

## Bakken

Totale tijd: 85 min. - 15 min. bereiden

• 70 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
<b>Zelf toevoegen</b>	
Water (ml)	60
Zonnebloemolie (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Bananenbrood

met appel en rozijnen



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Prak 2 **bananen** fijn in een diep bord 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 kant 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**, de **gemalen kaneel**, het water en 3 el zonnebloemolie. 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 satéprikkertje in te prikkelen. 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!**



## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 15 min. bereiden

• 25 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik van 20 x 20 cm

## Ingrediënten

	+/- 9 stuk(s)
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1652 /395
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	35,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,7

## Allergenen

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

# Luchtige brownies met witte chocolade met gezouten amandelen



### 1. Voorbereiden

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

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

### 2. Beslag mixen

- Hak de amandelen grof.
- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de **amandelen** en de helft van de **witte chocoladedruppels** door het beslag heen.

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

### 3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Verdeel de overige **amandelen** en **witte chocolade** over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

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

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



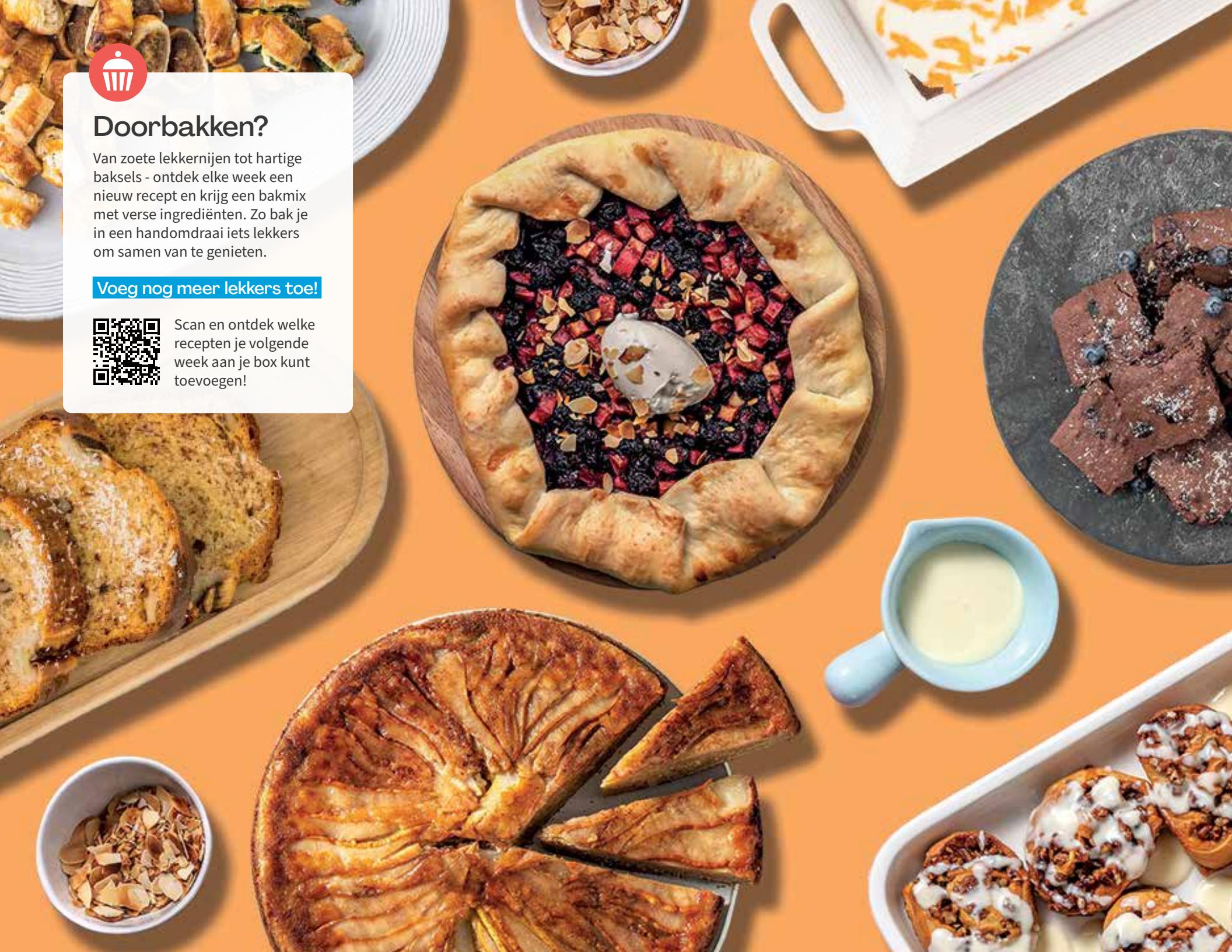
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

## Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kom

## Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3817 /912	696 /166
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6,0	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten met verse kruiden, limoen en feta

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

**Tip:** Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

### 2. 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. 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 4.

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

### 3. Eieren pocheren

Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaan 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 op een bord met keukenpapier.

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

### 4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halver de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.

**Tip:** Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat dit dan achterwege.

**Eet smakelijk!**



Avocado



Witte demi-baguette



Ei



Limoen



Rode cherrytomaten



Knoflookteent



Feta



Verse bladpeterselie en koriander

## Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

	2p
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Frambozen* (g)	125
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694 / 166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

\* 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.

# Yoghurt-granola variaties

## Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Doordeweeks Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



### Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

### Mango & blauwe bes

#### Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met  $\frac{1}{2}$  **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Probeer ook eens de smoothiebowl! Mix fruit en yoghurt met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Bestrooi met een lepel granola en voeg naar smaak honing of agavesiroop toe.

### Appel & blauwe bes

#### Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd  $\frac{1}{2}$  **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en  $1\frac{1}{2}$  el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter op in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

### Framboos & blauwe bes

#### Variatie 3 (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

**Eet smakelijk!**

## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 25 min. bereiden

- 16 min. in de oven

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde

## Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen (stuk(s))	1/4
<b>Zelf toevoegen</b>	
Roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1282 /306
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,7
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

# Scones met zelfgemaakte clotted cream en bosbessenjam



### 1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden (hetelucht) of 240 graden (elektrisch). Haal de roomboter uit de koelkast en weeg de juiste hoeveelheid af.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, 40 gram suiker en een snufje zout.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de **karnemelk** toe en kneed tot een samenhangend deeg (zie Tip).

**Tip:** Houd je van rozijnen? Voeg deze dan nu toe aan het deeg.

### 2. Scones maken

- strooi wat **bloem** op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken. Rol het deeg uit tot een dikte van 1½ - 2 cm.
- Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Bak de scones 10 - 16 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruind korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.

**Tip:** Heb je een ei in huis? Klop het ei los en besmeer de bovenkant van de scones met het ei voor een mooi glanzend korstje.

### 3. Toppings voorbereiden

- Schenk de **slagroom** in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klop met een garde of (hand)mixer tot stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers ¼ **citroen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de geklopte **slagroom**, de geraspte **citroenschil** en de **mascarpone** met een garde (zie Tip). Meng in de kleine kom de **bosbessenjam** met het **citroensap**. Bewaar het roomengsel en de **jam** in de koelkast tot serveren.

**Tip:** In dit recept maak je zelf clotted cream met slagroom en mascarpone. Voeg eventueel een beetje poedersuiker toe als je het te zuur vindt.

### 4. Serveren

- Laat de scones goed afkoelen en serveer ze daarna op een schaal met de zelfgemaakte clotted cream en de **bosbessenjam**.

**Eet smakelijk!**



## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Bakken

Totale tijd: 80 min. - 20 min. bereiden • 60 min. in de oven

### Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier, spatel of mixer

### Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Roomboter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout	snufje
* in de koelkast bewaren	

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1128/270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

### Allergenen

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

# Carrot cake met roomkaas-glazuur



## 1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Rasp de **wortel** grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.

## 2. Beslag mixen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, de **kristalsuiker** en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix de **eieren** één voor één door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **kaneel** erdoor.
- Houd een lepel **wortel** opzij om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte **wortel** toe aan de grote kom en spatel door het beslag.

## 3. Cake bakken

- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.
- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg de **roomkaas** lepel voor lepel toe en klop met een vork tot een egale massa.

## 4. Serveren

- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de overige geraspte **wortel**.

**Eet smakelijk!**



## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

#### 1 Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

#### 2 Tutti-frutti smoothie met frambozen met ananas, sinaasappel en banaan

#### 3 Blauwe bessen-mango smoothie met banaan en kokosmelk

## Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

10 min.



#### Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

#### Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Mango (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2591/619	489/117
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	42,5	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0,1	0,0

#### Allergenen

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

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes (zie Tip). Snijd 2 **bananen** in plakjes. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

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

2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

4. Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

## Contact

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

## Smoothiebox

# Tutti-frutti smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Handsinaasappel (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Vergelegenheid (g)	200

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1749 /418	385 /92
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	4,4
Koolhydraten (g)	46	10
Waarvan suikers (g)	37	8,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

# Blauwe bessen-mango smoothie

met banaan en kokosmelk

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1643 /393	450 /108
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,4
Koolhydraten (g)	40	11
Waarvan suikers (g)	34,2	9,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

2. Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.
2. Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.
3. Voeg vervolgens de **frambozen**, **banaan**, **ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

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

3. Voeg de **banaan**, **mango**, **kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

**Eet smakelijk!**



# Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verge dragon  
en bieslook



Biologisch wit  
rozenbroodje



Olijfolie met  
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge  
krulpeterselie



Ontbijtspek



Nootmuskaat



Knoflookteenten



Citroen  
cheesecake



Koudgerookte  
zalm



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verge krulpeperselie* (g)	20
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 /138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



### 1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snij in kwarten. Snij de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snij de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snij de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



### 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkuirmel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



### 4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snij in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



### 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



### 6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

**Eet smakelijk!**



# Aspergebox met ham | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met ham en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verge dragon  
en bieslook



Biologisch wit  
rozenbroodje



Olijfolie met  
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge  
krulpeterselie



Achterham



Ontbijtsppek



Nootmuskaat



Knoflookteent



Citroen cheesecake



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verge krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (plakje(s))	16
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmusaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteken (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 / 133
Vetten (g)	8
Waaran verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waaran suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



### 1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snij in kwarten. Snij de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snij de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snij de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



### 4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snij in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snij de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



### 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkuirmel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snij het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snij het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snij de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



### 5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snij doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **ham** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



### 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, scheep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmusaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



### 6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

**Eet smakelijk!**



**HELLO  
FRESH**

# Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verge krulpeterselie* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	160
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Olijfolie (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4368 /1044	543 /130
Vetten (g)	69	9
Waaran verzadigd (g)	16,2	2
Koolhydraten (g)	68	8
Waaran suikers (g)	6,4	0,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	35	4
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartjes.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

### 2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

**Tip:** Let op! Het topje van de asperge hoeft niet te schillen.



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge krulpeterselie



Koudgerookte zalm

### 3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

### 4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **gerookte zalm** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Zelfgemaakte aspergesoep met spekjes

4 porties | met dragon, room en croutons

Totale tijd: 35 min.

## Benodigdheden

Schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan, dunschiller

## Ingrediënten

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	2
Olijfolie met citroen (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groentegebouillonblokje	1
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4515/1079	563 /135
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,7
Koolhydraten (g)	106	13
Waarvan suikers (g)	7,1	0,9
Vezels (g)	20	3
Eiwitten (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwartjes.
- Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg.
- Snijd de topjes eraf en bewaar apart.
- Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller en snijd in stukken van 4 cm.

### 2. Soep koken

- Kook 1200 ml water in de waterkoker.
- Verhit ondertussen 1 ½ el roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.
- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip).

**Tip:** Heb je meer tijd? Maak zelf een aspergebouillon! Kook de aspergeschillen en wegsnijdsels 30 minuten in 1500 ml water met een grote snuf zout. Zeef de aspergeresten eruit en gebruik in plaats van het water met bouillonblokje.

### 3. Garnering maken

- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Bak de reepjes in 3 - 4 minuten knapperig in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de blokjes in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn.

### 4. Serveren

- Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimspaan uit de pan en leg apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**. Breng de soep op smaak met peper, zout en de **nootmuskaat**.
- Warm de soep in 1 minuut opnieuw op.
- Serveer de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse kruiden**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verge dragon en bieslook



Biologisch wit rozenbroodje



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Knoflookteent



Ontbijtspek



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Loaded nacho's met pulled chicken

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** en  $\frac{2}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	930 / 222
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7



## Allergenen

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

## 3. Guacamole maken

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

## 2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

# Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

## Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	3
Verge bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verge Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	20
Extra verge olifolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 /157
Vetten (g)	9
Waaran verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waaran suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

Veggie Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

### 2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra verge olifolie, de **knoflook** en  $\frac{2}{3}$  van de **verge bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

### 3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met **knoflookboter**.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**. Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteent



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Gerapste cheddar



Verge Indiase dahlsoep



## 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.**



## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Cherrytomaat (g)	125
Ei* (stuk(s))	4
Feta* (g)	50
Verge tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	509 /122
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Tomatensoep met gehaktballetjes en avocadotoast met gepocheerd ei

2 porties

Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng.
- Snid de andere helft van de **limoen** in partjes. Halver de **tomaten** en snid de kruiden fijn.



Witte demi-baguette



Avocado

### 2. 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.
- 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 4.

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



Limoen



Verge bladpeterselie en koriander

### 3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas.
- Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur. Kook 2 - 3 minuten, of tot het eiwit volledig gaar en stevig is.
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.



Cherrytomaat



Ei

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast.
- Halver de **tomaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de avocadotoast met de soep.



Feta



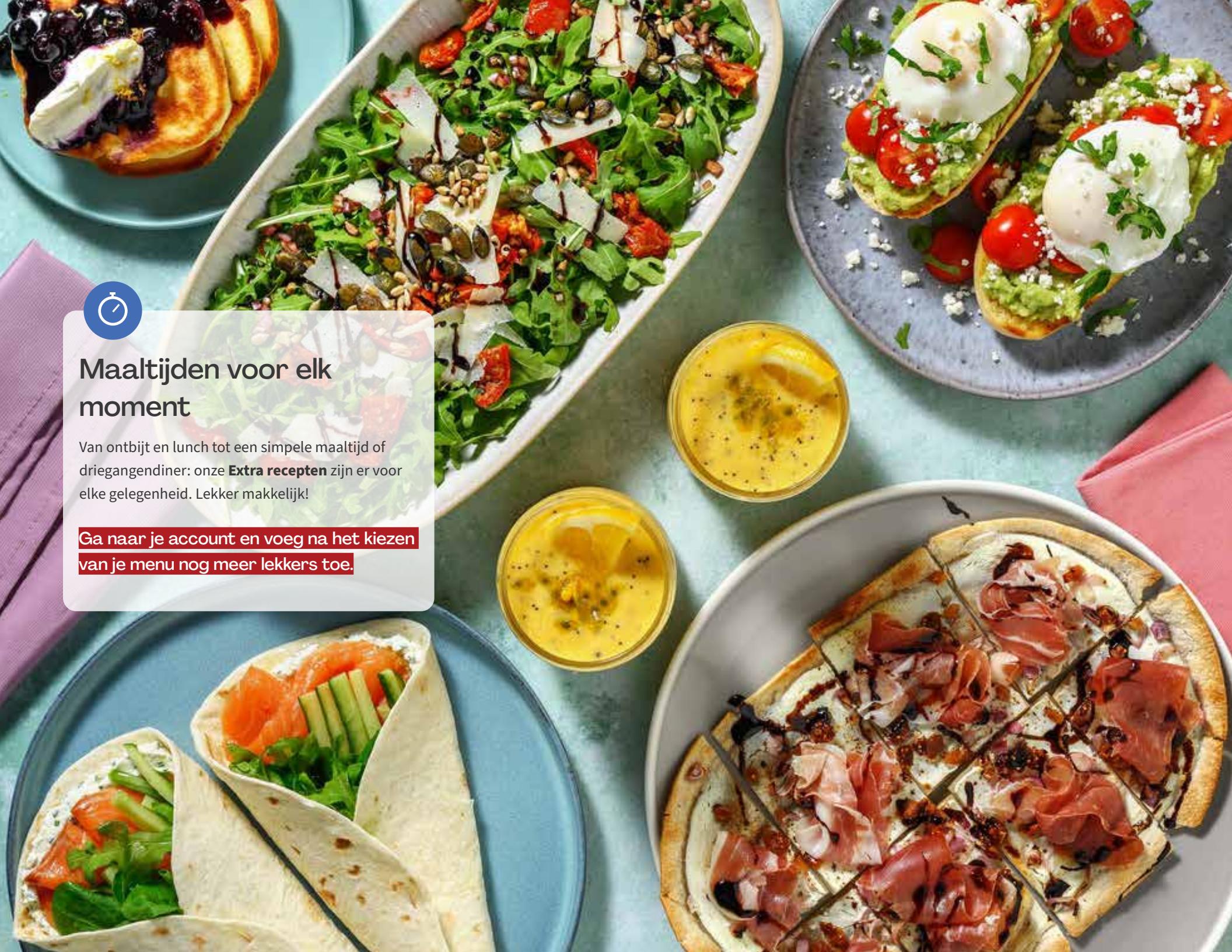
Verge tomatensoep met gehaktballetjes



## 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.**





**HELLO  
FRESH**

# Verge tomatensoep met baguette caprese

1000 ml | 2 porties | 810 g groente

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppan

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	40
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Verge tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4535 / 1084	471 / 113
Vetten (g)	60	6
Waaran verzadigd (g)	20,3	2,1
Koolhydraten (g)	90	9
Waaran suikers (g)	23,8	2,5
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	41	4
Zout (g)	7,3	0,8

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

## 2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon:  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

## 3. Broodje beleggen

- Snijd de **baguette** open en besmeer met de **groene pesto**.
- Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**.
- Besprinkel met de **balsamicocrème** en  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer met de baguette caprese.

**Eet smakelijk!**



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verge tomatensoep met basilicum



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas

2 porties | met verse bieslook

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan, koekenpan, kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Bagels met sesamzaad (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte oude kaas* (g)	50
Verge bieslook* (g)	10
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Plantaardige] melk	scheutje
Roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2740 / 655	993 / 237
Vetten (g)	36	13
Waarvan verzadigd (g)	15,9	5,8
Koolhydraten (g)	47	17
Waarvan suikers (g)	3,3	1,2
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	2,5	0,9

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **bieslook** fijn. Haal de plakjes **ontbijtspek** los van elkaar.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

### 2. Bakken

- Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk en een snufje peper en zout.
- Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 – 3 minuten, of tot het ei gestold is.

### 3. Bagel bakken

- Snijd de **bagel** open.
- Leg de **bagel** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **gerasppte oude kaas**.
- Bak de **bagel** 4 - 5 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Beleg de **bagel** met het roerei en verdeel de bacon erover.
- Garneer met de **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



Bagels met sesamzaad



Ei



Ontbijtspek



Geraspte oude kaas



Verge bieslook



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Verge ravioli met groene pesto

met semi-gedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Pan met deksel

## Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Groene pesto* (g)	80
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten* (g)	50
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koekast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2547 /609	1072 /257
Vetten (g)	37	16
Waarvan verzadigd (g)	11	4,6
Koolhydraten (g)	46	19
Waarvan suikers (g)	3,5	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	9
Zout (g)	1,7	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

### 2. Koken

Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar. Voeg de **ravioli** toe aan de pan met kokend water. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

### 3. Mengen

Meng de **groene pesto** en de **zongedroogde tomaat** voorzichtig door de **ravioli** in de pan. Breng op smaak met peper en zout. Rasp de **Parmigiano Reggiano** boven een kleine kom.

### 4. Serveren

Verdeel de **ravioli** over de borden. Strooi de **kaas** erover en garneer met de **rucola**.

**Eet smakelijk!**



Ravioli met spinazie en ricotta



Groene pesto



Rucola



Zongedroogde tomaten



Parmigiano Reggiano DOP



## 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.**



## Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kleine kom, garde, bord, keukenpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3817 /912	696 /166
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6,0	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten met verse kruiden, limoen en feta

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

**Tip:** Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.



Avocado



Witte demi-baguette

### 2. 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. 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 4.

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



Ei



Limoen

### 3. Eieren pocheren

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

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



Rode cherrytomaten



Knoflookteent

### 4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halver de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.

**Tip:** Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege.



Scan mij voor extra kooktips!



Feta



Verse bladpeterselie en koriander



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





HELLO  
FRESH

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

Wittewijnazijn, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Tonijn in olijfolie (blikje(s))	2
Mayonaise* (g)	50
Geraspte cheddar* (g)	50
Kappertjes* (g)	20
Verge bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2986 /714	1173 /280
Vetten (g)	37	15
Waaran verzadigd (g)	8,5	3,3
Koolhydraten (g)	69	26
Waaran suikers (g)	2,0	0,8
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	27	11
Zout (g)	3,2	1,3

## Allergenen

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

# Tuna melt

gegratineerde baguette met tonijn, cheddar en kappertjes

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **bieslook** fijn.

### 2. Mengen

Meng in een kleine kom de **tonijn** met de **kappertjes**, **mayonaise** en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Gratineren

Halveer de **demi-baguette** door de lengte en beleg een helft met de tonijnsalade. Verdeel de **geraspte cheddar** erover. Leg de belegde helft en de onbelegde helft van de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Heeft jouw oven een grillfunctie? Gebruik deze dan voor een extra krokant resultaat!



Witte demi-baguette



Tonijn in olijfolie



Mayonaise



Geraspte cheddar



Kappertjes



Verge bieslook



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Pizza margherita met cherrytomaten en groene pesto

met vers basilicum en mozzarella

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Pizzabodem* (g)	540
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Mozzarella* (bol(len))	2
Vers basilicum* (g)	10
Groene pesto* (g)	40
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4563 / 1091	779 / 186
Vetten (g)	57	10
Waarvan verzadigd (g)	19,5	3,3
Koolhydraten (g)	98	17
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	44	7
Zout (g)	3,6	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **cherrytomaten** en scheur de **mozzarella** in kleine stukjes. Snijd het **verse basilicum** fijn. Meng in een kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.

## 2. Pizza beleggen

Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de tomatensaus over de pizza's. Beleg de pizza's met de **mozzarella** en de **cherrytomaten**. Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

## 3. Pizza bakken

Bak de pizza's 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).

## 4. Serveren

Verdeel de pizza's over de borden en garneer met de **groene pesto** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



Pizzabodem



Passata



Rode cherrytomaten



Mozzarella



Vers basilicum



Groene pesto



Italiaanse kruidenmix



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	601 / 144
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	57	14
Waarvan suikers (g)	7,5	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3,0	0,7

## Allergenen

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

# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

2 porties | met feta en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Kip 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 rode wijnazijn. 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**.
- Garneer met de knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

**Eet smakelijk!**



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteent



Verge bladpeterselie



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Flammkuchen met gerookte zalm

2 porties | met kappertjes

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes* (g)	20
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)	1763 /421	635 /152
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,8
Koolhydraten (g)	50	18
Waarvan suikers (g)	3,6	1,3
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,3	0,8

## Allergenen

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



### 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!**



Flammkuchen



Koudgerookte zalm



Biologische zure room



Kappertjes



Ui



Citroen



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Triple groene smoothie

met spinazie, avocado en munt

## Benodigdheden

Kom, blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1903 /455	312 /75
Vetten (g)	14	2
Waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0,0	0,0

## Allergenen

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



### 1. Fruit snijden

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

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

### 2. Snijden

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

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

### 3. Mixen

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

### 4. Serveren

Verdeel de smoothie over de glazen.

**Eet smakelijk!**



Avocado



Banaan



Spinazie



Perssinaasappel



Verge munt



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Frisse wraps met tonijn, appel en avocado

2 porties | met koriander, munt en bosui

## Benodigdheden

Grote kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Tonijn (blik(ken))	1
Mango (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Mayonaise* (g)	50
Little gem (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3252 /777	684 /163
Vetten (g)	47	10
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,2
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	20	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	21	4
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 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.
- 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 gem**-blaadjes 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!**



Tonijn



Mango



Bosui



Verge koriander  
en munt



Mayonaise



Little gem



Avocado



Witte tortilla



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2591 /619	489 /117
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	42,5	7,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd **2 bananen** in plakjes. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes.
- Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

### 2. Smoothie maken

- Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.

### 3. Mixen

- Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

### 4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden.
- Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Kapsalon met kipshoarma

met kruidige friet en knoflookmayonaise

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 2 personen

Rustieke frites met schil*	700
Kipyros*	200
Radicchio en ijsbergsla*	50
Rode cherrytomaten	125
Mayonaise*	75
Verge bieslook*	10
Knoflookteent	1
Geraspte belegen kaas*	50
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Komkommer*	1
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	2
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4611 / 1102	657 / 157
Vetten (g)	71	10
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	5,5	0,8
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	36	5
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Frieten en kip bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Meng in een grote kom de **friet**en met 1 el olijfolie, **Midden-Oosterse kruidenmix**, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bak in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven. Schep halverwege om.
- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipshoarma** in 5 - 7 minuten gaar.

### 2. Salade maken

- Halveer de **cherrytomaten**, snijd de **komkommer** in halvemaantjes en snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van de helft van de **mayonaise**, de karnemelk en de **bieslook** (zie Tip).
- Meng de **sla**, **komkommer** en **cherrytomaten** met de dressing in de saladekom.

**Tip:** Heb je geen karnemelk in huis? Gebruik dan yoghurt, melk of extra mayonaise.

### 3. Knoftookmayonaise maken

- Pers vervolgens de **knoftook** of snijd fijn (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de **knoftook**.
- Voeg de laatste 2 minuten van het bakken van de friet de **kip** toe aan de bakplaat.
- Bestrooi met de **kaas** en bak nog 2 minuten mee in de oven.

**Tip:** Heb je een grote knoflookteent ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.

### 4. Serveren

- Voor een klassieke kapsalon stapel je alle ingrediënten op elkaar (zie Tip).
- Begin met de friet en kip met gesmolten kaas, daarbovenop de salade en dan de knoflookmayonaise.

**Tip:** Houd je de frieten liever krokant? Serveer dan de salade en de knoflookmayonaise ernaast.

**Eet smakelijk!**



Rustieke frites met schil



Kipyros



Radicchio en ijsbergsla



Rode cherrytomaten



Mayonaise



Verge bieslook



Knoflookteent



Geraspte belegen kaas  
Midden-Oosterse kruidenmix



Komkommer



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Chiapudding op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met zomerfruit, appeltaart en tropische topping

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.

## Benodigdheden

Grote kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
<b>Zelf toevoegen</b>	
Water (ml)	100
Honing (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694 /166
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

\*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.

## Snelle recepten



### Basis chiapudding

- Voeg aan een grote kom het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de **honing** toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn (zie Tip).
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens opnieuw goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat het liefst een nacht of minstens 4 uur opstijven.

**Tip:** Is de kokosmelk (deels) gestold in de verpakking? Geen zorgen: knip het pakje open en roer de melk goed door, of voeg toe aan een maatbeker en blend met de staafmixer glad.

### Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg de **blauwe bessen** erbovenop.
- Garneer met de **pistachenoten**.

### Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appelblokjes** met 1 tl **kaneel** (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pecanstukjes**.

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

### Variatie 3: Tropisch

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van  $\frac{1}{2}$  **mango** over 2 glaasjes met chiapudding (zie Tip).
- Halver de **passievrucht** en schep het vruchtvlees op de **mango**.
- Bestrooi tot slot met **kokosrasp**.

**Tip:** Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango, of serveer de overige mango er apart bij.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Honing



Kokosrasp



Mango



Appel



Pecanstukjes



Gemalen kaneel



Pistachenoten



Passievrucht



Aardbeiensaus



Blauwe bessen



Chiazaad



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Vietnamesische rijstvelloempia's met garnalen

10 stuks | met hoisinsaus

## Benodigdheden

Kom, grote kom, pan met deksel, serveerschaal, koekenpan, diep bord

## Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Wortel* (stuk(s))	1
Ui* (stuk(s))	1
Verse gember* (tsp)	2
Garnalen* (g)	240
Verse koriander en munt* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Rijstpapier (pak(ken))	1
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	2
Hoisinsaus (g)	75
Zelf toevoegen	
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	¼
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2932 /701	571 /136
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	0,9	0,2
Koolhydraten (g)	132	26
Waarvan suikers (g)	27,5	5,3
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	28	5
Zout (g)	5,4	1,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Kook 360 ml water met ¼ bouillonblokje in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom 1 el wittewijnnazijn, ½ el suiker en een snuf zout.
- Meng de **ui** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.



Jasmijnrijst



Wortel



Ui

### 2. Garnalen bakken

- Schil de **gember** en 2 tl **gember** per persoon fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **gember** en de **garnalen** toe en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Verse gember



Garnalen



Verse koriander en munt



Komkommer



Rijstpapier

### 3. Snijden

- Hak de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in dunne stafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een **rijstvel** 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

### 4. Serveren

- Leg eerst de **garnalen** in het midden van het **rijstvel**. Leg daarop wat van de **wortel**, **ui**, **komkommer**, **rijst**, **zoete Aziatische saus** en **verse kruiden**.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen
- Serveer op een grote schaal of bord samen met de **hoisinsaus**.



Zoete Aziatische saus



Hoisinsaus



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Caesar stijl salade met gegrilde kip

2 porties | met avocado, ontbijtspek en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom, steelpan

## Ingrediënten

Botersla * (krop(pen))	1
Italiaans gemarineerde kipfiletstukjes* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Caesar dressing* (g)	80
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3026 /723	660 /158
Vetten (g)	53	11
Waarvan verzadigd (g)	18,1	3,9
Koolhydraten (g)	19	5
Waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	38	8
Zout (g)	2,7	0,6

## Allergenen

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



### 1. Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe zodra het water kookt.
- Kook de **eieren** in 8 - 10 minuten hard.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water.
- Pel de **eieren** en snijd in kwartjes.

### 2. Groenten snijden

- Hak de **sla** grof.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **ciabatta** in kleine blokjes.

### 3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak in 6 - 8 minuten gaar.
- Haal de **kip** uit de pan. Voeg het **ontbijtspek** toe en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Haal het **ontbijtspek** uit de pan. Voeg 1 el olijfolie toe aan de pan en voeg de **ciabattablokjes** toe.
- Bak de **ciabattablokjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Salade afmaken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof.
- Voeg de **sla** toe aan een saladekom. Voeg de **Caesar-dressing** toe en meng goed.
- Verdeel de **sla** over diepe borden. Leg de **kip**, de **tomaat**, de **avocado**, de **Parmigiano Reggiano**, de zelfgemaakte croutons, het **ei** en het **ontbijtspek** in rijen over de **sla**.



Botersla



Italiaans gemarineerde kipfiletstukjes



Ontbijtspek



Ei



Tomaat



Avocado



Parmigiano Reggiano DOP



Volkoren ciabatta



Caesar-dressing



## 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.**



# Knapperige kipburgers op brioche

2 porties | met avocadodip, tomaat en sla

## Benodigdheden

Diep bord, grote koekenpan

## Ingrediënten

Kipburger* (stuk(s))	2
Briochebroodje (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Panko paneermeel (g)	25
Avocadodip* (g)	80
Veldsla* (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	939 /224
Vetten (g)	45	14
Waarvan verzadigd (g)	9,6	3
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	7,5	2,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	25	8
Zout (g)	2,6	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **briochebroodjes** in twee helften.
- Verhit 1 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Rooster de **broodjes** 1 - 2 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Haal de geroosterde **broodjes** uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.

### 2. Burgers paneren

- Vul een diep bord met de **panko** en breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de **kipburgers** met de mayonaise en wentel ze door de **panko** tot de hele burger bedekt is met een laagje **panko**.

### 3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **burgers** in 8 - 10 minuten gaar. Keer ze regelmatig.

### 4. Serveren

- Besmeer de geroosterde **broodjes** met de **avocadodip**.
- Beleg de onderste helft van de **broodjes** met de **sla** en plakjes **tomaat**.
- Leg de **burger** op de **tomaat** en eindig met het bovenste **broodje**.

**Eet smakelijk!**



Kipburger



Briochebroodje



Tomaat



Panko paneermeel



Avocadodip



Veldsla



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Diep bord, koekenpan met deksel, mixer, grote kom, kleine kom, garde, rasp, grote koekenpan

## Ingrediënten

Slagroom* (ml)	200
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Speculaasstukjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	4
Zout	snufje

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4808 /1149	844 /202
Vetten (g)	68	12
Waarvan verzadigd (g)	40,1	7
Koolhydraten (g)	111	20
Waarvan suikers (g)	61,0	10,7
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	21	4
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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

# Appeltaart-wentelteefjes

2 porties | met citroenslagroom en speculaasstukjes

Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de **slagroom** en 1 el suiker gedurende 2 - 3 minuten.
- Rasp de **citroen** boven de **slagroom**, roer de **citroenrasp** erdoorheen en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de **appels** in blokjes van 1 cm en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **appels**, het **citroensap** en de overige suiker.

### 2. Appelmoes maken

- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt koken.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de **kaneel** door het appelmengsel en laat nog 6 minuten sudderen, of tot de **appel** zacht wordt en de suiker bruin gekaramelliseerd is.
- Snijd de **brioche-broodjes** doormidden.

### 3. Wentelteefjes bakken

- Meng in een groot diep bord de **eieren**, de **melk**, een snufje zout en de overige **kaneel** en klop goed.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de **briocheplakken** per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de **briocheplakken** 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

### 4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Giet de gekaramelliseerde appelmoes erover.
- Serveer met een toefje **citroenslagroom** en strooi de **speculaasstukjes** erover.

**Eet smakelijk!**



Slagroom



Citroen



Appel



Gemalen kaneel



Briochebroodje



Ei



Biologische halfvolle melk



Speculaasstukjes



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Mixer, pollepel, grote kom, steelpan, kom, kleine kom, garde, grote koekenpan

## Ingrediënten

Slagroom* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Melkchocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1¼

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4389 /1049	950 /227
Vetten (g)	62	13
Waarvan verzadigd (g)	31,3	6,8
Koolhydraten (g)	96	21
Waarvan suikers (g)	41,6	9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	27	6
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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

# Pannenkoekjes met chocoladeganache

2 porties | met frambozenslagroom

Totale tijd: 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Klop met een mixer  $\frac{1}{2}$  van de **slagroom** en  $\frac{1}{4}$  el suiker in 2 - 3 minuten tot een luchtig geheel.
- Houd 4 **frambozen** apart en voeg de rest toe aan een kleine kom. Gebruik een vork om de **frambozen** fijn te prakken en roer ze door de **slagroom**. Bewaar de **slagroom** in de koelkast tot stap 4.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder** en 1 el suiker.
- Voeg de **eieren** en de **karnemelk** toe aan een tweede kom en klop tot het schuimt.



Slagroom



Frambozen

### 2. Pannenkoeken bakken

- Spatel het eimengsel voorzichtig door de **bloem**, zodat er een glad beslag ontstaat.
- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Gebruik een soeplepel om het pannenkoekbeslag in de pan te krijgen (zie Tip). Bak ongeveer 3 of 4 pannenkoeken tegelijk en bak ze 1 - 2 minuten per kant.
- Herhaal dit tot al het beslag op is. Voeg tussendoor eventueel extra zonnebloemolie toe aan de pan.



Tarwebloem



Bakpoeder

### 3. Ganache maken

- Voeg de overige **slagroom** toe aan een kleine steelpan en verwarm op middelhoog vuur tot het begint te stomen. Zorg ervoor dat de **slagroom** niet kookt.
- Haal de pan van het vuur en voeg de **chocoladestukjes** toe. Klop met een garde voorzichtig tot een gladde, glanzende chocoladesaus.

**Tip:** Dit zijn Amerikaanse stijl pannenkoeken: ze zijn kleiner en dikker dan Nederlandse pannenkoeken, zodat je ze makkelijker kunt opstapelen. Per pannenkoek zou een flinke pollepel met beslag voldoende moeten zijn.



Ei



Biologische boeren karnemelk



Melkchocoladedruppels

### 4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op elkaar en giet de chocoladeganache erover, of serveer de ganache apart.
- Schep de frambozenslagroom erbovenop.
- Garneer met de achtergehouden **frambozen**.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Pokébowl met zalm

2 porties | met srirachamayo, sojabonen en furikake

## Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
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
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	870 /208
Vetten (g)	43	11
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,5
Koolhydraten (g)	68	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.



### 1. Rijst koken

- Breng 350 ml water aan de kook in een pan met deksel.
- Kook de **sushirijst** 12 – 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg 1 el wittewijnazijn en 1 tl 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 marinieren.

### 3. Zalm bakken

- Rasp de **wortel**. Snijd de **komkommer** fijn.
- Verhit 1 el 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**.
- Sprengel de marinade erover en garneer met de **srirachamayo** en **furikake**.

**Eet smakelijk!**



Sushirijst



Zalmfilet



Ponzu



Sesamolie



Wortel



Komkommer



Sojabonen



Furikake



Sriracha-mayo



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Stokbrood met zelfgemaakte muhammaradip

2 porties | met geroosterde puntpaprika en walnoten

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer of blender

## Ingrediënten

Rode puntpaprika* (stuk(s))	3
Knoflookteentjes (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	40
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½
Geroosterd paprikapoeder (tl)	2
Witte demi-baguette* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	1½
Witewijnazijn (el)	½
Honing (el)	½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	843 / 201
Vetten (g)	31	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1,1
Koolhydraten (g)	77	24
Waarvan suikers (g)	11,7	3,6
Vezels (g)	9	3
Eiwitten (g)	15	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **puntpaprika**'s en verwijder de zaadlijsten. Schil de **knoflookteentjes**.

### 2. Roosteren

- Leg de **puntpaprika**'s en **knoflookteentjes** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met de gewone olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Bak de **demi-baguette** de laatste 5 - 7 minuten mee in de oven.

### 3. Muhammara maken

- Maal de **paprika**, **knoflook**, **walnoten**, 2 tl **komijn**, 2 tl **paprikapoeder**, witewijnazijn, honing en de extra vierge olijfolie met een keukenmachine, staafmixer of blender.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Snijd de **demi-baguette** in dunne plakjes en serveer met de **muhammara**.

**Eet smakelijk!**



Rode puntpaprika



Knoflookteentjes



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Geroosterd paprikapoeder



Witte demi-baguette



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Krokant gebakken garnalen

4 porties | met srirachamayo en mangodip

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2230 /533	791 /189
Vetten (g)	34	12
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,8
Koolhydraten (g)	29	10
Waarvan suikers (g)	9,1	3,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	26	9
Zout (g)	2,6	0,9

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko**, **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

### 2. Garnalen krokant bakken

- Voeg de **garnalen** toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de **garnalen** door de **panko** en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bak de **garnalen** 10 - 15 minuten bovenin de oven, tot ze licht goudbruin en gaar zijn.

### 3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Leg de knapperige **garnalen** op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en srirachamayo in aparte schaaltjes.

**Eet smakelijk!**



Garnalen



Panko paneermeel



Piri-pirikruiden



Mangochutney



Biologische zure room



Sriracha-mayo



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Cheesy knoflookbrood met gruyère

Om te delen | met zelfgemaakte dip met bosui

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Geraspte gruyère DOP* (g)	25
Bosui* (bosje(s))	1/3
Knoflookteenten (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1048 / 250
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Houd het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 2. Knoflookboter maken

- Meng in een kom de **knoflook**, roomboter, de 2 **kazen** en het witte gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **zure room** met het groene gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **baguette** in de lengte doormidden.
- Verdeel de knoflookboter over het **brood**.
- Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **brood** krokant is en de **kaas** is gesmolten.

### 4. Serveren

- Serveer de **baguette** met de dip.

**Eet smakelijk!**



Witte  
demi-baguette



Geraspte belegen  
kaas



Geraspte gruyère DOP



Bosui



Knoflookteenten



Biologische  
zure room



## 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.**

