



Romige ragù bianco met rundergehakt en volkoren penne met champignons en courgette

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Champignons



Volkoren penne



Ui



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Italiaanse kruiden



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

Ragù bianco is een Italiaanse saus met vlees of gevogelte, die
je lang laat pruttelen. Bekender nog dan ragù bianco is de
rode variant: ragù alla bolognese.

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

Pan, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **penne** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en bewaar apart.
- Snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in kwartjes.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van ½ cm dik.

2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten (zie Tip).
- Voeg de **courgette** en de **Italiaanse kruiden** toe en bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle **groenten** gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Champignons nemen in de koekenpan eerst alle olie op, waardoor het lijkt alsof ze aanbakken. Voeg niet meer olie toe – na enkele minuten laten de champignons het weer los.



3. Saus maken

- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Schenk de bouillon, de **kookroom** en de witewijnazijn in de hapjespan of grote koekenpan.
- Meng goed, draai het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.

4. Pasta mengen

- Voeg de **penne** toe aan saus en meng goed.
- Meng vervolgens de **champignons**, **courgette**, ⅓ van de **kaas** en flink wat zwarte peper door de **pasta**.
- Serveer de **pasta** op diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met frisse aardappelsalade met appel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Witte demi-baguette



Franse brie



Appel



Pikante uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



[Mini-]komkommer



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

In dit gerecht serveer je brie op een baguette. Je geniet van de Franse keuken, maar dan gewoon bij jou thuis. Vive la France!

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, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (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)	3812 /911	568 /136
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,3
Koolhydraten (g)	130	19
Waarvan suikers (g)	24,5	3,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,3	0,5

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 **aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwartelen.
- Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven en kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Ui karamelliseren

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 3 - 5 minuten.
- Blus af met de **pikante uienschutney** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Bak al roerend nog 2 - 3 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in dunne plakjes.
- Halver de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **brie** in plakjes van ½ cm dik.



3. Broodje bereiden

- Snijd de **baguette** in de lengte doormidden. Leg beide helften op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het **brood** met ½ el mosterd per persoon. Verdeel de **brie** ertover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde **ui**.
- Bak het **brood** 5 - 8 minuten in de oven, of tot de **brie** is gesmolten.



4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el witewijnazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **slamix**, **appel**, **komkommer** en **aardappelen** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Leg de **broodhelften** op elkaar en snijd doormidden. Leg de **broodjes** op de borden en serveer met de aardappelsalade.

Weetje 🍏 Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



Penne in roomsaus met spekjes en kleine salade

met Parmigiano Reggiano en basilicumcrème

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano
Reggiano DOP



Spekreepjes



Kookroom



Knoflookteentje



Tomaat



Basilicumcrème



Rucola en veldsla



Penne

JULIA'S

Julia's koos dit HelloFresh-recept als favoriet van ons menu, leuk dat jij 'm nu gaat koken! Benieuwd naar Julia's eigen versie van de Penne Carbonara? Breng een bezoekje aan Julia's op het station en geniet van een lekkere pasta voor onderweg.



NUTRI-SCORE



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, pan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 /803	960 /229
Vetten (g)	43	12
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,2
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	8,6	2,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	29	8
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid?

Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



2. Spekreepjes bakken

- Pel de **knoflookteent**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon met de hele **knoflookteent** in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig.
- Haal de **knoflookteent** uit de pan (zie Tip).
- Rasp ondertussen de **kaas**.

Tip: De knoflook geeft smaak af aan de saus, zonder te overheersend te zijn.



3. Saus maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Voeg de **kookroom** en ¾ van de **kaas** toe aan een kom. Breng op smaak met peper en zout en meng met een garde.
- Voeg de **pasta** toe aan de pan met **spekjes**. Voeg meteen daarna het roommengsel en 2 el kookvocht per persoon toe, meng goed en verhit het geheel nog maximaal 1 minuut op laag vuur.



4. Serveren

- Meng in een kom de **tomaat**, **basilicumcrème**, **rucola**, **veldsla** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **pasta** met saus op een bord. Garneer met de overige **kaas**.
- Breng eventueel verder op smaak met peper.
- Serveer met de salade.



Romige orzo met witlof

met ham en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Witlof



Achterham



Orzo



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een gerstkorrel.

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 met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	385 /92
Vetten (g)	25	4
Waaran verzadigd (g)	15,7	2,3
Koolhydraten (g)	67	10
Waaran suikers (g)	13,4	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd vervolgens in de breedte in dunne repen. Bewaar een klein deel om later mee te garneren.

Weetje  Wist je dat witlof rijk is aan calcium voor sterke botten en tanden, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen en een sterk immuunsysteem?



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg het **witlof** toe en meng goed door. Dek af en laat 8 - 10 minuten bakken, of tot het **witlof** zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: Vind je het witlof nog te bitter? Voeg dan honing naar smaak toe.



3. Ham bereiden

Snijd ondertussen de **achterham** in dunne repen en vervolgens in kleine blokjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **achterham** in 7 - 9 minuten knapperig en bruin.



4. Orzo garen

Voeg de **orzo** toe aan het **witlof** en meng goed door. Voeg de **room** en per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten heel zacht koken. Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de **orzo** aanbakt.



5. Ham toevoegen

Haal het deksel van de hapjespan en voeg de gebakken **achterham** en ¾ van de **gerasppte kaas** toe. Meng alles goed door, verhit nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden en werk af met de overige **gerasppte kaas**. Garneer met het eventueel bewaarde **witlof**.

Eet smakelijk!



Vegetarische curry met geroosterde bloemkoolroosjes

met paprika en amandelen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteentje



Ui



Rode puntpaprika



Afrikaanse kruidenmix



Gele currykruiden



Bloemkoolroosjes



Gezouten amandelen



Rode peper



Biologische volle yoghurt



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

Je brengt deze vegetarische curry op smaak met een Afrikaanse kruidenmix. Deze mix bestaat onder andere uit venkelzaad, kurkuma, komijn en kaneel.



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, grote kom, pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Bloemkoolroosjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] melk (ml)	50	100	150	200	250	300
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	535 /128
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,9
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	22,1	4,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **rode puntpaprika** in reepjes. Hak de **amandelen** grof.



2. Bloemkoolroosjes en paprika bereiden

- Snijd de **bloemkoolroosjes** in kwartjes.
- Meng in een grote kom de **bloemkoolroosjes** met de **paprikareepjes**, ½ el zonnebloemolie per persoon en een snufje zout. Meng de **roosjes** goed zodat ze helemaal bedekt zijn met olie. Voeg meer olie toe indien nodig.
- Verspreid de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 12 - 14 minuten bovenin de oven gaar, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



3. Curry maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui**, **rode peper**, **gele currykruiden**, **Afrikaanse kruidenmix** en honing toe en bak 1 - 2 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **yoghurt** en melk toe. Laat 5 minuten al roerend zachtjes inkoken, of tot de saus diep goudgeel is.
- Voeg de **bloemkoolroosjes** en **paprikareepjes** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de bloemkoolcurry over de **rijst** en garneer met de **amandelen**.

Eet smakelijk!



Pasta pesto met courgette en mozzarella

met basilicum en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie & basilicum



Courgette



Pesto genovese



Mozzarella



Farfalle

JULIAS

Julia's koos dit HelloFresh-recept als favoriet van ons menu, leuk dat jij 'm nu gaat koken! Benieuwd naar Julia's eigen versie van de Pasta Pesto (Penne of Farfalle)? Breng een bezoekje aan Julia's op het station en geniet van een lekkere pasta voor onderweg.



NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	2½	3½	4
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	3812 /911	885 /212
Vetten (g)	54	13
Waarvan verzadigd (g)	13,9	3,2
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	9,9	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

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

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



2. Saus maken

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

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



3. Pasta afmaken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Luxe spaghetti bolognese met burrata en basilicum

met verse pasta en Parmigiano Reggiano

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Wortel



Bleekselderij



Passata



Knoflookteentje



Burrata



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Varkensworst met
majoraan en knoflook



Italiaanse kruiden



Verse spaghetti



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was het dé manier om restjes mozzarella op te maken.



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 met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bleekselderij* (stengel(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse spaghetti* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olifolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 /951	660 /158
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,9
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	14,7	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** en **selderij** in kleine blokjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **wortel**, **selderij** en **knoflook** 3 - 4 minuten.
- Knijp het **worstvlees** uit het vel boven de hapjespan. Bak het **vlees** in 2 - 4 minuten los met een spatel.



2. Saus maken

- Bereid de bouillon.
- Voeg de **passata** en **Italiaanse kruiden** toe aan de hapjespan samen met per persoon: 50 ml bouillon, ½ el zwarte balsamicoazijn en ½ tl suiker.
- Roer goed door en laat, afgedekt, 12 - 15 minuten zachtjes doorkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de **basilicumblaadjes** van de stelen en bewaar de blaadjes apart. Snijd de **basilicumstelen** fijn en roer door de saus.



3. Kook de pasta

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn. Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.
- Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Kook de **pasta** 4 - 6 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet de **pasta** af en voeg toe aan de hapjespan met saus.
- Meng goed door. Voeg wat van het kookvocht toe indien nodig.



4. Serveren

- Serveer de **pasta** over diepe borden.
- Top af met de **burrata** en besprenkel met extra vierge olifolie.
- Garneer met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Hertenbiefstuk met aardbei-balsamicosaus

met regenboogwortelgroenten, hazelnoten en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Receptontwikkelaar Babette: "In dit recept heb ik gekozen voor een balsamico-aardbeien saus: een zoete, maar frisse saus dankzij de combinatie van aardbeienjam en balsamicoazijn. Deze keer hem ik hem gecombineerd met

Scheur mij af!



Hertenbiefstuk



Aardbeiensaus



Aardappelen



Biologische crème fraîche



Ui



Paarse wortel



Pastinaak



Handsinaasappel



Verge bladpeterselie,
korander en oregano



Verge rozemarijn



Hazelnoten

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, bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardbeienaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4473 / 1069	584 / 139
Vetten (g)	62	8
Waaranvan verzadigd (g)	20	2,6
Koolhydraten (g)	84	11
Waaranvan suikers (g)	26,7	3,5
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verhit de oven voor op 200 graden. Breng een pan met ruim water aan de kook. Snijd de **wortels** door de lengte en vervolgens in kwartjes. Verdeel de **wortels** aan één zijde van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster 10 - 15 minuten in de oven. Ris de **rozemarijnblaadjes** van de stelen en snijd de blaadjes fijn. Hak de **hazelnoten** grof en rooster 2 - 3 minuten in een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



2. Pastinaak roosteren

Snijd ondertussen de **pastinaak** in de lengte in 6 stukken en kook 3 - 4 minuten in de pan. Verdeel de **pastinaak** over de andere zijde van de bakplaat met bakpapier. Bewaar de pan met water apart voor later. Besprenkel de **pastinaak** met per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl honing. Verdeel de helft van de **rozemarijn** over de **pastinaak**. Breng op smaak met peper en zout. Plaats de bakplaat terug in de oven en rooster nog 15 minuten.



3. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in stukken. Voeg de **aardappelen** toe aan de pan met water van de **pastinaak**. Voeg wat zout toe aan de pan en kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet de **aardappelen** af en bewaar apart. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan van de **hazelnoten** op hoog vuur. Voeg, zodra de boter goed heet is, de **hertenbiefstuk** toe aan de koekenpan en bak 2 minuten per kant.



4. Jus maken

Snipper de **ui**. Rasp de **sinaasappel** met een fijne rasp en pers het sap uit de **sinaasappel**. Haal de **steak** uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie. Bak de **ui** met de overige **rozemarijn** in dezelfde koekenpan 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur laag en voeg de **aardbeienaus** en per persoon: 1½ tl witte balsamicoazijn en 30 ml **sinaasappelsap** toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en laat zachtjes pruttelen.



5. Afmaken

Snijd de **verse kruiden** fijn en voeg toe aan een kleine kom. Voeg per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, ½ tl **sinaasappelrasp** en de overige witte wijnazijn toe aan de kom. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **crème fraîche** en ½ tl mosterd per persoon toe. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe om het smeugig te maken. Stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg ½ el roomboter per persoon toe aan de jus, roer goed door en haal van het vuur.



6. Serveren

Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken. Serveer de aardappelpuree over de borden. Verdeel de **hertenbiefstuk** ernaast, samen met de geroosterde **groenten**. Schenk de aardbeienjus over de **hertenbiefstuk** en garneer de groenten met de kruidendressing.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met citroen-kruidensaus

met panko-sperziebonen en cherrymatensalade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Citroen



Slamix met erwtenchuteen



Knoflookteentje



Rode cherrymaten



Gebroken sperziebonen



Panko paneermeel



Citroenmayo met zwarte peper



Zalmfilet



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

Panko is een soort paneermeel uit Japan met een extra grove korrel. Dit geeft een extra knapperig korstje bij het bakken!

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

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slamix met erwtensteel* (g)	30	60	60	120	120	180
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gebroken sperziebonen*	50	100	200	200	300	300
(g)						
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Citroenmaya met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4222 /1009	666 /159
Vetten (g)	70	11
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,6
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	10,9	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Was ondertussen de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 15 minuten. Haal het deksel van de koekenpan en bak nog 5 - 8 minuten verder, of tot ze klaar zijn. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



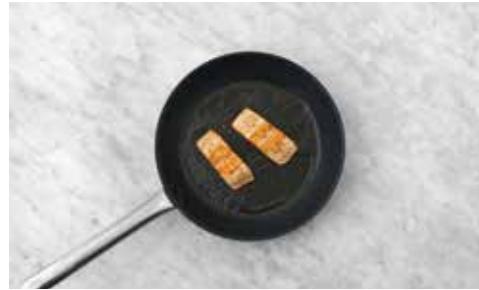
2. Sperziebonen koken

Kook de **sperziebonen** 6 - 8 minuten, of tot ze gaaijn. Giet daarna af en spoel onder koud water. Snijd de **verse kruiden** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 4 partjes. Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** samen met per persoon: 2 el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd en 1 tl honing. Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

Halveer ondertussen de **rode cherrytomaten**. Meng in een saladekom de **cherrytomaten** met extra vierge olijfolie naar smaak, peper en zout. Meng goed en bewaar apart. Voeg de salade vlak voor serveren toe aan de **cherrytomaten**.



4. Tonijn bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid. Draai om en bak nog 2 minuten. Haal uit de koekenpan en breng op smaak met peper en zout. Houd warm onder aluminiumfolie. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.



5. Panko-sperziebonen bereiden

Verhit dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **knoflook**, **sperziebonen** en **panko** al roerend 3 - 4 minuten, of tot de **panko** goudbruin kleurt. Zet het vuur uit en roer de overige **verse kruiden** erdoor. Breng eventueel op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **zalm** over de borden. Besprenkel met de kruidendressing en bestrooi met **citroenrasp** naar smaak. Serveer met de **krieltjes**, de salade, de panko-sperziebonen, de **citroenmaya** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bao buns met sticky varkenshaas

met sugarsnaps en knapperige ingelegde groenten

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze heerlijke gestoomde broodjes zijn van Chinese afkomst en staan bekend om hun luchtige, zachte en lichtzoete smaak. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE



[Mini]-komkommer



Gesneden spitskool



Sugarsnaps



Zoete Aziatische saus



Bao-broodje



Verse gember



Knoflookteent



Bosui



Varkenshaas



Zwart sesamzaad

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, grote kom, grote koekenpan, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Gesneden spitskool* (g)	50	100	100	200	200	300
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bao-broodje* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Verge gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflootkeen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¾	10½
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Witte wijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						



1. Zoetzuur maken

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **komkommer** in dunne repen zodat ze makkelijk in de **broodjes** passen. Meng in een grote kom per persoon: 1 tl suiker, 1½ el witte wijnazijn en een snuf zout. Voeg de **spitskool** en de **komkommer** toe, schep om en laat intrekken tot serveren (zie Tip).

Tip: Vind je de spitskool te grof gesneden om rauw te eten? Snijd deze dan nog iets fijner.



2. Voorbereiden

Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Meng in een kleine kom per persoon: 1 el bruine suiker, ½ el sojasaus en ½ el zonnebloemolie (zie Tip). Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en wrijf in met peper en zout. Voeg 10 g bloem toe per persoon aan een kom en wentel de **varkenshaas** erdoorheen zodat alle kanten met een dun laagje bloem bedekt zijn.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan een beetje sambal of sriracha toe.



3. Sugarsnaps bereiden

Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Verhit ondertussen ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de helft van de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **sugarsnaps** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met de helft van de **zoete Aziatische saus** en breng op smaak met peper en zout.



4. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el zonnebloemolie per persoon in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de koekenpan goed heet is, de **varkenshaas** erin en bak 1 minuut per kant. Zorg dat er genoeg ruimte is in de koekenpan om de plakken naast elkaar te leggen (zie Tip). Haal de **varkenshaas** uit de koekenpan en bewaar op een bord. Het vlees hoeft nog niet gaar te zijn.

Tip: Als de pan te klein is kun je dit in meerdere keren doen.

5. Saus maken

Voeg de **gember**, de overige **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de koekenpan van het **varkensvlees** en bak 2 - 3 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de suiker-sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook en voeg de **varkenshaas** weer toe aan de koekenpan zodra de saus begint te borrelen. Roer regelmatig door tot de saus indikt en aan het **vlees** begint te plakken.

6. Serveren

Vul de **bao-broodjes** met wat van de zoetzure groenten en het **varkensvlees**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **zoete Aziatische saus**. Serveer met de **sugarsnaps** en de overige zoetzure groenten. Garneer de groenten met het **zwarte sesamzaad**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Fusion pokébowl met garnalen en avocado

met whiskeysaus, sojabonen en sinaasappel

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



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



Garnalen



Whiskeysaus



Sushirijst



Avocado



Verse dille & bieslook



Handsinaasappel



[Mini]-komkommer



Sojabonen



BBQ-rub



Zwart sesamzaad



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

Wist je dat sesamzaad afkomstig is uit kleine zaadpeulen?
Zodra de zaadjes rijp zijn, springen de peulen met een scherpe tik open.



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

Pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Bloem (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	500 /120
Vetten (g)	40	6
Waaran verzadigd (g)	5,5	0,8
Koolhydraten (g)	84	12
Waaran suikers (g)	20,8	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Sushirijst koken

- Breng 175 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.
- Voeg de **sushirijst** toe en zet het vuur laag. Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken.
- Zet het vuur daarna uit en laat afgedekt staan tot serveren.



2. Snijden

- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Pers de helft van de **sinaasappel** uit. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de overige **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen.

Weetje 🍐 Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.



3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de **garnalen** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 2 minuten. Blus af met per persoon: 1 el **sinaasappelsap**, ½ el honing en ¼ tl bloem. Roer goed en laat nog 1 minuut inkoken. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng per persoon: ½ el wittewijnnazijn en ½ tl suiker door de **sushirijst**.
- Meng in een kleine kom de **whiskeysaus** met de aangegeven hoeveelheid water.



4. Serveren

- Verdeel de **sushirijst** over diepe borden of kommen.
- Leg de **avocado**, **sojabonen**, **sinaasappelblokjes**, **komkommerlinten** en **garnalen** op de rijst. Besprenkel de **garnalen** met de overige saus uit de koekenpan.
- Garneer met de **whiskeysaus**, het **sesamzaad** en **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Chicken Parmigiana met twee kazen

met mozzarella, parmezaan-truffelfrieten en salade

Familie | Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Panko paneermeel



Parmigiano
Reggiano DOP



Tomaat



Rucola en veldsla



Mozzarella



Olijfolie met
truffelaroma



Verse krulpeterselie



Tomatenblokjes met
knoflook en ui



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

Vandaag kook jij een Amerikaanse klassieker. Gebaseerd op melanzane alla Parmigiana bestaat dit recept uit gepaneerde kip met tomatensaus en Parmigiano Reggiano.



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, rasp, ovenschaal, keukenpapier, bakpapier, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3987 / 953	616 / 147
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,3
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	14	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	50	8
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



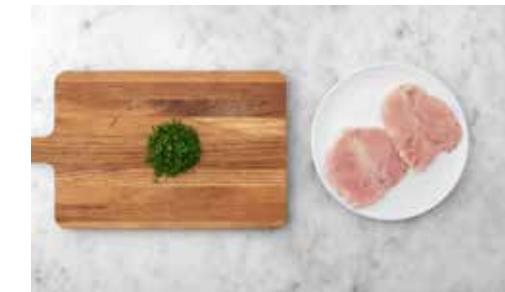
1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier, maar houd ruimte over voor de Chicken Parmigiana. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Tomatensaus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg de **Italiaanse kruiden**, de **tomatenblokjes** en per persoon: ½ tl zwarte balsamicoazijn en 1 tl suiker toe. Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat zachtjes 10 minuten koken. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



3. Kip bereiden

Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Snijd de **kipfilet** langs de zijkant in, zodat je hem open kunt klappen. Maak de **kipfilet** plat door deze met bakpapier te bedekken en met een pan plat te slaan (zie Tip). Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.

Tip: Zorg dat de kip overal even dik is zodat de kip gelijkmatig gaart.



4. Kip bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** fijn en snijd de **mozzarella** in plakken. Meng in een kleine kom de **panko** met de helft van de **Parmigiano Reggiano**, de helft van de **peterselie** en ¼ el olijfolie per persoon.



5. Salade maken

Leg vervolgens de **kip** in een ovenschaal en verdeel de tomatensaus erover. Bedek het geheel met de **mozzarella** en garneer met de **panko** en het **Parmigiano Reggiano**-mengsel. Leg de ovenschaal naast de frietjes op de bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten mee in de oven. Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat**, **rucola** en **veldsla** toe aan een saladekom. Meng de salade vlak voor serveren met per persoon: ½ tl zwarte balsamicoazijn en ½ tl extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



6. Serveren

Strooi voor serveren de overige **Parmigiano Reggiano** en de **peterselie** over de frieten en besprenkel met de **truffelolie**. Verdeel de parmezaan-truffelfrieten en de salade over de borden. Leg de Chicken Parmigiana ernaast. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Aussie burger met “the lot”: spek, ei en gepekelde bieten met mangochutney, aardappelpartjes en sla

Street food

Totale tijd: 40 - 50 min.



Rode biet



Briochebroodje



Geraspte Goudse kaas



Mangochutney



Ui



Tomaat



Botersla



Ovenaardappelpartjes



Ei



Ontbijtspek



Wildzwijnburger



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

Twijfel je of een ei nog goed is om te eten? Leg je ei in een bakje of groot glas water. Een drijvend ei is niet vers. Let op: als je zout aan het water toevoegt, werkt de test nog sneller bij minder oude eieren.

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, koekenpan met deksel, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5728 / 1369	710 / 170
Vetten (g)	88	11
Waarvan verzadigd (g)	27,2	3,4
Koolhydraten (g)	95	12
Waarvan suikers (g)	20,5	2,5
vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	47	6
Zout (g)	6	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. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in dunne plakjes (zie Tip). Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in halve ringen.

Tip: Rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een beetje olijfolie op je vingers om ervoor te zorgen dat ze niet rood kleuren.



2. Bieten pekelen

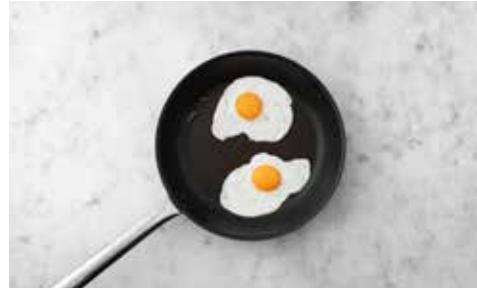
Kook de **bieten**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet het vocht af, maar laat een bodempje van ongeveer ½ cm kookvocht in de pan. Voeg de **ui** en per persoon: 1 tl suiker, 1 el witte wijnazijn en ½ tl zout toe en laat sudderen op laag vuur, of tot de suiker en het zout zijn opgelost. Haal de pan met **bieten** en **ui** van het vuur en laat staan tot gebruik.

Weetje 🍎 Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!



3. Aardappelen bakken

Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 20 minuten in de oven. Leg halverwege het **ontbijtspek** erbij en bak de laatste 10 minuten mee. Meng in een saladekom per persoon: 1 el pekelvocht, ½ tl mosterd, ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



4. Ei bakken

Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon.

Tip: Bak de burger hoe jij hem het lekkerst vindt: bak hem korter voor een rode burger en langer voor een meer doorbakken burger.



5. Burgers bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een andere koekenpan met deksel en bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant (zie Tip). Verdeel in de laatste minuut de **gerasppte kaas** over de **burgers**, zet het deksel op de koekenpan en laat de **kaas** smelten. Snijd ondertussen de **broodjes** open en besmeer met een beetje mayonaise. Beleg met een paar **boterslablaadjes**, de **bietenplakjes** en de **ui**.



6. Serveren

Leg de **burgers** met **kaas** op de **broodjes**. Besmeer met **mangochutney** en beleg vervolgens met 1 **spekplakje** per persoon en het **spiegelei**. Verkruimel de overige **spekplakjes** en scheur de overige **botersla** in de saladekom. Voeg de **tomaat** toe en meng goed. Serveer de **burgers** met de salade, **aardappelpartjes** en de overige mayonaise.

Eet smakelijk!