



Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli

met aardappelsalade met Aziatische dressing en mayonaise

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipfilethaasjes



Rosevalaardappelen



Broccoli



Knoflookteentje



Ui



Gemalen korianderzaad



Sojasaus



Sesamzaad



Panko paneermeel



Koreaanse kruidenmix



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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.

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, 2x diep bord, 2x pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	165	300	500	615	800	915
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

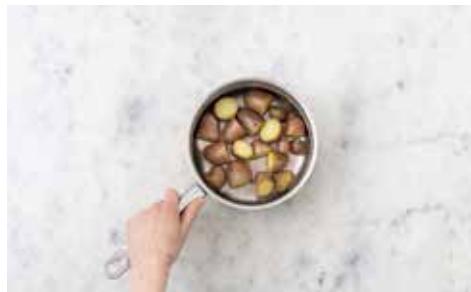
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	544 / 130
Vetten (g)	47	7
Waaran verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waaran suikers (g)	4,8	0,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snij in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli voorkoken

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

Weetje 🍎 *Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.*



3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Maak in een kom een dressing van het **gemalen korianderzaad**, de **sojasaus**, de sambal en de wittewijnazijn. Voeg de **knoflook** en de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Kip paneren

Pak 2 diepe borden. Voeg een snuf zout en 1 el olijfolie per persoon toe aan een van de borden. Meng in het tweede bord de **sesamzaadjes** en de **Koreaanse kruiden** met de **panko**. Haal de **kip** door de olijfolie en daarna door het sesam-pankomengsel.



5. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven. Maak de koekenpan schoon en verwarm opnieuw ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten.



6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de gepaneerde sesamkip.

Eet smakelijk!



Roerbak met biefstukkreepjes en volkoren noedels

met woksaus met gember, groenten en gefrituurde uitjes

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukkreepjes



Woksaus met gember



Ui



Wortel



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



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

Het groene gedeelte van de bosui is milder van smaak dan het witte gedeelte. Dit maakt het witte deel beter geschikt om mee te koken en het groene deel beter om mee te garneren.

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, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Noedels koken

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Kook de **noedels** 4 - 5 minuten, of tot ze beetgaar zijn. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uistomen.
- Meng in een kom de **biefstukkreepjes** met de ketjap en de bloem. Breng op smaak met peper en zout.

2. Groenten snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **bosui** in 3 gelijke stukken en houd het witte en het groene gedeelte apart.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



3. Groenten bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **ui**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **wortel** toe en bak nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de pan en bewaar apart.

4. Serveren

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **biefstukkreepjes** 1 minuut.
- Voeg de **woksaus met gember**, de **noedels**, de **groenten**, de overige **bosui** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de pan en roerbak 1 - 2 minuten. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de **noedels** in kommen of diepe borden en garneer met de **gefruiturde uitjes**.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	613 /147
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,3
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	22,8	5,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



Surinaams gekruide pittige kip met aardappelen met ei en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Ui



Aardappelen



Surinaamse kruiden



Garam masala



Kippendijreepjes



Sperziebonen



Ei



Tomaat



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!

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 hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water (ml)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloemolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **sperziebonen** en **eieren**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm.



2. Saus maken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel. Bak de **knoflook**, **Surinaamse kruiden**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **kippendijreepjes** en **aardappelblokjes** toe en roerbak 3 - 4 minuten. Voeg het water en ½ kippenbouillonblokje per persoon toe. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur iets lager. Laat, afgedekt, 13 - 16 minuten zachtjes koken. Voeg indien nodig nog een scheutje water toe.



3. Ei en sperziebonen koken

Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken. Kook het **ei** en de **sperziebonen** 6 - 7 minuten. Giet daarna af. Laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel het **ei**.

Weetje Naast vette vis is ei een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Een vitamine waar we gemiddeld te weinig van binnenkrijgen, al helemaal nu we tegenwoordig veel binnen werken.



4. Saus inkoken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomatenblokjes** toe aan de pan met **aardappelen** en **kip**. Haal het deksel van de pan en roer goed. Draai het vuur hoog en laat de saus 10 - 12 minuten inkoken tot de gewenste dikte. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan. Bak de overige **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe aan de **ui** en roerbak het geheel 2 - 3 minuten op hoog vuur.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen**, de **kip** en het **ei** over de borden. Schep de gebakken **sperziebonen** ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Ovenschotel met gehakt en cheddar

met wortel, prei en aardappelen

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Knoflookteenten



Prei



Laurierblad



Tomatenpuree



Worcestershiresaus



Gedroogde tijm



Geraspte cheddar



Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden



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

Vandaag maak je een ovenschotel met gehakt en cheddar, ofwel Cottage pie! Cottage pie is de Engelse naam voor een gerecht dat bestaat uit gehakt bedekt met aardappelpuree.

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

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	418 / 100
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	20,6	2,6
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	20,1	2,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedeekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **prei** in de lengte in vierën en snij vervolgens fijn.



2. Vulling maken

- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **wortel** en **prei** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Bereid ondertussen de bouillon.

Weetje Wist je dat 100 gram prei je meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



3. Aardappelen stampen

- Voeg het **laurierblad** en per persoon: ½ blikje **tomatenpuree**, 3 tl **worcestershiresaus**, 1 tl **gedroogde tijm** en ½ el bloem toe aan de hapjespan. Meng alles goed door elkaar en voeg vervolgens de bouillon toe.
- Laat het geheel 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk, de overige roomboter en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Haal het **laurierblad** uit de saus. Schep vervolgens de saus in een ovenschaal.
- Verdeel de aardappelpuree eroverheen en bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak de ovenschotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin is.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Pasta pesto met courgette en mozzarella

met basilicum en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Conchiglie



Verse bladpeterselie & basilicum



Pesto genovese



Courgette



Mozzarella



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smakvolle hapjes op!

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, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	2½	3½	4
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Conchiglie koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 11 - 13 minuten in de pan met deksel (zie Tip). Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik slechts 2/3. De overige pasta kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



2. Saus maken

- Meng in een kom de **pesto** met de rodewijnazijn, de extra vierge olijfolie en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met ruim peper en zout.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne plakken.

Weetje Courgette behoort tot de vruchtgroenten, net als komkommer, pompoen en tomaat. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



3. Pasta afmaken

- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan, voeg de **conchiglie** en de **pesto** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de **mozzarella** in grove stukken.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **courgette** over de borden.
- Verdeel de **mozzarella** over de **conchiglie** en garneer met de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Kipfilet in roomsaus met spinazie en wortel

met gebakken aardappelen met oregano

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Ui



Wortel



Knoflookteentje



Aardappelen



Vers tijm en oregano



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



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

Wist je dat oregano een van de meest gebruikte kruiden ter wereldwijd is? Zo heeft oregano een vaste waarde in de Mediterraanse en Mexicaanse keuken.

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 met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge tijm en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	390 / 93
Vetten (g)	34	5
Waaran verzadigd (g)	18	2,5
Koolhydraten (g)	54	8
Waaran suikers (g)	11,9	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was of schil de **aardappelen** en snijd in kwartalen. Ris de blaadjes van de **oregano** en snijd fijn.



2. Aardappelen bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **oregano**, afgedeckt, 20 minuten. Haal daarna minuten het deksel van de pan en bak nog 10 - 15 minuten. Schep regelmatig om.



3. Kipfilet bakken

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel op hoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar ook de pan met bakvet.



4. Laten sudderen

Verhit de overige roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **wortel** 3 - 4 minuten. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut. Blus af met de bouillon. Voeg de **tijmtakjes** toe, roer goed door en laat het geheel, afgedekt, 10 minuten sudderen. Voeg de **kipfilet** toe aan de pan en gaar 5 - 8 minuten, of tot de **kip** gaar is.



5. Spinazie toevoegen

Haal het deksel van de pan en voeg de **kookroom** en de **spinazie** toe. Roer goed door en laat nog 4 - 6 minuten inkoken zonder deksel. Haal de **tijmtakjes** uit de pan.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden en schep de **kipfilet** erbij. Serveer met de romige spinaziesaus.

Eet smakelijk!

Weetje 🍎 Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



Luxe geitenkaassalade

met venkel, gebakken peer, serranoham en walnoten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



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

Speciaal ingrediënt in je box! Onze gerijpte geitenkaas is heerlijk romig en vol van smaak. Door de kaas te verwarmen versterken we dit.



Gerijpte geitenkaas



Peer



Ui



Witte demi-baguette



Serranoham



Walnootstukjes



Venkel



Verse rozemarijn



Cranberrychutney



Honing-mosterddressing



Rucola en veldsla

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3766 /900	696 /166
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	22,8	4,2
Koolhydraten (g)	94	17
Waarvan suikers (g)	22,1	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes.
- Schil de **peer**, snijd in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd de **peer** in de lengte in plakjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Geitenkaas bakken

- Ris de blaadjes van de **rozemarijn** en snijd fijn.
- Leg de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **rozemarijn**.
- Leg het broodje en de **walnootstukjes** op de bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven.



3. Ui en peer bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **peer** 4 - 5 minuten.
- Meng in een saladekom de **honing-mosterddressing** met de **slamix** en de **venkel**.
- Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Liever meer dressing? Leng de dressing dan aan met een beetje extra vierge olijfolie of witte balsamicoazijn voor een friszoete toets.



4. Serveren

- Serveer de salade in diepe borden.
- Garneer met de gekarameliseerde **peer**, **ui**, **serranoham** en **walnootstukjes**.
- Serveer de warme **geitenkaas** bovenop de salade.
- Serveer de **demi-baguettes** met **cranberrychutney**ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Klassieke paella met garnalen en kippendij

met chorizo, sperziebonen en tomatensalade

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Tomatenpuree



Risottorijst



Citroen



Tomaat



Garnalen



Chorizoblokjes



Wortel



Ui



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



Sperziebonen



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

Paella komt uit de Spaanse streek Valencia. Wist je dat de naam van dit mediterrane gerecht koekenpan betekent in het Valenciaanse dialect?

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, grote wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuijpje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	120	180	240	300	360
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout						
						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	390 /93
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	0,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snijd de **paprika** in repen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Snijd de **tomaat** in partjes en meng in een kom met per persoon: 1 tl **gemalen kurkuma** en 1 tl **gerookt paprikapoeder** toe. Fruit 3 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak 2 minuten mee.



2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **wortel** en per persoon: 1 tl **gemalen kurkuma** en 1 tl **gerookt paprikapoeder** toe. Fruit 3 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak 2 minuten mee.



3. Rijst koken

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg vervolgens de **risottorijst** en 200 ml bouillon per persoon toe en breng aan de kook. De overige bouillon gebruik je later. Laat de **rijst**, afgedekt, 20 - 25 minuten zachtjes koken. Kook de laatste 8 minuten de **sperziebonen** mee met de **rijst**. Roer regelmatig door.



4. Bakken

Snijd de **citroen** in partjes. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kippendijreepjes**, **chorizo** en **garnalen** 3 minuten (zie Tip).



5. Mengen

Haal het deksel van de grote wok of hapjespan met **rijst** en voeg de overige bouillon, **garnalen**, **kippendijreepjes** en **chorizo**, inclusief bakvet, toe. Roer goed door en verwarm het geheel opnieuw. Kook zachtjes nog 3 minuten, of tot de **kip** en de **garnalen** helemaal gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de paella over de borden en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit. Serveer met de overige **citroen** en de **tomatensalade**.

Weetje Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopene? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtp污染.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gnocchi met burrata en kipfilet

met tomatensaus, courgette en vers basilicum

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gnocchi



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Vers basilicum



Balsamicocreme



Kipfilet met
mediterrane kruiden



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

Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia,
waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse
mozzarella.

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

Hapjespan, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 /862	574 /137
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	100	16
Waarvan suikers (g)	16,5	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Saus maken

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **Italiaanse kruiden**, de **passata** en per persoon: ½ tl zwarte balsamicoazijn, 1 tl suiker en 1 el water toe.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat zachtjes 10 minuten koken tot een dikke saus. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



2. Gnocchi bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gnocchi** in 6 - 8 minuten goudbruin (zie Tip).
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **kipfilet** in dunne reepjes.

Tip: Schep de gnocchi niet te vaak om. Geef ze de tijd om mooi te kleuren.



3. Kip en courgette bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **kipfiletreepjes** en **courgette** in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



4. Serveren

- Verdeel de **gnocchi** over diepe borden. Verdeel de saus erover.
- Serveer de gemarineerde **kipfiletreepjes** en gebakken **courgette** erbovenop.
- Besprenkel met de **balsamicocrème**.
- Garneer met ½ **burratabol** per persoon en het verse **basilicum**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Luxe bowl met kabeljauw-tempura en mango

met rijst, sojabonen, zeewiersalade en limoenmayonaise

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze knapperige zeewiersalade bevat ook sesamzaadjes, chili en sojasaus. In Japan wordt het 'chuka wakame' genoemd. Heerlijk voor bij jouw bowl.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Mango



Limoen



[Mini]-komkommer



Sojabonen



Gomasio



Kabeljauwfilet



Rodekool,
wittekool en wortel



Zeewiersalade



Sushirijst

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, diep bord, grote kom, pan, 2x keukenpapier, bord, vergiet, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mango* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Zeewiersalade* (g)	15	25	40	50	65	75
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebloillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4330 /1035	681 /163
Vetten (g)	38	6
Waaran verzadigd (g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	133	21
Waaran suikers (g)	25,1	3,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Vul een kleine kom met de benodigde hoeveelheid water en leg in de vriezer. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven. Voeg de **sushirijst** toe aan de pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet, spoel met lauw water en laat uitlekken.



2. Zoetzuur maken

Meng in een kom per persoon: 1 ½ el wittewijnnazijn, 1 tl suiker en een snuf zout. Meng de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om zodat de smaken goed intrekken.

Weetje 🌱 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



3. Groenten snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes. Pers de **limoen** uit. Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: ½ tl **limoensap** en 1 tl suiker. Voeg eventueel meer **limoensap** toe naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



4. Tempura voorbereiden

Dip de **vis** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een diep bord 20 g bloem per persoon met een flinke snuf zout. Haal de kleine kom met koud water uit de vriezer. Maak in een grote kom een beslag van het ijswater en 50 g bloem per persoon (zie Tip). Verhit 2 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.

Tip: Is het beslag te dik? Voeg dan nog 1 el (ijs)water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



5. Tempura bakken

Controleer of de koekenpan met olie goed heet is. Leg een bord met keukenpapier klaar om de tempura na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **visblokjes** eerst door de bloem en zorg dat de blokjes rondom bedekt zijn. Haal de **visblokjes** vervolgens door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (pas op voor spatters!). Bak de **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij een goudbruin korstje heeft.



6. Serveren

Leg de zoetzure koolsalade op de **rijst** en besprenkel de **rijst** met de achtergebleven zoetzuur dressing. Verdeel de kabeljauw-tempura, **mango**, **sojabonen**, **zeewiersalade** en **komkommer** in mooie hoopjes over de **rijst**. Garneer met de limoenmayonaise en de **gomasio** (zie Tip).

Tip: Heb je sojasaus in huis? Voeg dit naar smaak toe.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Truffelorzo met doradefilet en paddenstoelen

met Parmigiano Reggiano en rucolasalade met peer

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Ui



Parmigiano
Reggiano DOP



Verse bladpeterselie



Orzo



Olijfolie met
truffelaroma



Peer



Rucola



Doradefilet



Gemengde gesneden
paddenstoelen



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immunsysteem en bloeddruk.

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

Fijne rasp, keukenpapier, saladekom, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	¾	1	1¾	2
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8	16	24	32	40	48
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Doradefilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3946 /943	527 /126
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,8
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	14,6	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof. Snijd de **verge bladpeterselie** fijn. Verhit ½ el olijfolie en ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan met deksel op laag vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



2. Orzo bereiden

Verhoog het vuur naar middelmatig, voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut (zie Tip). Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.

Tip: Heb je witte wijn in huis? Blus de orzo dan eerst af met een scheutje witte wijn.



3. Paddenstoelen bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten. Meng de gebakken **paddenstoelen**, olijfolie met truffelaroma, de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** en de helft van de **bladpeterselie** door de **orzo**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Vis bakken

Dep de **visfilet** droog met keukenpapier. Verhit in de koekenpan van de **paddenstoelen** ½ el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 – 3 minuten op de huid en 1 – 2 minuten aan de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn en ½ tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in dunne plakken. Meng vlak voor serveren de **rucola** en de **peerplakjes** door de dressing.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden. Leg de **vis** erop en garneer met de overige **bladpeterselie** en de **Parmigiano Reggiano**. Serveer de salade met **peer**ernaast.

Eet smakelijk!



Rigatoni met blauwe kaas en paddenstoelen met truffelaroma

met mascarpone, broccolini en walnootstukjes

Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rigatoni



Broccolini



Walnootstukjes



Mascarpone



Gemengde gesneden paddenstoelen



Olijfolie met truffelaroma



Knoflookteentje



Sjalot



Blauwkaasblokjes



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

Speciaal ingrediënt in je box! Broccolini is een kruising tussen broccoli en gai lan. Met zijn dunne stelen en subtile smaak is het perfect voor roerbakgerechten en salades of gewoon gegrild.

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

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	710 /170
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	14,6	3,4
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	6,4	1,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en de **broccolini**.
- Snijd ondertussen de **broccolini** in stukken van ongeveer 5 cm. Halveer eventuele dikke stukken in de lengte.
- Kook de **rigatoni** 10 minuten in de pan. Voeg de **broccolini** toe en kook 3 - 5 minuten mee.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



2. Snijden en bakken

- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd eventuele grote **paddenstoelen** in kleinere stukken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **sjalot**, **knoflook** en **paddenstoelen** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Saus maken

- Verlaag het vuur en voeg de **mascarpone** en per persoon: 1 tl mosterd, ¼ bouillonblokje en 60 ml kookvocht toe.
- Breng aan de kook en laat de saus 1 minuut sudderen.
- Voeg de **blauwe kaas** toe en meng goed door tot de **kaas** volledig gesmolten is.
- Voeg de **pasta** en **broccolini** toe en meng met de saus. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta met paddenstoelen** en **broccolini** over de borden.
- Garneer met de **walnootstukjes** en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Piri-piri-chorizoburger

met frieten, lauwwarme salade en pittige mayonaise

Street food

Totale tijd: 35 - 45 min.



Briochebroodje



Piri-pirikruiden



Geraspte pecorino DOP



Tomaat



Little gem



Verse oregano



Rode puntpaprika



Dikke friet met schil



Chorizoblokjes



Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden



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

Piri-piri is een klein, maar pittig pepertje - met als terechte bijnaam de Afrikaanse rode duivel.

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, hapjespan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Verge oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode puntaprika*	½	1	1	2	2	3
(stuk(s))						
Dikke friet met schil* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4983 / 1191	677 / 162
Vetten (g)	68	9
Waaran verzadigd (g)	18,9	2,6
Koolhydraten (g)	96	13
Waaran suikers (g)	13,4	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	4,1	0,6

Allergenen

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



1. Frieten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel de **frietjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **paprika** in de lengte door de helft en verwijder de zaadlijsten. Snijd vervolgens in dunne repen. Snijd de **tomaat** in plakken. Ris de blaadjes van de **oregano**.

Weetje 🍅 Rode puntaprika zit bomvol vitamine C. Wist je dat dit de opname van ijzer stimuleert?



4. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur, voeg de **paprika** en **oregano** toe en dek de pan af. Bak de **puntaprika** 8 - 10 minuten. Schep regelmatig om. Verhit een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de burger 2 - 3 minuten per kant. Verdeel in de laatste minuut de helft van de **geraspte pecorino** over de burgers en laat smelten.



3. Burger vormen

Meng het **gehakt** met de **chorizoblokjes** en de helft van de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Vorm 1 burger per persoon ter grote van je handpalm. Meng in een kleine kom de overige **piri-pirikruiden** met de mayonaise.



5. Salade maken

Haal 2 **little gemblaadjes** per persoon van de stronk en bewaar apart. Snijd de overige **little gem** in dunne ringen en meng in een saladekom met 1 tl witte balsamicoazijn per persoon, extra vierge olijfolie naar smaak, peper en zout. Voeg tot slot de gebakken **paprikareepjes** en de **tomaat** toe. Bewaar 2 **tomatenplakjes** per persoon apart voor op de burger. Bak ondertussen het **broodje** de laatste 2 - 3 minuten bij de **frietjes** in de oven.

6. Serveren

Snid het **briochebroodje** open en besmeer met de helft van de pittige mayonaise. Leg de **little gemblaadjes** en de **tomaat** op het **briochebroodje** en daarop de chorizo-hamburger. Serveer met de **frietjes**, de salade en de overige mayonaise. Garneer de salade met de overige **pecorino**.

Eet smakelijk!