



Cheddar-varkensworst van Brandt & Levie met aardappeltjes met wortel, appel en jus van uienchutney

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Pikante uienchutney



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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en
is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit
cheddar en gestoofde rode ui.



Scheur mij af!

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, koekenpan met deksel, grote kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 / 662	492 / 117
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	21	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,6	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. Halver de **ui** en snijd in grove halve ringen. Verwijder het klokhuis en van de **appel** en snijd de **appel** in partjes. Halver de **wortels** in de lengte en snijd in stafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de **salie** grof.



2. Groenten mengen

Meng in een grote kom de **aardappelen**, **wortels**, **ui** en **appel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Bereid de bouillon (scan voor kooktips!).

Tip: Om afwas te besparen kun je de groenten en appel ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met olijfolie, peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** en **appel** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om en voeg de **salie** toe.



4. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



5. Jus bereiden

Voeg de **uienschutney** en 25 ml kippenbouillon per persoon toe aan de koekenpan met **worst**. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen. Proef en breng op smaak met peper en zout indien nodig. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



6. Serveren

Serveer de **groenten** en **appel** met de **worst**. Giet de jus erover.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pizzabootje met een Mexicaanse twist

met gekruid kipgehakt en mais-salsa

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Knoflookteentje



Tomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte cheddar



Rode puntpaprika



Ui



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

Het kipgehakt hebben we alvast voor je op smaak gebracht
met Mexicaanse kruiden. Zo zet je vanavond een echte fiesta
van smaken op tafel!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



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, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	200	285	340	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode puntaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 /916	618 /148
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2
Koolhydraten (g)	117	19
Waarvan suikers (g)	18,8	3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	4,7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui** (zie Tip). Snijd de **paprika** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Laat de **mais** uitlekken. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de helft van de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los.

Tip: Je serveert de helft van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui dan mee met het gehakt.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bootjes maken

- Rol het **pizzadeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd het deeg in 2 gelijke delen en vouw de randen naar binnen. Rol de hoeken naar binnen zodat je een bootje krijgt.
- Verdeel de vulling over het deeg. Strooi de **kaas** erover en bak de bootjes 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.

4. Serveren

- Meng in een kom de overige **ui**, **paprika**, **mais** en **tomaat** met 1 tl wittewijnazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pizzabootjes op borden en verdeel de salsa erover.

Weetje Mais is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van botten en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, bananen, volkoren granen en cacao.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en salade

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De geitenkaasbolletjes met honing van Nederlandse bodem zijn heerlijk zacht en romig van smaak!

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



Ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Rucola en veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



Pompoenpitten

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, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Verge citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 /627	585 /140
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,6
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	29,4	6,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in de lengte in dunne plakjes.
- Snijd ¾ van de **rode biet** in dunne plakken en de rest in blokjes van 1 cm (scan voor kooktips!). Ris de blaadjes van de **citroentijm**.

Weetje Wist je dat bietjes zeer vezelijk zijn? 200 gram levert je bijna 20% van de ADH. Daarnaast zijn bieten rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Flammkuchen beleggen

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** en **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg 1 el suiker per persoon toe en roerbak 2 - 3 minuten, of tot de **peer** goudbruin kleurt.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Breng goed op smaak met peper en zout. Beleg eerst met de **rode-bietplakken** en verdeel vervolgens de **ui** en **peer** erover.



3. Pompoen roosteren

- Verkruimel de **geitenkaas** over de **flammkuchen**, bestrooi met de **citroentijm** en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **rode-bietblokjes**, **rucola**, **veldsla** en **pompoenpitten** met de dressing.
- Snijd de **flammkuchen** in stukken en verdeel over de borden (zie Tip).
- Serveer de salade ernaast.

Tip: Besprenkel de flammkuchen met honing voor een zoete toets.



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.



Scheur mij af!

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
Knoflookteent (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)	3402 / 813	428 / 102
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	20,6	2,6
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	20,7	2,6
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 uitstomen zonder deksel.
- 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 (scan voor kooktips!).

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..



Scan mij voor extra kooktips!



3. Aardappelen stampen

- Voeg het **laurierblad**, de **tomatenpuree**, **worcestershiresaus**, **tijm** en 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!

Provençaals gehaktbrood

met geroosterde groenten in tomatensaus en rijst

Totale tijd: 45 - 55 min.



	Ui		Knoflookteentje
	Varkensboerengehakt		Panko paneermeel
	Tomatenblokjes		Verse rozemarijn
	Witte langgraanrijst		Siciliaanse kruidenmix
	Zongedroogde tomaten		Wortel
	Paprika		Italiaanse kruiden



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

Vandaag maak je zelf gehaktbrood van varkensboerengehakt.
Je brengt het gehaktbrood op smaak met Siciliaanse kruiden
en voegt een bite toe met panko. Eet smakelijk!



Scheur mij af! ↗

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, ovenschaal, 2x pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Knoflootken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermel (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1¾
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	635 / 152
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	15,1	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **zongedroogde tomaten** fijn. Meng in een kom het **boerengehakt**, de **panko**, de **knoflook**, de **zongedroogde tomaten**, de **Siciliaanse kruiden**, de melk en de helft van de **ui**. Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.



2. Gehaktbrood bereiden

Vorm een plat brood van het **gehakt**. Verhit per persoon: ¼ el olijfolie en ¼ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 - 6 minuten rondom bruin en leg in een ovenschaal. Bak het gehaktbrood 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De garingstijd van je gehaktbrood hang erg af van de grootte en van de oven. Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



3. Groenten bakken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst**. Snijd de **wortel** in halve maantjes en de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Leg beide op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet af en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Saus maken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de overige **ui** 2 minuten. Blus af met balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes**, **Italiaanse kruiden** en **verse rozemarijn** toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en verlaag het vuur. Laat de saus 10 - 15 minuten zachtjes pruttelen.



5. Afmaken

Voeg de **groenten** toe aan de tomatensaus wanneer ze gaar zijn en meng goed.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamineen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 200 gram groente!



6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in plakken en serveer op borden. Besprenkel met wat van het braadvocht uit de ovenschaal. Serveer de **rijst** en **groenten** erbij.

Eet smakelijk!



Rigatoni uit de oven met kippendijreepjes

met tomatensaus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoblookteentje



Ui



Paprika



Rigatoni



Tomatenblokjes
met basilicum



Geraspte Goudse kaas



Panko paneermeel



Italiaanse kruiden



Kippendijreepjes



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

Rigatoni - de naam van deze pastasoort komt van het Italiaanse woord rigato, dat gestreept betekent.



Scheur mij af!

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

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	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Panko paneermeel (g)	25	50	50	100	100	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 /957	640 /153
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,6
Koolhydraten (g)	108	17
Waarvan suikers (g)	20,5	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	48	8
Zout (g)	3,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en zet de grillstand aan (zie Tip).
- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Kook de **pasta** 13 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Heeft jouw oven geen grillstand? Verwarm de oven dan op 220 graden en plaats de pasta in stap 3 bovenin de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur.
- Bak de **kippendijreepjes**, **knoflook**, **ui** en **paprika** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **Italiaanse kruiden** toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon en de **tomatenblokjes**. Laat nog zachtjes 1 - 2 minuten verder koken.



3. Gratineren

- Meng de **pasta** door de tomatensaus met de helft van de **kaas** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan een ovenschaal en bestrooi met de **panko** en de overige **kaas**.
- Gratineer de pasta-ovenschotel 5 minuten in de oven, tot goudbruin.

Gezondheidstip ● Let jij op je calorie- en/of zout-inname? Voeg dan geen kaas toe aan de tomatensaus en bestrooi met slechts ¼ van de kaas.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **kippendij** in tomatensaus over de borden.
- Pas op: deze kan nog erg heet zijn!

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade deluxe met krokant gebakken spek

met cherrytomaten, gekaramelliseerde ui en gedroogde vijgen

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Onze gerijpte geitenkaas is heerlijk romig en vol van smaak. Door de kaas te verwarmen versterken we dit. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Knoflookteentje



Rode cherrytomaten



Ui



Witte ciabatta



Pesto genovese



Ontbijtspek



Gerijpte geitenkaas



Gedroogde vijgenstukjes



Vers basilicum



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, saladekom, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde vijgenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40	90	120	180	210	270
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4376 /1046	862 /206
Vetten (g)	73	14
Waaran verzadigd (g)	29,8	5,9
Koolhydraten (g)	64	13
Waaran suikers (g)	23,6	4,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,8	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de **knoflook**, de helft van de olijfolie, peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



2. Ui karamelliseren

Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middellaag vuur. Voeg de **ui** toe en bak 10 minuten. Blus af met de suiker en de zwarte balsamicoazijn. Zet het vuur laag en laat staan tot serveren.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

Meng in een kleine kom de **groene pesto** met de extra vierge olijfolie. Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **ontbijtspek** 7 minuten in de oven. Leg de **geitenkaas** naast het **ontbijtspek** en bak samen nog 5 minuten.



4. Croutons maken

Snijd het **broodje** in kleine blokjes. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **broodblokjes** in 5 minuten krokant en goudbruin. Pas op dat de croutons niet verbranden.



5. Salade maken

Haal de **cherrytomaten** uit de ovenschaal en voeg ze toe aan een saladekom. Meng de **cherrytomaten** met de **sla** en de pestodressing. Breng op smaak met peper en zout. Snijd het **basilicum** grof en meng door de salade. Verkruimel het krokante **ontbijtspek** en houd apart.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de gekaramelliseerde **ui**, de **vijgenstukjes** en de **ontbijtspekstukjes**. Leg de **geitenkaas** in het midden van de salade. Verdeel de krokante **spekstukjes** over het geheel. Besprenkel tot slot met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Steak met mafaldine in pestosaus met zongedroogde tomaten met Parmezaan-pankotopping, spinazie en courgette

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



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

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom wordt courgette ook wel mergpompoen genoemd.

Scheur mij af!



Gemarineerde steak



Pesto genovese



Courgette



Ui



Spinazie



Knoflookteentje



Parmigiano
Reggiano DOP



Panko paneermeel



Mafaldine



Zongedroogde tomaten

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, rasp, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Zongedroogde tomaten (g)	25	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4230 /1011	795 /190
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	15,7	3
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	11,1	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	48	9
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in dunne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **zongedroogde tomaten** in kleinere stukjes.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pankotopping maken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de **panko** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** en leg de helft in een kom. Voeg de **panko** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper.



3. Groenten bakken

Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn. Voeg in de laatste minuut de **spinazie** toe en bak mee. Roer de **zongedroogde tomaten** erdoor. Breng goed op smaak met peper en zout.



4. Pasta koken

Kook de **pasta** in 7 - 9 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en voeg de **pasta** opnieuw toe aan de pan. Voeg de **pesto** toe en roer goed door. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe om het smeuliger te maken. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Steak bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** in de pan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en leg de **groenten** ertop. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg op de **pasta**. Garneer met de pankotopping en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!

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



Hertenbiefstuk met cranberry-balsamicosaus

met aardappelgratin en frisse salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Hertenbiefstuk



Aardappelgratin



Cranberrychutney



Sjalot



Radicchio en romaine



Rode cherytomaten



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

Cherrytomaat zijn kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten veel meer vitamines en mineralen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelgratin* (g)	200	375	500	750	875	1125
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout						
	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 / 782	662 / 158
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	23,9	4,8
Koolhydraten (g)	40	8
Waarvan suikers (g)	16,9	3,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal de **hertenbiefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwijder het plastic van het gratinbakje. Bak de **aardappelgratin** 20 minuten in de oven, of tot de gratin goudbruin kleurt.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de hertenbiefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



2. Groenten snijden

Dep de **hertenbiefstuk** droog met keukenpapier. Snijd de **sjalot** in halve ringen. Halveer de **cherrytomaten**.

Weetje Wist je dat cherrytomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



3. Bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **hertenbiefstuk** in de koekenpan. Bak de **biefstuk** 2 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



4. Saus maken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 - 3 minuten, of tot de **sjalot** zacht is. Voeg de **cranberrychutney** en per persoon: ¼ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water toe. Roer goed en laat 2 minuten zachttjes inkoken (scan voor kooktips!). Zet het vuur uit, roer ½ el roomboter per persoon door de saus en breng goed op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ¼ el mosterd, 1 tl wittewijnazijn en ½ tl honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel de aardappelgratin over de borden. Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de gratin. Schenk de cranberrybalsamicosaus over het **vlees** en serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Scan mij voor
extra kooktips!



HELLO
FRESH

Luxe bowl met kabeljauw-tempura en mango

met rijst, sojabonen, zeewiersalade en limoenmayonaise



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Mango



Limoen



[Mini-]komkommer



Sojabonen



Gomasio



Kabeljauwfilet



Rodekool,
wittekool en wortel



Zeewiersalade



Sushirijst



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

Tempura is een gerecht uit de Japanse keuken. Het wordt gemaakt van garnalen, tofu en groenten. In dit recept maak je tempura van kabeljauw met een fris dipsausje.



Scheur mij af!

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, keukenpapier, bord, 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						
Wittewijnazijn (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)	4343 / 1038	683 / 163
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,8
Koolhydraten (g)	133	21
Waarvan suikers (g)	25,1	3,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	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: 1½ el wittewijnazijn, 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 snij het vruchtvlees in plakjes. Pers de **limoen** uit. Snij de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!). 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.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Tempura voorbereiden

Dip de **vis** droog met keukenpapier en snij 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!



Varkenshaas in zwartepepersaus

met krieltjes en groene salade

Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zwartepepersaus



Voorgekookte halve kriel met schil



Rucola en veldsla



Varkenshaas



Italiaanse kruiden



Ui



[Mini-]komkommer



Appel



Pompoenpitten



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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwartepepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	460 /110
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,3
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Vlees bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **varkenshaas** voorzichtig in de pan en bak 7 minuten. Draai halverwege om.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Voeg $\frac{1}{2}$ el roomboter en de **ui** toe aan de pan met de **varkenshaas** en bak nog 5 minuten.
- Haal de **varkenshaas** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren. Haal de **ui** uit de pan en bewaar apart.

:



2. Aardappelen bakken

- Verwarm in dezelfde hapjespan de **zwartepepersaus** 1 minuut op middelhoog vuur.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 13 minuten. Haal de laatste 4 minuten het deksel van de pan.
- Voeg de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Snijd de **appel** in plakjes. Snijd de **komkommer** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn, de extra vierge olijfolie, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla**, **appel** en **komkommer** toe aan de kom en meng goed.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Serveer de **varkenshaas** op de borden. Verdeel de **zwartepepersaus** en **ui** ernaast.
- Leg de **krieltjes** ernaast.
- Serveer de salade erbij en garneer met de **pompoenpitten** (zie Tip).

Tip: Heb je meer tijd? Rooster dan de pompoenpitten. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.



Griezelige gehaktballetjes met “bloed”saus van cranberry met pompoenpuree, spekjes en zelfgemaakte jus

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Prei



Spekreepjes



Ketjap manis



Kalfsburger



Pompoenblokjes



Cranberrychutney



Pecanstukjes



Ui



Verse bladpeterselie



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

De aardappelpuree is vol van smaak door de melk en roomboter die je toevoegt. Hoe fijner je de aardappelen stampst, hoe romiger het resultaat.



Scheur mij af!

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, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	224	300	374	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout						
	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Kook de **aardappelen** en de **pompoen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon (scan voor kooktips!).
- Snijd de **prei** in dunne ringen en snipper de **ui**.

Tip: Gebruik twee pannen als je voor meer dan vier personen kookt.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bloedsaus maken

- Verhit opnieuw ¼ van de roomboter in dezelfde hapjespan en bak de **ui** 2 - 3 minuten.
- Roer de ketjap, **cranberrychutney**, bouillon en de helft van de mosterd erdoor. Voeg de gehaktballen weer toe aan de pan en laat de jus 8 - 10 minuten zachtjes inkoken.
- Snijd ondertussen de **peterselie** grof.
- Stamp de **aardappelen** en **pompoen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een scheutje melk en de overige mosterd en boter toe en stamp goed door.

4. Serveren

- Verdeel de stamppot over de borden. Verdeel de **prei** en **spekreepjes** ernaover. Leg de gehaktballen erbovenop.
- Steek twee **pecannoten** in de bovenkant van elke gehaktbal, zodat ze op puntige oren lijken. Gebruik de **pecannoten** om gezichten te maken op de ‘vleermuis’ gehaktballen.
- Besprenkel met wat van de “bloed”saus en serveer de overige saus ernaast.
- Garneer met de **peterselie** en de overige **pecannoten**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Monsterachtige kipburger met ontbijtspek, cheddar en avocadodip

met aardappelpartjes en tomatensalsa

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoeter smaak en steviger bite passen perfect bij dit gerecht!

Scheur mij af!



Aardappelpartjes



Briochebroodje



Oranjehoen kipburger



Geraspte cheddar



Avocadodip



Ui



Little gem



Rode puntpaprika



Tomaat



Groene peper



Verge koriander



Ontbijtspek



Spiesen

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 hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Spies (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise						
* in de koelkast bewaren						



1. Voorbereiden

Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen. Verwijder de bovenkant van de **paprika** en de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Houd apart voor later gebruik. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Rol de **groene peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **groene peper** in ringetjes. Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **groene peper** toe en zet opzij. Schep af en toe om.



2. Spek bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelpartjes** toe en bak 15 - 20 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Burger bakken

Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **kipburger**, de **paprika** en de **halve ui-enringen** toe (zie Tip). Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten aan een kant. Draai de **burger** om, verdeel de **geraspte cheddar** over de **burger** en leg het **ontbijtspek** ernaast. Zet het vuur lager en bak de **burger**, afgedekt, nog 4 - 6 minuten, of tot deze gaar is. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout.

Tip: Als je voor meer dan twee personen kookt, bak de groenten dan apart. Als je niet van rauwe ui houdt, bak dan alle ui in deze stap.



4. Salsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **tomaat** met de **gesnijde ui**, de **koriander**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout. Snijd de harde onderkant van de **little gem** af en trek de bladeren los van elkaar.



5. Jack-o'-lantern maken

Snijd het **briochebroodje** open en smeer de **avocadodip** erop. Beleg met de **burger**, gebakken **groenten** en wat **slablaadjes**. Voeg de gesneden **groene peper** naar smaak toe. Snijd twee driehoekjes in de bovenkant van het **broodje** voor de jack-o'-lantern ogen. Steek de **paprika-** of **pepersteel** op een prikker en zet het **broodje** vast om de jack-o'-lantern af te maken.



6. Serveren

Serveer de jack-o'-lantern kipburgers met de **aardappelpartjes** (zie Tip). Garneer met de tomatensalsa en serveer met mayonaise naar smaak.

Tip: Eet je met kinderen? Serveer dan het broodje met de **groene peper** voor jezelf omdat het pittig kan zijn.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!

Allergenen

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