediënten

	2p
Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50

### Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

\*in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2102 /503	450 /108
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	24,1	5,2
Koolhydraten (g)	45	10
Waarvan suikers (g)	40,0	8,6
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0,1	0,0

### Allergenen

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

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

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

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

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

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

### Contact

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

# Orange dream smoothie

met mango, perzik, passievrucht en sinaasappel

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

## Ingrediënten

	2p
Perssinaasappel* (stuk(s))	1
Perzik* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	1
Passievrucht (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	948 / 227	241 / 58
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,4	0,4
Koolhydraten (g)	38	10
Waarvan suikers (g)	32,6	8,3
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

## Allergenen

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

# Triple groene smoothie

van spinazie, avocado en munt

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Perssinaasappel* (stuk(s))	5
Zelf toevoegen	
Honing (tl)	2

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1953 / 467	328 / 78
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,4
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	54,3	9,1
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0,0	0,0

## Allergenen

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

1. Pers 5 **sinaasappelen** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd in plakjes.

**Tip:** Je kan de sinaasappelen ook schillen, klein snijden en mee pureren in stap 3.

2. Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt**.

**Tip:** Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

3. Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaanplakjes**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of een hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer in de hoge kom, tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Verdeel de smoothie over de glazen.

**Eet smakelijk!**



# Loaded nacho's met pulled chicken

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** 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

- Halver 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.
- Halver 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!



# Verse theebox | 3 smaakcombinaties

3x 1500 ml | Sinaasappel-kurkuma | Citroengras, venkelzaad en munt | Gember, kaneel en kurkuma

## Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Gemalen kurkuma (tl)	3
Vers citroengras* (stuk(s))	1
Verse munt* (g)	10
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	½
Verse gember* (tl)	5
Citroen* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak
Honing (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	640 /153	410 /98
Vetten (g)	2	1
Waarvan verzadigd (g)	0,3	0,2
Koolhydraten (g)	31	20
Waarvan suikers (g)	24,7	15,8
Vezels (g)	6	4
Eiwitten (g)	2	2
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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

Totale tijd: 10 min.



### 1. Verse thee met kurkuma en sinaasappel

- Kook 1500 ml water in een waterkoker.
- Snij ondertussen de **sinaasappel** in dunne plakken.
- Voeg de **sinaasappelplakjes**, ½ zakje **kurkuma**, een snufje versgemalen **zwarte peper** en 1 el honing toe aan een theepot.
- Schenk het gekookte water in de theepot. Laat de thee 3 - 5 minuten trekken.



Handsinaasappel



Gemalen kurkuma



Vers citroengras



Verse munt



Gemalen venkelzaad



Verse gember



Citroen



Gemalen kaneel

### 2. Verse thee met munt, venkelzaad, citroengras en honing

- Kook 1500 ml water in de waterkoker.
- Plet de **citroengrasstengels** op 3 plaatjes en pluk de **muntblaadjes**. Voeg de **munt**, **citroengrasstengels**, ½ zakje **gemalen venkelzaad** en 1 el honing toe aan de theepot.
- Schenk het gekookte water in de theepot. Laat de thee 3 - 5 minuten trekken.

### 3. Verse thee met gember, kurkuma, kaneel en citroen

- Kook 1500 ml water in de waterkoker.
- Schil de **gember** en snijd in dunne plakken. Snijd de **citroen** in dunne plakken. Voeg de **gember**, **citroen**, ½ zakje **kurkuma** en ½ zakje **kaneel** toe aan de theepot.
- Schenk het gekookte water in de theepot. Laat de thee 3 - 5 minuten trekken.

### 4. Serveren

- Schenk de thee in een theemok (zie Tip).

**Tip:** Je kunt in plaats van een pot thee ook meerdere koppen thee zetten van de verschillende smaken! Gebruik hiervoor een thee-ei of theezakjes. Snijd de ingrediënten iets kleiner en verdeel over meerdere theezakjes, of gebruik steeds een beetje voor het thee-ei!



## 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!



# Bentobox met tonijnsaladetortilla's

2 porties | met snackgroenten, dip, verse sinaasappel en amandelen

## Benodigdheden

Grote kom, vershoudfolie

## Ingrediënten voor 2 porties

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado* (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten* (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5130 / 1226	537 / 128
Vetten (g)	70	7
Waarvan verzadigd (g)	8,4	0,9
Koolhydraten (g)	94	10
Waarvan suikers (g)	43,8	4,6
Vezels (g)	22	2
Eiwitten (g)	35	4
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Tonijnsalade maken

- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Giet de **tonijn** af en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Tortilla's maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.
- Leg 2-3 **little gemblaadjes** in het midden van elke **tortilla**. Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

### 3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

### 4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

**Tip:** Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je alvast klaar voor de volgende dag!

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!



## 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

Vershoudfolie, koekenpan

## Ingrediënten voor 2 porties

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomatenset* (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4757 /1137	587 /140
Vetten (g)	68	8
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,7
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	28,5	3,5
Vezels (g)	19	2
Eiwitten (g)	34	4
Zout (g)	2,6	0,3

## Allergenen

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

# Bentobox met avocado-kiptortilla's

2 porties | met snackgroenten, dip, vers fruit en amandelen

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Halver de **mini-komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in stukjes.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

### 2. Tortilla's maken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en BBQ-rub toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en gesneden **mini-komkommer**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

### 3. Snijden

- Snij de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**.
- Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

### 4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomatenset** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

**Tip:** Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je alvast klaar voor de volgende dag!

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!



## 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

Grillpan of koekenpan, vershoudfolie

## Ingrediënten voor 2 porties

Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	240
Paprika* (stuk(s))	1
Semi-gedroogde tomaten* (g)	60
Avocado* (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Gezouten amandelen (g)	40
Komkommer* (stuk(s))	2
Rode cherrytomaten* (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5105 / 1220	507 / 121
Vetten (g)	72	7
Waaran verzadigd (g)	9,6	1
Koolhydraten (g)	85	8
Waaran suikers (g)	34,9	3,5
Vezels (g)	24	2
Eiwitten (g)	27	3
Zout (g)	2,5	0,2

## Allergenen

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

# Bentobox met tortilla's met hummus en gegrilde groenten

2 porties | met snackgroenten, dip, vers fruit en amandelen

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **courgette** in dunne plakken. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Halveer de **mini-komkommer** in de lengte en snijd in reepjes.
- Snijd de **semi-gedroogde tomaten** grof.
- Halveer de **avocado** en verwijder de schil en pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

### 2. Tortilla's afmaken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan of grillpan en grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant op hoog vuur.
- Besmeer de wraps met **hummus**.
- Beleg de wraps met de **rucola**, gegrilde groenten en **avocado**. Garneer met de **mini-komkomerreepjes** en **semi-gedroogde tomaten**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

### 3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

### 4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

**Tip:** Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je alvast klaar voor de volgende dag!

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!



## 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

# Mango smoothie bowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2137 / 511	541 / 129
Vetten (g)	35	9
Waaran verzadigd (g)	27,4	6,9
Koolhydraten (g)	35	9
Waaran suikers (g)	29,6	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

## Allergenen

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



### 1. Snijden

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

### 2. Mixen

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

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

### 3. Op smaak brengen

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Blauwe bessen



Passievrucht



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Yoghurt Griekse stijl



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# 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



Verse bieslook



Komkommer



Snoeptomaatjes



Paprika



Snack wortelen



Piri-pirikruiden

### 4. Serveren

- 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.

**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!



# 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 & 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.
- Snipper ½ **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



Ui



Bloemkoolroosjes



Baguette



Roomboter



Vergeet bladpeterselie en bieslook



Rundergehakt

### 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.

### 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.

### 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 4 kommen en serveer met de **baguette** en de zelfgemaakte kruidenboter.

**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!



# Mango smoothie bowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2137 / 511	541 / 129
Vetten (g)	35	9
Waarvan verzadigd (g)	27,4	6,9
Koolhydraten (g)	35	9
Waarvan suikers (g)	29,6	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

## Allergenen

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



### 1. Snijden

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

### 2. Mixen

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

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

### 3. Op smaak brengen

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Blauwe bessen



Passievrucht



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Yoghurt Griekse stijl



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

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

## Benodigdheden

Steelpan, grote pan of steelpan met deksel, garde, koekenpan, schuimspan, 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 schuimspan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

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

### 3. Spinazie roerbakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Ei



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!





## Benodigdheden

2x koekenpan

## Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Meatier burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gesneden augurken* (g)	50
Ontbijtspek* (plak(ken))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	974 /233
Vetten (g)	38	13
Waaran verzadigd (g)	17	5,9
Koolhydraten (g)	44	15
Waaran suikers (g)	10,1	3,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	35	12
Zout (g)	3,9	1,4

## Allergenen

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

# Cheeseburger met ontbijtspek en cheddar met smokey tomatenketchup en augurk

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



## 1. Voorbereiden

Haal de plakjes **ontbijtspek** los van elkaar. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

## 2. Bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de hamburger gaar is.

## 3. Kaas smelten

Verdeel de laatste 2 minuten de **geraspte cheddar** over de **hamburger** en dek de pan af zodat de **kaas** smelt. Snijd de **broodjes** open en grill de binnenzijde van de gehalveerde **broodjes** 1 minuut, zonder olie, in dezelfde pan.

## 4. Serveren

Besmeer de binnenzijde van de **broodjes** met **smokey tomatenketchup**. Leg de **hamburger** op de onderste helft van het **broodje**, gevolgd door het **ontbijtspek**. Verdeel de **augurken** erover en maak af met de bovenzijde van het **broodje**.

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Meatier burger



Geraspte cheddar



Smokey tomatenketchup



Gesneden augurken



Ontbijtspek



## 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

Garde, koekenpan, 2x diep bord

## Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie, honing

## Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	30
Pindakaas (kuipje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
<b>Zelf toevoegen</b>	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Honing (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3156 / 754	899 / 215
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	17,8	5,1
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	42,7	12,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,7	1,0

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade met mascarpone en pindakaas

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



## 1. Snijden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik. Pel de **banaan** en snijd de **banaan** in plakjes (zie Tip). Hak de **chocoladedruppels** grof.

**Tip:** Met de overige banaan en ei kan je de volgende dag banaan-pannenkoekjes bakken.

## 2. Mengen

Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de **suiker** (zie Tip) en een snufje zout met een garde.

## 3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het brood te nat is worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

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

## 4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **banaan**, **chocoladedruppels** en **pindakaas**. Besprenkel met honing.

## Eet smakelijk!



Banaan



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Melkchocoladedruppels



Pindakaas



Biologische halfvolle melk



## 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!





# Triple groene smoothie met spinazie, avocado en munt met banaan en sinaasappel

## Benodigdheden

Kom, blender of hoge kom met staafmixer

## Uit jouw keukenkastje

Honing

## Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Perssinaasappel* (stuk(s))	5
Verge munt* (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing (tl)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1953 / 467	328 / 78
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,4
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	54,3	9,1
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0,0	0,0

## Allergenen

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



### 1. Fruit snijden

Pers 5 **sinaasappelen** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd in plakjes.

**Tip:** Je kan de sinaasappelen ook schillen, klein snijden en mee pureren in stap 3.

### 2. Snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt**.

**Tip:** Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

### 3. Mixen

Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaanplakjes**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of een hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer in de hoge kom, tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

### 4. Serveren

Verdeel de smoothie over de glazen.

**Eet smakelijk!**



Avocado



Banaan



Spinazie



Perssinaasappel



Verge munt



## 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!



# Steak sandwich met gemarineerde biefstuk en cheddar

met worcestershiresaus, mayonaise en rode puntpaprika

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Worcestershiresaus (zakje(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	943 /225
Vetten (g)	41	11
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,5
Koolhydraten (g)	69	19
Waarvan suikers (g)	4,9	1,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	45	12
Zout (g)	2,7	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

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halver de **rode puntpaprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne repen.

### 2. Roerbakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie in koekenpan en roerbak de **rode puntpaprika** 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **demi-baguette** 6 - 8 minuten in de oven.

### 3. Biefstuk bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el olijfolie in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Dep de **biefstuk** droog met keukenpapier wrijf in met peper en zout. Laat de olie goed heet worden, leg de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Blus af met de **worcestershiresaus**. Voeg de laatste 2 minuten de **geraspte cheddar** toe en dek de pan af zodat de kaas smelt. Haal de biefstuk daarna uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

**Tip:** Bak de biefstuk eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.

### 4. Beleggen

Snijd de **biefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken. Halver de **baguette** en besmeer beide kanten met de **mayonaise**. Beleg de **baguette** met de **biefstuk** en **rode puntpaprika**.

**Eet smakelijk!**



Witte demi-baguette



Gemarineerde biefstuk



Rode puntpaprika



Geraspte cheddar



Worcestershiresaus



Mayonaise



## 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

Aluminiumfolie

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie

## 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)	2130 /509	811 /194
Vetten (g)	25	10
Waarvan verzadigd (g)	10,3	3,9
Koolhydraten (g)	45	17
Waarvan suikers (g)	2,9	1,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	9
Zout (g)	2,4	0,9

## Allergenen

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

# Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas met rucola, veldsla en komkommer

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

## 2. Snijden

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

## 3. Opwarmen

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

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Witte tortilla



Koudgerookte zalm



Kruidenroomkaas



Rucola en veldsla



Mini-komkommer



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, rodewijnazijn, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2763 / 660	649 / 155
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3,3
Koolhydraten (g)	56	13
Waarvan suikers (g)	7,6	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	2,7	0,7

## Allergenen

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

## Snelle recepten

# Turks broodje met kippendijreepjes en knoflook-yoghurtsaus met feta en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



## 1. Voorbereiden

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

## 2. Kipshoarma bakken

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

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

## 3. Ui mengen

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

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteent



Verge bladpeterselie



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Pizzabodem* (g)	540
Varkensboerenworst* (stuk(s))	2
Passata (g)	200
Vers basilicum* (g)	10
Mozzarella* (bol(len))	2
Ui (stuk(s))	1
Rode peper (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5082 / 1215	765 / 183
Vetten (g)	63	10
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,6
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	10,5	1,6
Vezels (g)	8	1,2
Eiwitten (g)	60	9
Zout (g)	4,4	0,7

## Allergenen

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

# Pizza salsiccia

met boerenworst, mozzarella en vers basilicum

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Scheur de **mozzarella** in kleine stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn.

### 2. Tomatensaus maken

Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het vel van de **worst** open en knijp het vlees uit het vel. Verdeel het worstvlees in kleine stukken.

### 3. Pizza beleggen

Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de tomatensaus over de **pizzabodem**s. Beleg de pizza met de **ui**, **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), het worstvlees en de **mozzarella**. Besprenkel met een beetje extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Pizza bakken

Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven. Verdeel de pizza's over de borden. Pluk de **basilicumblaadjes** van de takjes en garneer de pizza's met het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



Pizzabodem



Varkensboerenworst



Passata



Vers basilicum



Mozzarella



Ui



Rode peper



Italiaanse kruiden



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

## Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	80
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Crema di balsamico (ml)	16

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1889 /451	811 /194
Vetten (g)	11	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	2,1
Koolhydraten (g)	62	26
Waarvan suikers (g)	17,6	7,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	23	10
Zout (g)	3,0	1,3

## Allergenen

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

# Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Voeg de **vijgen** toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik. Snijd de **sjalot** in halve ringen.

### 2. Beleggen

Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Verdeel de **sjalot** erover.

### 3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Voeg de laatste 2 minuten de **gedroogde vijgenstukjes** toe.

### 4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **serranoham**. Verdeel de **crema di balsamico** erover.

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Serranoham



Sjalot



Biologische zure room



Gedroogde vijgenstukjes



Crema di balsamico



## 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!

