



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
Zelf toevoegen	
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 krant te wikkelen.

2. Beslag maken

Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier. Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de **appelstukjes**, 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 prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar! Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik (zie Tip).

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

Eet smakelijk!



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. • Bereidingstijd: 10 min.
• 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik of ovenschaal van 20 x 20 cm

Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Pecanstukjes (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mix voor chocoladecake (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1256 /300
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Luchtige brownies met bosbessen



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

- Mix in een grote kom de **cakemix** met het water, de roomboter en **2 eieren** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg 15 gram **kokosrasp**, de **pecannoten** en **2/3 van de blauwe bessen** toe en schep met een lepel door het beslag.

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

3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Bestrooi met de overige **blauwe bessen** en **kokosrasp**.
- Snijd in ongeveer 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!





Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Bagels met sesamzaad (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plak(ken))	4
Geraspte oude kaas* (g)	50
Verge bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
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)	47,1	17,1
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.

Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas met verse bieslook

Weekendrecept Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij 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

- Cluts 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 totdat 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 **geraspte oude kaas**.
- Bak de bagel 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

- Beleg de **bagel** met het gebakken **ontbijtspek**.
- Verdeel het roerei erover. Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Bagels met sesamzaad



Ei



Ontbijtspek



Geraspte oude kaas



Verge bieslook



Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100 g*
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 1½ 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: 45 min.

Bereidingstijd: 10 min.

In de oven/afkoelen: 35 min.

Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, rasp, mixer, grote kom, 2x kleine kom, kleine steelpan

Ingrediënten

	+/- 10 porties
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen* (stuk(s))	2
Boerencakemix (g)	400
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
[Plantaardige] roomboter (g)	250
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	9
[Plantaardige] roomboter (g)	150

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1482 /354
Vetten (g)	22
Waarvan verzadigd (g)	14,1
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	18,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bakbox | Limoen-bosbessencake

met bosbessen-mascarponeglazuur



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **cakemix** toe aan een grote kom en klop de **eieren** los in een andere kom.
- Vet een taartblik met een doorsnede van 24 cm in met roomboter.

2. Cake bakken

- Voeg de roomboter, 5 tl suiker en de **eieren** toe aan de **cakemix**. Gebruik een handmixer om het mengsel tot een glad beslag te mixen. Je kunt dit eventueel ook met de hand doen. Voeg de **Griekse yoghurt** toe en spatel het voorzichtig door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Maak met 2 potjes **bosbessenjam** een paar swirls door het beslag.
- Zet de cake in het midden van de oven en bak 40 - 45 minuten (zie Tip).
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.

3. Citroensiroop en glazuur maken

- Rasp de schil van de **citroen** en pers uit.
- Voeg aan een kleine kom het **citroensap**, 4 tl suiker en 2 tl water toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten.
- Laat volledig afkoelen en giet daarna over de cake.
- Voeg de **mascarpone** toe aan een kleine kom en meng met de **citroenrasp** en 1 potje **bosbessenjam**.

4. Serveren

- Leg de cake op een serveerschaal.
- Verdeel het glazuur over de cake.
- Besprengel voorzichtig het laatste potje **bosbessenjam** over het mascarpone-glazuur.

Eet smakelijk!

Tip: Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt de satéprikker er droog uit? Dan is de cake gaar!



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: 45 min. - 10 min. bereiden • 35 min. in de oven

Benodigdheden

Kom, grote kom, ovenschaal

Ingrediënten

	+/- 10 porties
Roomboter* (g)	150
Tarwebloem (g)	400
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1152 /275
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,7
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Spelt-appelcrumble

met kaneel en rozijnen



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 200 graden.
- Meng in een grote kom de **tarwebloem** met de **roomboter**. Kneed het deeg met je handen tot een bal.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm door het deeg tussen je vingers te wrijven. Dek de kruimels af en bewaar apart.

2. Vulling maken

- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in kleine blokjes van ongeveer 2 cm.
- Meng in een kom de **appelblokjes** en de **rozijnen** met de **kaneel**.
- Vet een ovenschaal van ongeveer 20 bij 20 cm in, of bekleed met bakpapier.

3. Crumble maken

- Stort het appelmengsel in de ovenschaal en verdeel het kruimeldeeg erover. Zorg dat de **appels** goed bedekt zijn.
- Zet de ovenschaal in de oven en bak de crumble 30 - 35 minuten, of tot hij goudbruin is.

4. Serveren

- Laat de crumble 5 minuten afkoelen en server (zie Tip).

Tip: De applecrumble is zowel warm als koud lekker. Je kunt de crumble tot een week bewaren in de koelkast en eventueel 15 minuten opnieuw opwarmen in de oven op +/- 160 graden.

Eet smakelijk!



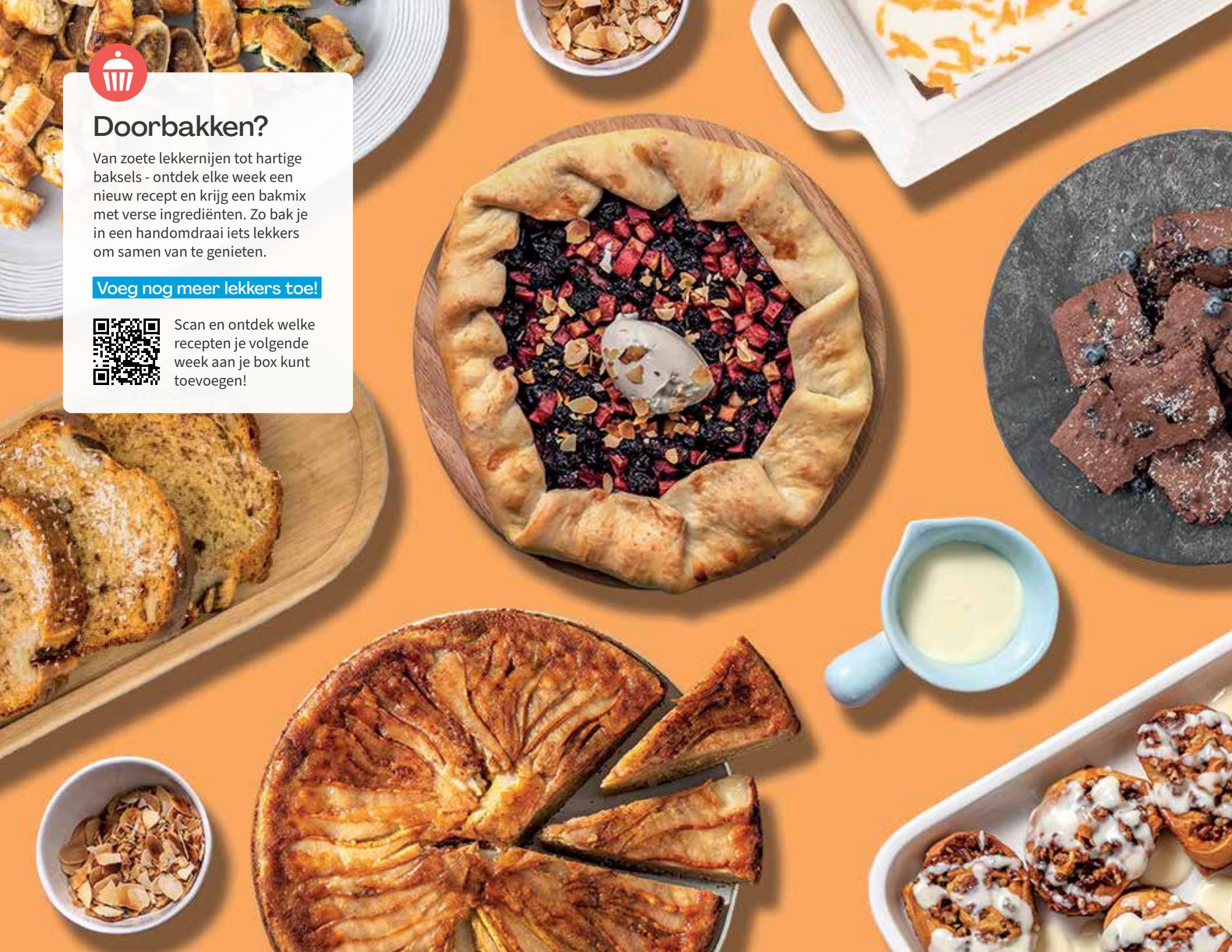
Doorbakken?

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 Mango smoothiebowl met blauwe bessen
met passievruit, kokosrasp en chiazaad

2 Orange dream smoothie
met mango, passievruit en sinaasappel

3 Triple groene smoothie
van spinazie, avocado en munt

Mango smoothiebowl met blauwe bessen met passievruit, kokosrasp en chiazaad

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

	2p
Blauwe bessen* (g)	125
Passievruit (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1475 /353	373 /89
Vetten (g)	13	3
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,9
Koolhydraten (g)	46	11,6
Waarvan suikers (g)	42,2	11
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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

Contact

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

Smoothiebox

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten

	2p
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	2
Passievrucht (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1137 / 272	265 / 63
Vetten (g)	4	1
Waaran van verzadigd (g)	1,4	0,3
Koolhydraten (g)	48	11
Waaran suikers (g)	43,3	10,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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

Triple groene smoothie

van spinazie, avocado en munt

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1. Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

Tip: Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook meeprullen in de smoothie!

2. 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. 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. Verdeel de smoothie over de glazen.

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



Witte ciabatta



Olijfolie met
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge
krulpeterselie



Ontbijtspek



Nootmusaat



Knoflookteent



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.

Benodigdheden

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
Witte ciabatta* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verge krulpeterselie* (g)	20
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteken (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
[Zoutarm] groente bouillonblokje (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.

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. Snij de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **zalm** 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, 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



Witte ciabatta



Olijfolie met
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge
krulpeterselie



Achterham



Ontbijtpek



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
Witte ciabatta* (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
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteent (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.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkuirmel het bouillonblokje erboven en kook, afgedeckt, 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.



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.



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.

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**.

6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!



Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges*	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
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan 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.

Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartalen.
- 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, 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.

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!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge krulpeterselie



Koudgerookte zalm



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, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges*	500
Krieltjes	600
Hollandaisesaus*	200
Ei* (stuk(s))	2
Verge krulpeterselie*	10
Achterham* (plakje(s))	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4012 /959	511 /122
Vetten (g)	62	8
Waarvan verzadigd (g)	15	1,9
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	7,2	0,9
vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	28	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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

Asperges met ham en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartelen.
- 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



Achterham

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 **ham** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



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
Witte ciabatta* (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 groentebouillonblokje	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 kwartalen.
- 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 snij 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, afgedeekt, 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



Witte ciabatta



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



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.

Benodigdheden

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	

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.



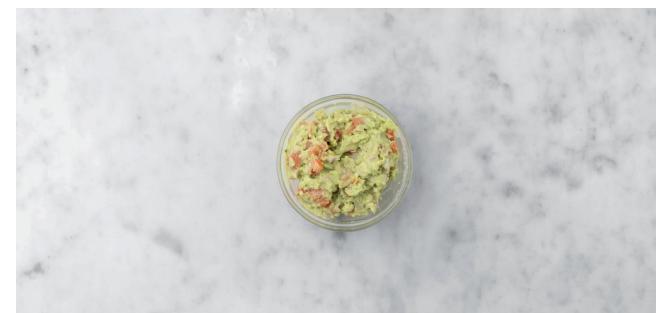
1. Voorbereiden

- 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** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



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 snij fijn.
- Halveer de **limoen**.



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.



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!



Benodigdheden

Staafmixer of blender, kleine kom

Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Feta* (g)	100
Aioli* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 /547	915 /219
Vetten (g)	46	18
Waarvan verzadigd (g)	11,9	4,8
Koolhydraten (g)	19	8
Waarvan suikers (g)	12,9	5,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	12	5
Zout (g)	1,5	0,6

Allergenen

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

Gegrilde maiskolf met fetasaus

2 porties | met geroookt paprikapoeder en verse peterselie

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwijder de bladeren, de onderkant en eventuele draden van de **maiskolven**.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met het **gerookte paprikapoeder**, peper en zout.
- Verdeel de olie gelijkmatig over de **mais**.

2. Mais roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolven** op de barbecue en rooster 15 - 20 minuten. Keer de **mais** elke 5 minuten om.

Tip: Je kunt de mais ook in de oven roosteren. Wikkel de maiskolven dan in aluminiumfolie en rooster ze 25 - 30 minuten in de oven.

3. Saus maken

- Meng de **feta** en **aioli** 2 - 3 minuten in een blender tot een zacht geheel.
- Hak de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **maiskolven** over een serveerschaal.
- Verdeel de **fetasaus** erover en garneer met de **verse peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Maiskolf



Feta



Aioli



Verge bladpeterselie



Gerookt paprikapoeder



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

Kleine kom

Ingrediënten

Aubergine* (stuk(s))	2
Witte miso (g)	25
Bosui* (bosje(s))	1
Furikake (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Wittewijnazijn (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
[Zoutarme] sojasaus (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	313 /75
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,6
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Geroosterde miso-aubergine

2 - 4 porties | met bosui en furikake

Totale tijd: 35 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **aubergine** in de lengte.
- Kerf met een mes een ruitpatroon in het vruchtvlees.
- Meng in een kleine kom de **miso**, **Koreaanse kruiden**, wittewijnazijn, honing, sojasaus en zonnebloemolie.

2. Aubergine roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **aubergine** op de schil op de barbecue. Besprenkel met wat van de misodressing.
- Grill de **aubergine** 30 - 35 minuten.
- Besprenkel de **aubergine** elke 10 minuten met wat misodressing.

Tip: Je kunt de aubergine ook in de oven op 200 graden roosteren. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Toppings bereiden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- strooi in de laatste minuut van de baktijd het **sesamzaad** over de **aubergine**.

4. Serveren

- Leg de gegrilde **aubergine** op een serveerschaal.
- Garneer met de **bosui** en de **furikake**.

Eet smakelijk!



Aubergine



Witte miso



Bosui



Furikake



Koreaanse kruidenmix



Sesamzaad



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

Kom, vergiet

Ingrediënten

Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 /326	311 /74
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,4
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	7,4	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

Mediterraanse kipspiesen

2 parties | met zelfgemaakte tzatziki

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **kip** in blokjes van 4 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes van 3 cm.
- Snijd de **ui** in grote reepjes.

2. Tzatziki maken

- Rasp de **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een zeef of vergiet en druk met de bolle kant van een platte lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** toe aan een kom. Meng met de **yoghurt**.
- Pers ½ **citroen** uit in de kom. Breng de tzatziki op smaak met peper en zout.

3. Kipspiesen maken

- Rijg de **kip**, **ui** en **paprika** aan de spiesen.
- Besprenkel de spiesen met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

4. Bakken en serveren

- Verwarm de barbecue voor.
- Bak de spiesen 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Yoghurt Griekse stijl



Komkommer



Knoflookteent



Citroen



Ui



Paprika



Verge bladpeterselie



Spies



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

Kom, rasp, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteentje (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 vierge olijfolie (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.

Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

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 snij fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoftookboter maken

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

3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snij de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met **knoftookboter**.
- 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 **knoftookbrood** 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



Knoflookteentje



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano DOP
Geraspte cheddar



Geraspte 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, schuimspaan, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Rode cherrytomaten (g)	125
Ei* (stuk(s))	4
Feta* (g)	50
Verse tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Witewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4846 / 1158	463 / 111
Vetten (g)	69	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,3
Koolhydraten (g)	91	9
Waarvan suikers (g)	20,5	2,0
vezels (g)	14	1
Eiwitten (g)	37	4
Zout (g)	7,3	0,7

Allergenen

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

Verge tomatensoep en avocadotoast met gepocheerd ei

2 porties

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **baguette** in de lengte en besprenkel met de olijfolie. Leg de **baguette** 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 $\frac{1}{2}$ **limoen** erboven uit. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes en halver de **tomaten**.



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 5 - 7 minuten hard. Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 4.



Limoen



Verse bladpeterselie en koriander



Rode cherrytomaten



Ei



Feta



Verse tomatensoep met basilicum

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de witewijnazijn 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.

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. Beleg met de **tomaten** en **eieren**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **verse kruiden** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer met de avocadotoast en de **limoenspartjes**.



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, 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
Verse tomatensoep met gehaktballetjes (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witte wijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	521/125
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Verge tomatensoep met gehaktballetjes en baguette caprese

2 porties

Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl witte wijnazijn.
- 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**.
- Besprenkel met de **balsamicocrème** en ½ 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



Verse 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.





Maaltijdsalade met geitenkaas

2 porties | met gegrilde courgette en paprika

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten

Rucola en veldsla* (g)	90
Walnootstukjes (g)	40
Sjalot (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Honing-mosterddressing* (g)	80
Vergeitekaas* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 /806	681 /163
Vetten (g)	60	12
Waarvan verzadigd (g)	25,8	5,2
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	12,3	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Groenten snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in de lengte doormidden. Snijd vervolgens in dunne lange plakken.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

2. Groenten grillen

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan of grillpan op hoog vuur en bak of grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en herhaal bovenstaande stap tot alle **courgette** en **paprika** is gebakken.

3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 3 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in de koekenpan of grillpan. Voeg de **broodblokjes** toe en bak in 6 - 8 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

4. Salade afmaken

- Voeg de **slamix** en **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de dressing toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe.
- Garneer met de **walnootstukjes**, croutons en **geitenkaas**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



Sjalot



Volkoren ciabatta



Courgette



Paprika



Honing-mosterddressing



Verse geitenkaas



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**

Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas

2 porties | met verse bieslook

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Bagels met sesamazaad (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte oude kaas* (g)	50
Verge bieslook (g)	10
Zelf toevoegen	
[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 sesamazaad



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!



Mango smoothiebowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1475 /353	373 /89
Vetten (g)	13	3
Waaran verzadigd (g)	7,7	2
Koolhydraten (g)	46	12
Waaran suikers (g)	42,2	10,7
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	9	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



1. Snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht**.

2. Mixen

Weeg de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermout of extra fruit toe!

3. Op smaak brengen

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

4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Passievrucht



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Yoghurt Griekse stijl



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**

Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta met rucola en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2419 /578	762 /182
Vetten (g)	33	10
Waaran verzadigd (g)	9	2,9
Koolhydraten (g)	46	14
Waaran suikers (g)	3,2	1
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in stafjes. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verkuimel de **feta**.

2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** en $\frac{1}{2}$ zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Opwarmen

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm ze 3 - 4 minuten in de oven.

4. Serveren

Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Avocado



Komkommer



Feta



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Rucola en veldsla



BBQ-rub



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

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 koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	1008 /241
Vetten (g)	34	14
Waarvan verzadigd (g)	10	4,1
Koolhydraten (g)	47	19
Waarvan suikers (g)	5	2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	1,7	0,8

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.



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!



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 verkruimel 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!

