Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Water (ml)	60
Zonnebloemolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	938 /224
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Bananenbrood

met appel en rozijnen | +/- 10 plakken

Bakken Totale tijd: 70 - 80 min.

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak in een diep bord 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Was de **appel** en snijd in grove stukken. Schil de **appel** eventueel als de schil taai is.
- Snijd de **rozijnen** grof.

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

2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de **appelstukjes**, het **gemalen kaneel**, 3 el zonnebloemolie en 60 ml water.
- Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.

3. Bananenbrood bakken

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mixer, grote kom, mengkom

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Appel* (stuk(s))	3
Citroen* (stuk(s))	½
Kristalsuiker (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	80
Amandelschaafsel (g)	40
Slagroom* (ml)	200
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1077 /257
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Apfelstrudel met slagroom

met amandelschaafsel, kaneel en rozijnen | 6 porties

Bakken Totale tijd: 50 - 60 min.

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in plakjes. Voeg de **appels** toe aan een grote kom.
- Pers een halve **citroen** uit en meng het **citroensap** met de appelschijfjes.

2. Vulling maken

- Meng in een kom 100 g **kristalsuiker** met het **kaneel**, de bloem, de **rozijnen** en het **amandelschaafsel**.
- Voeg het mengsel toe aan de **appel** en meng goed.
- Verdeel het appelmengsel in een strook in de lengte over het midden van het **bladerdeeg**. Laat de uiteinden vrij.

3. Bakken

- Vouw de boven- en onderkant van het **deeg** over de appelvulling, zorg ervoor dat de randen elkaar overlappen en vouw vervolgens de zijkanten dicht. Druk de randen goed aan.
- Draai de apfelstrudel om, zodat de naad aan de onderkant ligt.
- Prik met een vork enkele gaatjes in de bovenkant van de strudel.
- Bak de strudel 30 - 35 minuten in de oven.

4. Serveren

- Meng ondertussenin een mengkom de **slagroom** en 1 el **kristalsuiker**.
- Klop de **slagroom** met een mixer tot stevige pieken (zie Tip).
- Strooi de **poedersuiker** over de apfelstrudel.
- Snijd de apfelstrudel in dikke plakken en serveer met de **slagroom**.

Tip: *Voeg eventueel meer suiker toe.*

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, steelpan

Ingrediënten

Boerencakemix (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	250
Slagroom* (ml)	125
Rietsuiker (g)	150
Stroopwafelkruimels (g)	180
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	115

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1792 /428
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	16,3
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	23,1
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Luxe stroopwafelcake

met zelfgemaakte karameltopping | +/- 12 porties

Dessert Totale tijd: 50 min.

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal 250 g roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **boerencakemix** toe aan een grote kom. Kluts de **eieren** met een vork in een kom.
- Voeg de roomboterblokjes, 5 el **rietsuiker** en de **eieren** toe aan de kom met de **boerencakemix**. Mix met een mixer of garde tot een glad beslag.

2. Cake bakken

- Vet een cakeblik in met roomboter. Giet het beslag in het cakeblik en roer ⅔ van de **stroopwafelkruimels** erdoorheen.
- Bak de cake 45 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).
- Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

Tip: *Tip: Controleer na 45 minuten met een satéprikker of de cake gaar is. De cake is gaar als de satéprikker er schoon uit komt.*

3. Karameltopping maken

- Verhit 115 g roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg zodra de roomboter is gesmolten de overige **rietsuiker** toe en meng tot de **suiker** volledig is opgenomen.
- Roer de **slagroom** erdoorheen en breng de karamel aan de kook (zie Tip).
- Laat de karamel 5 minuten koken. Roer regelmatig door. Haal de pan van het vuur en roer nog 1 minuut door. Schenk de karamel in een kom en laat volledig afkoelen.

Tip: *De karamel kookt zodra hij begint te bubbelen.*

4. Serveren

- Haal de cake uit het blik en leg op een serveerschaal.
- Schenk de karamel eroverheen en garneer met de overige **stroopwafelkruimels**.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Rucola* (g)	20
Avocado (stuk(s))	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	754 /180
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.

Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidenroomkaas**.
- Beleg de **crackers** met de **ham** en garneer met de **rucola**.

Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de **tomaat** in plakken.
- Verdeel de **avocado** over de **crackers**. Beleg met de plakjes **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de **Grana Padano**.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook ze 5 - 7 minuten.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water, pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Besmeer de **crackers** met de room**kaas**.
- Beleg met de **eieren**, strooi het kerripoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

-

Ingrediënten

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	613 /147
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	6,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.

1. Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **bosbessen** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

- Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in plakjes.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **peer**, **havermout** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **bosbessenjam** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, mengkom, ovenschaal, garde

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	4
Verse gember* (tl)	5
Tarwebloem (g)	200
Rietsuiker (g)	200
Roomboter* (g)	250
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Zout	snufje

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1221 /292
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	20,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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

Appel-gembercrumble

met opgeklopte crème fraîche | om te delen

Bakken Totale tijd: 45 min.

1. Vulling bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes van 2 cm.
- Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Meng in een mengkom de **appel** en **gember** met 2 el bloem en de helft van de **rietsuiker**.

2. Crumble maken

- Verdeel het appelmengsel over een ovenschaal.
- Voeg de overige bloem, de **speculaaskruiden**, de overige **rietsuiker** en een snufje zout toe aan de mengkom.
- Snijd de **roomboter** in blokjes en voeg toe aan de kom.
- Kneed de **roomboter** met je handen door het bloemmengsel tot het een zanderige, kruimelige textuur krijgt en het samenklontert wanneer je het samenknijpt.

3. Bakken

- Strooi de kruimellaag over het appelmengsel.
- Bak in de oven tot de bovenkant goudbruin is. Dit duurt ongeveer 40 - 45 minuten.

4. Serveren

- Meng ondertussen in een kom de **crème fraîche** met 1 el kristalsuiker.
- Klop het mengsel 1 - 2 minuten met een garde tot er een stevige textuur ontstaat.
- Serveer de crumble in kommen. Schep er wat opgeklopte **crème fraîche** bovenop.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.

Geraspte emmentaler

Geraspte gruyère DOP

Geraspte Goudse kaas

Witte wijn

Nootmuskaat

Knoflookteen

Kastanjechampignons

Broccoli

Rode puntpaprika

Serranoham

Krieltjes

Achterham

Citroen

Italiaanse kruiden

Rode cherrytomaten

Witte-demibaguettes

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 4 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1. Krieltjes koken

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

2. Broccoli koken

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

3. Bakken

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

4. Voorbereiden

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

5. Fondue maken

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

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

6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 **Very berry smoothie**
met blauwe bessen, frambozen en banaan

2 **Green booster smoothie**
met mango, komkommer en spinazie

3 **Mango-frambozensmoothie**
met kokosmelk en chiazaad

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

Smoothiebox

Very berry smoothie
met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.

Benodigdheden
Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	435 /104
Vetten (g)	6
waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	8,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.
2. Voeg de **banaan**, **frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een hoge kom met staafmixer. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol **blauwe bessen** voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
3. Voeg honing naar smaak toe en mix kort door de smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

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

Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie | 2 porties

5 min.

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	346 /83
Vetten (g)	6
waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	6
waarvan suikers (g)	4,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

1. Snijd de **komkommer** in kleine stukken. Pel 2 **bananen** en snijd in stukken. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken.

Tip: *is de mango nog niet rijp? Doe hem dan in een papieren zak, vouw de zak dicht en laat hem 1 dag rijpen op kamertemperatuur.*

2. Pers ½ **limoen** uit boven de blender of een hoge kom. Voeg de **mango**, **banaan**, **spinazie**, **komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Voeg naar smaak honing toe en mix de smoothie nog een keer kort.

4. Schenk de smoothie uit in 2 glazen.

Allergenen

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

Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad | 2 porties

5 min.

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Mango* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1418 /339	438 /105
Vetten (g)	23	7
waarvan verzadigd (g)	18,9	5,8
Koolhydraten (g)	25	8
waarvan suikers (g)	20,3	6,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers een ½ **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mix de **mango** met 250 ml **kokosmelk**, **limoensap** en **frambozen** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie.

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

4. Verdeel de smoothie over de glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Eet smakelijk!

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom

Ingrediënten

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	939 /224
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅔ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.

3. Guacamole maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x grote kom, handmixer, steelpan, kleine kom, spatel

Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	80
Kristalsuiker (g)	60
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	200
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zout	snufje

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	1037 /248
Vetten (g)	15	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	2
Koolhydraten (g)	156	47
Waarvan suikers (g)	112,4	33,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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

Kaiserschmarrn met cranberrycompote

klassieke Oostenrijkse pannenkoeken met rozijnen | 2 porties

HELLO FRESH

Lunch Totale tijd: 25 - 30 min.

1. Voorbereiden

- Meng in een pan de **gedroogde cranberry**'s met de **kaneel** en het water. Voeg 2 el **kristalsuiker** toe en plaats de pan op middelhoog vuur.
- Roer regelmatig en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken, tot de **cranberry**'s openbarsten. Laat afkoelen tot de compote dikker wordt.
- Week in een kleine kom met water de **rozijnen**.
- Scheid het eiwit van de dooier en bewaar beide in aparte grote kommen.

2. Beslag maken

- Klop met een mixer het eiwit en een snufje zout, tot er stevige pieken ontstaan.
- Meng de eidooiers met 20 g **kristalsuiker** 4 - 5 minuten, tot een luchtige en romige massa. Voeg beetje bij beetje de **melk** en de **bloem** toe en meng goed.
- Spatel voorzichtig het eiwit erdoor, tot er geen grote klonten eiwit meer overblijven.

3. Bakken

- Verhit in een koekenpan met deksel en een dikke bodem ½ el roomboter op middelhoog vuur.
- Giet het beslag in de pan, dek af en kook 3 - 5 minuten of tot goudbruin. Strooi na 3 minuten de **rozijnen** erover.
- Snijd, wanneer de onderkant goudbruin is, de kaiserschmarrn in vieren. Draai om en kook 3 minuten verder, of tot goudbruin.
- Scheur de kaiserschmarrn in hapklare stukjes.

4. Serveren

- Voeg 1 el **kristalsuiker** en de overige roomboter toe aan de koekenpan.
- Zet het vuur middelhoog en schep de stukken 3 - 4 minuten om, tot de **suiker** is gekaramelliseerd.
- Verdeel de kaiserschmarrn over diepe borden.
- Strooi de **poedersuiker** erover en serveer met de cranberrycompote.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Gingerbear pannenkoeken

met roomkaasvulling en gembersiroop | 2 porties

Ontbijt Totale tijd: 25 min.

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

Kleine pan, spatel, 2x kom, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Verse gember* (tl)	5
Roomkaas* (g)	100
Bosbessenjam (g)	45
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	842 /201
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	11,5	3,1
Koolhydraten (g)	105	28
Waarvan suikers (g)	44,3	11,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	3,6	1

Allergenen

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

1. Gembersiroop maken

- Rasp de **gember** fijn.
- Voeg de honing, 4 el water, 2 el suiker, de **gember** en een kwart van de **speculaaskruiden** toe aan een kleine pan.
- Laat 6 - 8 minuten inkoken op middelhoog vuur.
- Zet het vuur uit en roer 1 el roomboter erdoorheen tot het gesmolten is. Dek af en houd warm tot serveren.

2. Beslag maken

- Klop de **eieren** in een kom.
- Voeg de **karnemelk** toe aan de **eieren** en blijf kloppen tot het eimengel luchtig is (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af en voeg toe aan in een kom. Voeg een ½ zakje **bakpoeder**, de overige **speculaaskruiden**, ½ tl zout en 1 el suiker toe.
- Spatel het eimengsel door de bloem.

Tip: *Het eimengsel is klaar als je veel luchtbelletjes ziet.*

3. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Om een pannenkoekbeer te maken heb je 1 grote, 1 middelgrote en 2 kleine pannenkoeken nodig.
- Schep een soeplepel beslag in de pan om de grote pannenkoek te maken. Voeg een klein schepje **roomkaas** toe en bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant. Maak vervolgens de middelgrote en kleine pannenkoeken.
- Herhaal deze stappen tot al het beslag op is.

4. Serveren

- Maak de pannenkoekbeer: leg 1 grote pannenkoek op een bord. Leg er 1 middelgrote pannenkoek bovenop, en verschuif deze naar de onderste rand van de grote pannenkoek zodat de beer een snuit krijgt.
- Plaats 2 kleine pannenkoeken boven de groten pannenkoek om de oortjes te maken.
- Gebruik de **jam** om de ogen en mond van de beer te maken.
- Serveer de pannenkoekberen met wat gembersiroop.

Eet smakelijk!

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film ‘Paddington in Peru’ - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winnen? Scan voor meer info!

OP AVONTUUR
IN DE KEUKEN MET
PADDINGTON
PADDINGTON™
IN PERU
NU OP HET MENU
HELLO
FRESH
STUDIOCANAL
©P&Co Ltd./SC 2024

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, steelpan

Ingrediënten

Rode wijn (ml)	561
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	½
Gemalen kaneel (tl)	1½
Verse gember* (tl)	5
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	182 /43
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	9,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	0
Zout (g)	0

Allergenen

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

Zelfgemaakte glühwein

met verse sinaasappel en gember | 4 porties

Drankjes Totale tijd: 20 min.

1. Voorbereiden

- Schil de **gember** en snijd in dunne plakjes.
- Snijd 1 **sinaasappel** en de helft van de **citroen** in plakjes.
- Pers de andere **sinaasappel** uit in een kom.

2. Laten pruttelen

- Giet de **rode wijn** in een pan, voeg de suiker toe en laat het op laag vuur pruttelen.
- Roer 6 - 8 minuten, tot de suiker is opgelost.

3. Op smaak brengen

- Voeg het **sinaasappelsap**, de **gember**, de **kaneel**, de honing en de **citroen**- en **sinaasappelschijfjes** toe aan de pan.
- Breng de glühwein zachtjes aan de kook op middelhoog vuur.
- Laat 8 - 10 minuten pruttelen, maar zorg ervoor dat het niet kookt.

4. Serveren

- Giet de glühwein in hittebestendige glazen en serveer warm (zie Tip).

Tip: *Voeg eventueel extra honing toe naar smaak.*

Geniet ervan!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Groene paprika* (stuk(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	720 /172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18,2	4,5
Koolhydraten (g)	55	14
Waarvan suikers (g)	10,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	41	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Lunch Totale tijd: 25 min.

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Kip bakken

- Breng de **kip** op smaak met zout en peper. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Haal de **kip** uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de **kip** terug toe aan de pan, samen met de **paprika**, **ui** en **barbecuesaus**.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **kip** en groenten toe aan op een de helft van de **tortilla**.
- Bestrooi de **geraspte kaas** erboven en vouw de **tortilla**.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.

4. Serveren

- Serveer de quesadilla's met de **crème fraîche** ernaast.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Lunchbox met kip-groentewraps

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

Lunch Totale tijd: 15 min.

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

Vershoudfolie, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Rucola en veldsla* (g)	40
Paprika* (stuk(s))	1
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Gezouten amandelen (g)	40
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100
Mandarijn* (stuk(s))	2
Tomatentapenade* (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4494 /1074	729 /174
Vetten (g)	69	11
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,5
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	17,6	2,9
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	28	5
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 4 - 6 minuten.
- Voeg de laatste 3 minuten de **paprika** toe. Breng op smaak met peper en zout.

2. Wrap maken

- Meng in een kleine kom de **tomatentapenade** met de mayonaise.
- Verdeel de tapenade-mayo over de **tortilla's**.
- Beleg met de **slablaadjes**, **kip** en **paprika**.
- Rol de **tortilla's** op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

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

3. Lunchbox maken

- Halveer de **komkommer** en snijd in staafjes.
- Schil de **mandarijn** en trek uit elkaar tot kleinere partjes.

4. Serveren

- Voeg de **mandarijnpartjes** en de **amandelen** toe aan de box met de wraps.
- Voeg de helft van de **cherrytomaatjes**, **komkommer** en de **hummus** ernaast en eet samen als tussendoortje (zie Tip).

Tip: *Je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag!*

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Raclettekaas* (g)	200
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Achterham* (plakje(s))	4
Gesneden augurken* (g)	50
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	1017 /243
Vetten (g)	30	10
Waarvan verzadigd (g)	16,5	5,7
Koolhydraten (g)	67	23
Waarvan suikers (g)	2,8	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	41	14
Zout (g)	4,5	1,6

Allergenen

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

Raclettesandwich

met ham en augurk | 2 porties

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.

1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **broden** 6 - 8 minuten.

2. Kaas laten smelten

- Verhit een koekenpan op laag vuur en laat de **kaas** in 5 - 6 minuten langzaam smelten.

3. Sandwich maken

- Snijd de **broden** open en besmeer met de mosterd.

4. Serveren

- Beleg het **brood** met de **ham** en giet de gesmolten **kaas** eroverheen.
- Garneer met de **augurken**.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Zuurkool* (g)	125
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	100
Currysaus* (ml)	40
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2234 /534	922 /220
Vetten (g)	28	12
Waarvan verzadigd (g)	16,5	6,8
Koolhydraten (g)	45	19
Waarvan suikers (g)	10,8	4,5
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	24	10
Zout (g)	3,8	1,6

Allergenen

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

Tosti met zuurkool

met ontbijtspek en Goudse kaas | 2 porties

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.

1. Spek bakken

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het **ontbijtspek** 4 - 5 minuten, of tot het knapperig is.
- Haal uit de pan en laat afkoelen.

2. Tosti maken

- Snijd de **brioche** open.
- Smeer de mosterd op de **brioche**.
- Beleg de **brioche** met **zuurkool**, **ontbijtspek** en **kaas**.

3. Tosti bakken

- Verwarm een tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: *Heb je thuis geen tosti-ijzer? Je kunt de tosti ook in een koekenpan maken. Verhit 1/2 el roomboter per persoon in de koekenpan op middelhoog vuur en rooster de tosti's 2 - 3 minuten per kant.*

4. Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de **currysaus**.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

High tea op z'n Engels

met zelfgemaakte scones, gerooktezalmwraps, brownies, quiche en kaneelrolletjes | om te delen

Totale tijd: 60 - 70 min.

Tarwebloem

Bakpoeder

Pecanstukjes

Witte tortilla

Kruidenroomkaas

Warmgerookte zalmsnippers

[Mini-]komkommer

Rucola en veldsla

De Maro - Brownie

Verse gember

Verse munt

Danerolles - Kaneelrolletjes

Mascarpone

Bosbessenjam

Quiche lorraine

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winnen? Scan voor meer info!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, waterkoker, grote kom, dunschiller of kaasschaaf, deegroller, steelpan

Ingrediënten voor 4 personen

Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Pecanstukjes (g)	40
Witte tortilla (stuk(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Rucola en veldsla* (g)	40
De Maro - Brownie* (pak(ken))	1
Verse gember* (tl)	5
Verse munt* (g)	20
Danerolles - Kaneelrolletjes* (pak(ken))	1
Mascarpone* (g)	50
Bosbessenjam (g)	30
Quiche lorraine* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	80
Suiker (g)	30
[Plantaardige] roomboter (g)	60
Zout (tl)	¼
Peper	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1098 /262
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7,2
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	9,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

1. Scones maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, de suiker, de **pecannoten** en het zout.
- Kneed met je handen 40 g roomboter door het droge mengsel tot er grove kruimels ontstaan. Voeg de melk toe en kneed tot een samenhangend deeg.
- Rol het deeg uit tot een dikte van 2 cm. Gebruik een drinkglas om rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg te snijden.

2. Kaneelrolletjes maken

- Laat 20 g roomboter smelten in een kleine steelpan op laag vuur.
- Open ondertussen de verpakking van de **kaneelrolletjes** en rol het deeg uit.
- Meng de roomboter met de **kaneelsuiker** (zie Tip). Verdeel het mengsel over het **deeg**.
- Rol het **deeg** weer op en snijd in 8 stukken. Leg de **kaneelrolletjes** op een bakplaat met bakpapier.

Tip: *De kaneelsuiker vind je in de verpakking van de kaneelrolletjes.*

3. Bakken

- Bak de **quiche** 15 - 17 minuten in de oven.
- Leg de scones op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Bak de **kaneelrolletjes** 8 - 10 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: *Is er niet genoeg ruimte in de oven? Bak dan de kaneelrolletjes in stap 4.*

4. Wraps maken

- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.
- Verdeel de **kruidenroomkaas** over de de **tortilla's**.
- Beleg met de **sla**, **komkommer** en **gerookte zalm**. Breng op smaak met zwarte peper.
- Rol de **tortilla's** op en snijd in hapklare rolletjes.

5. Afmaken

- Snijd de **gember** in plakjes en leg met de **verse munt** op een klein bordje.
- Snijd de **brownie** in kleine stukjes.
- Snijd de scones open en verdeel de **mascarpone** en **bosbessenjam** over de onderste helft van elke scone.
- Snijd de **quiche** in kleine stukjes.

6. Serveren

- Breng water aan de kook in een waterkoker of steelpan om een pot **gember**- en/of **muntthee** te zetten.
- Zet ondertussen de high tea klaar. Dek de tafel met de gerooktezalmwraps, **quiche**, **brownies**, **kaneelrolletjes** en scones (zie Tip).
- Serveer de thee ernaast.

Tip: *Als je een etagère hebt is dit het perfecte moment om deze uit de kast te halen! Leg de scones en kaneelrolletjes op de onderste laag, de hartige hapjes op de middelste laag en de brownies op de bovenste laag.*

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Rietsuiker (g)	70
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 /558	798 /191
Vetten (g)	18	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	3,1
Koolhydraten (g)	81	28
Waarvan suikers (g)	48,5	16,6
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	0,9	0,3

Allergenen

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

Klassieke wentelteefjes

met blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt Totale tijd: 25 - 30 min.

1. Voorbereiden

- Halveer de **briochebroodjes**.
- Voeg aan een diep bord de **eieren**, **melk**, 50 g **suiker** en de **kaneel** toe.
- Klop alles goed met een garde.

2. Briocheplakjes laten weken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg ondertussen twee **briocheplakjes** per keer in het eimengsel, tot de plakjes helemaal verzadigd zijn.

3. Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

4. Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bestrooi met de overige **suiker**.
- Garneer met de **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, 2x mengkom, garde, bakpapier

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Bakpoeder (g)	16
Wortel* (stuk(s))	4
Pecanstukjes (g)	120
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	150
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
[Plantaardige] melk (el)	100
Bruine basterdsuiker (el)	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	742 /177
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	6,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Zelfgemaakte carrot cake met pecannoten

met honing-yoghurttopping | om te delen

Dessert Totale tijd: 60 min.

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Bekleed een cakeblik met bakpapier.
- Rasp de **wortels**.

2. Beslag mengen

- Meng de **eieren**, 4 el honing, zonnebloemolie en melk in een mengkom.
- Meng de **bloem**, **bakpoeder**, bruine suiker en **speculaaskruiden** in een andere mengkom.
- Giet de vloeibare ingrediënten bij de droge ingrediënten en meng goed.
- Meng de geraspte **wortels** en **pecanstukjes** erdoor.

3. Beslag bakken

- Giet het beslag in het cakeblik. Bak 40 - 45 minuten in de oven.
- Voeg ondertussen de **roomkaas**, de **yoghurt** en 1 el honing toe aan een kom.
- Klop met een garde tot een luchtig geheel. Zet in de koelkast tot serveren.

4. Serveren

- Controleer of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt de satéprikker er schoon uit? Dan is de cake klaar!
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel het yoghurtglazuur erover en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Bakbox | Paddington's sticky toffee pudding cake

met zelfgemaakte karamel | om te delen

Dessert Totale tijd: 60 min.

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, bakblik, handmixer, mengkom, steelpan, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Rietsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Ongezouten boter* (g)	120
Dadelstukjes (g)	160
Slagroom* (ml)	100
Zelf toevoegen	
Kokend water (ml)	100
Suiker (g)	60
Zout (tl)	¼

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1529 /365
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,5
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	39
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Laat de **roomboter** op kamertemperatuur komen.
- Smeer een rechthoekig bakblik van 25 cm in met **roomboter**, of bekleed met bakpapier.
- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook. Voeg de **dadels** toe een kom en laat weken in het hete water.

2. Cake maken

- Voeg 60 g **roomboter**, 60 g suiker en de **eieren** toe aan een mengkom.
- Meng met een elektrische mixer of garde door elkaar.
- Voeg de **bloem**, het **bakpoeder** en de **dadels**, inclusief het water, toe. Meng tot een glad beslag.
- Giet het beslag in het bakblik en bak 40 - 45 minuten in de oven.

3. Karamel maken

- Voeg de **rietsuiker**, 60 g **roomboter**, 100 ml **room** en het zout toe aan een steelpan (zie Tip).
- Verhit op middelhoog vuur tot de suiker is opgelost en de vloeistof begint te koken.
- Laat al roerend 3 minuten koken.
- Haal de karamelsaus van het vuur.

Tip: *Je kunt de overige room gebruiken om slagroom te maken. Voeg 1 tl suiker en de overige room toe aan een mengkom en meng met een handmixer tot er zachte pieken ontstaan.*

4. Serveren

- Leg de cake op een serveerschaal.
- Prik met een satéprikker of mes kleine gaatjes in de bovenkant van de cake.
- Giet langzaam ⅓ van de karamel over de cake, zodat de cake de vloeistof opneemt.
- Serveer de cake met de overige karamel ernaast.

Eet smakelijk!

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winnen? Scan voor meer info!

OP AVONTUUR
IN DE KEUKEN MET
PADDINGTON
PADDINGTON™
IN PERU
NU OP HET MENU
HELLO
FRESH
STUDIOCANAL
©P&Co Ltd./SC 2024

Overnight oats

met gekaramelliseerde appel en mango | 6 porties

Ontbijt Totale tijd: 15 min.

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, vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Pompoenpitten (g)	20
Kokosrasp (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	¼

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	522 /125
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,3
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	5,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0

Allergenen

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

1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk** en honing naar smaak.
- Dek de kom af met vershoudfolie. Laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

2. Gekaramelliseerde appel maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **appel** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg de **kaneel** toe en bak nog 1 minuut.

3. Serveren

- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Schep de overnight oats in kommen.
- Garneer de overnight oats met de **appel**, **mango**, **kokosrasp** en **pompoenpitten**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Zachte pretzels met Parmigiano Reggiano

met knoflookboter | om te delen

Lunch Totale tijd: 30 min.

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, bakkwast, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Zout (tl)	¼
Mosterd	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1260 /301
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

1. Pretzels vormen

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het **deeg** uit en snijd het in acht lange stroken.
- Maak van elke strook een U-vorm. Vouw de uiteinden naar het midden van de U-vorm en kruis de uiteinden om een pretzel te vormen.
- Herhaal voor de overige stroken.

2. Bakken

- Verdeel de pretzels over een bakplaat met bakpapier.
- Klop in een kleine kom het **ei** met 1 tl water.
- Bestrijk de pretzels met het eimengsel en bestrooi met een snufje zout.
- Bak de pretzels 10 - 12 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

3. Knoflookboter maken

- Rasp de **kaas**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de roomboter. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: *Heb je een magnetron? Verwarm de roomboter dan 30 seconden in een hittebestendige kom in de magnetron. Herhaal tot de boter zacht is.*

4. Serveren

- Haal de pretzels uit de oven en bestrijk met de **knoflookboter**.
- Bestrooi de pretzels met de **kaas**. Zet de pretzels 1 - 2 minuten terug in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.
- Leg de pretzels op een bord.
- Serveer met de overige **knoflookboter** en mosterd naar smaak ernaast.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Onbijtbox

Kickstart je dag!

1 **Briochetosti met brie en ontbijtspek**
met uienchutney

2 **Hartige crackers met ham en komkommer**

3 **Yoghurtbowls met peer en walnoten**

Contact

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

Ontbijtbox

Briochetosti met brie en ontbijtspek

met uienchutney | 2 porties

20 min.

Benodigdheden

Koekenpan, tosti-ijzer

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Uienchutney* (g)	40
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Franse roombrie* (g)	100

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1623 /388	1101 /263
Vetten (g)	17	11
waarvan verzadigd (g)	9,3	6,3
Koolhydraten (g)	44	30
waarvan suikers (g)	4,8	3,3
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	15	10
Zout (g)	1,9	1,3

Stap 1.

- Verhit een schone koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de **brie** in plakjes.

Stap 2.

- Snijd het **briochebroodje** open.
- Smeer de **uienchutney** op het **brood**.
- Beleg met de **brie** en het **ontbijtspek**.

Stap 3.

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill de tosti 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: *Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.*

Stap 4.

- Snijd de briochetosti doormidden en serveer.

Allergenen

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

Hartige crackers met ham en komkommer

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.

Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Kruidenroomkaas* (g)	100
Achterham* (plakje(s))	12
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	561 /134
Vetten (g)	8
waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

- Snijd de helft van de **komkommer** in plakjes.
- Serveer de helft van de **crackers** op borden en besmeer met de helft van de **kruidenroomkaas**.
- Beleg de **crackers** met de helft van de **ham** en de helft van de **komkommer**.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Yoghurtbowls met peer en walnoten

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.

Ingrediënten voor 2 personen

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Peer* (stuk(s))	2
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	550 /131
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

- Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in plakken.
- Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kommen.
- Garneer elke kom met de helft van de gesneden **peer** en ¼ van de **walnoten**. Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	een snufje

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	821 /196
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Gepocheerde eieren met Hollandaisesaus

met spinazie en bacon | 2 porties

Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.

1. Eieren koken

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

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

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

2. Eieren pocheren

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

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

3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut, of tot de **spinazie** begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **ontbijtspek** toe aan dezelfde pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de **Hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

4. Serveren

- Snijd de **briochebroodjes** open.
- Verdeel de **spinazie** en het **ontbijtspek** over de broodjes.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de **Hollandaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met feta en tomaat | 2 porties

Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	601 /144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1. Voorbereiden

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

2. Kip kebab bakken

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

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

3. Ui mengen

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

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **sla**.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1774 /424	628 /150
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,7
Koolhydraten (g)	50	18
Waarvan suikers (g)	3,9	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,2	0,8

Allergenen

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

Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

2. Snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**, maar houd 1 el apart voor de garnering.
- Beleg de **flammkuchen** met de **ui** en **kappertjes**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de **citroen** in partjes.

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken. Beleg met de **gerookte zalm** en verdeel de overige **zure room** erover.
- Serveer de **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	25	7
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Piña colada smoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

Ontbijt Totale tijd: 5 min.

1. Voorbereiden

- Snijd 1 **banaan** in plakken.
- Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mixen

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

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

3. Smoothie afmaken

- Mix honing naar smaak door de smoothie.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten

Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verse koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	652 /156
Vetten (g)	39	9
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,2
Koolhydraten (g)	63	14
Waarvan suikers (g)	19,5	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	20	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

Frisse wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander, munt en bosui | 2 porties

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.

1. Voorbereiden

- Snijd de **bosui** in dunne ringen.
- Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Giet de **tonijn** af.

2. Tonijnsalade maken

- Voeg de **tonijn** toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

3. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.

4. Wraps maken

- Leg 2 - 3 **little gemblaadjes** in het midden van elke **tortilla**.
- Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en snijd voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Erwtensoep met rookworst

met sticky buikspek, prei en knolselderij | 4 porties

Lunch Totale tijd: 50 min.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aardappelstamper, soeppan met deksel

Ingrediënten

Groene spliterwten (g)	300
Laurierblad (stuk(s))	1
Sticky buikspek* (g)	120
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	200
Verse bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Brandt & Levie bio rookworst* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	390 /93
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

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

2. Snijden

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

3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten het **buikspek** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe. Roer goed door en laat 40 minuten koken op laag vuur, of tot de **groenten** en **spliterwten** gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes.
- Verwijder het **laurierblad** uit de soep. Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grillpan, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Mosterd (tl)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1644 /393	1185 /283
Vetten (g)	23	17
Waarvan verzadigd (g)	3,9	2,8
Koolhydraten (g)	39	28
Waarvan suikers (g)	9,5	6,8
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	6	4
Zout (g)	0,7	0,5

Allergenen

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

Broodje met Brandt en Levie rookworst

met honing-mosterdsaus en ui | 2 porties

Lunch Totale tijd: 15 min.

1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Breng water aan de kook in een pan voor de **rookworst**.
- Voeg de **rookworst** toe, verlaag het vuur en verwarm de **worst** 8 -10 minuten.

2. Broodje grillen

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snijd de **hotdogbroodjes** in, maar snijd niet volledig doormidden.
- Vouw de **broodjes** open en leg met de snijkant naar beneden in de grillpan. Toast 3 - 5 minuten, tot er mooie bruine grillstrepen op het broodje staan.

3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snufje zout toe en bak 4 - 5 minuten.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Besmeer de **broodjes** met de honing-mosterdsaus.
- Halveer de **rookworst** en leg 1 helft op elk broodje (zie Tip).
- Garneer de broodjes rookworst met de **ui**.

Tip: *Snijd de worst eventueel in plakjes: dat is makkelijker eten!*

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Water (ml)	350
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 /783	871 /208
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,5
Koolhydraten (g)	69	18
Waarvan suikers (g)	8,5	2,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	7
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

Pokébowl met zalm

met sriracha-mayo, sojabonen en furikake | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.

1. Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid van het water aan de kook in een pan met deksel.
- Kook de **sushirijst** 12 - 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg de wittewijnazijn en suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.

2. Marineren

- Snijd de **zalm** in kleine blokjes.
- Meng in een kom de **zalmblokjes** met de **ponzu**, de **sesamolie**, zout en peper naar smaak.
- Zet opzij en laat de **zalm** 5 minuten marineren.

3. Zalm bakken

- Rasp de **wortel**.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalm** 2 - 3 minuten.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over kommen.
- Serveer de **wortel**, **komkommer**, **sojabonen** en **zalm** bovenop de **rijst**.
- Sprenkel de marinade erover en garneer met de **sriracha-mayo** en **furikake**.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.

1. Voorbereiden

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

2. Koolsla maken

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

3. Garnalen bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Zuurkool* (g)	125
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Varkensworst met cheddar en gestoofde* ui (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1
Water (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	830 /198
Vetten (g)	33	9
Waarvan verzadigd (g)	13,9	3,8
Koolhydraten (g)	77	21
Waarvan suikers (g)	10,6	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	3,8	1

Allergenen

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

Broodje curryworst met zuurkool

met ui en smokey tomatenketchup | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Worst bakken

- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten gelijkmatig bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten. Schep af en toe om.
- Bak het **brood** 8 - 10 minuten in de oven.

3. Saus maken

- Haal de **worst** uit de pan en houd apart.
- Blus de gebakken **ui** af met het water. Roer de **smokey tomatenketchup**, de honing en de helft van het **kerriepoeder** erdoor.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus 2 - 3 minuten zachtjes pruttelen.

4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en verdeel de **zuurkool** erover.
- Beleg de **broodjes** met de **worst** en de saus.
- Bestrooi met het overige **kerriepoeder** naar smaak.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Mini-bladerdeeghapjes

mini-kaasbroodjes, spinazierolletjes en saucijzenbroodjes | +/- 40 stuks

Voorafje Totale tijd: 45 - 55 min.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	3
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pikante uienchutney* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Spinazie* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	75
Witte kaas* (g)	100
Varkensboerengehakt* (g)	100
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1½
Zonnebloemolie (el)	½
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1251 /299
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,2
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bestrooi je aanrecht met bloem en rol het **bladerdeeg** uit. Druk de twee **bladerdeegstukken** aan elkaar om een lange strook te maken.
- Snijd het **bladerdeeg** in 3 gelijke stukken. Klop 1 **ei** in een kleine kom met een garde.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe en bak al roerend 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2. Spinazierolletjes maken

- Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de **witte kaas** en de **spinazie** toe aan een kom en meng goed.
- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Verdeel het **kaas-spinaziemengsel** over het **bladerdeeg**.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutste **ei**.

3. Saucijzenbroodjes maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom het **gehakt** met de **knoflook**, 1 **ei**, de **panko** en per persoon: ½ el mosterd en 1 tl **Belgische kruiden**.
- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Verdeel het gehaktmengsel over het midden van iedere helft en smeer de **uienchutney** eroverheen.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm, bestrijk met wat van het geklutste **ei** en bestrooi met ½ zakje **sesamzaad**.

4. Kaasbroodjes maken

- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Besmeer het midden van iedere helft met de **roomkaas** en de overige mosterd. Bestrooi met de **geraspte kaas**.
- Vouw het **bladerdeeg** over de vulling en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutste **ei**.
- Verdeel de mini-bladerdeeghapjes over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven.

Eet smakelijk!

Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.