

Bakken

Totale tijd: 85 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 70 min.

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan* (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1090/261
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	24,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

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

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng tot slot de **blauwe bessen** door het beslag.
- Pers de **citroen** uit en bewaar het sap voor stap 4.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik.
- Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

4. Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **poedersuiker** met 4 tl **citroensap** tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

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**

Luchtige brownies

met frambozen en amandelschaafsel

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden

• 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Bakblik van 20 x 20 cm, grote kom, bakpapier

Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Frambozen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	10
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1102 / 263
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

Allergenen

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



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 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **frambozen** toe aan het beslag.

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

3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met het **amandelschaafsel**.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan (zie Tip).

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Garneer met de overige **frambozen**.
- 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!



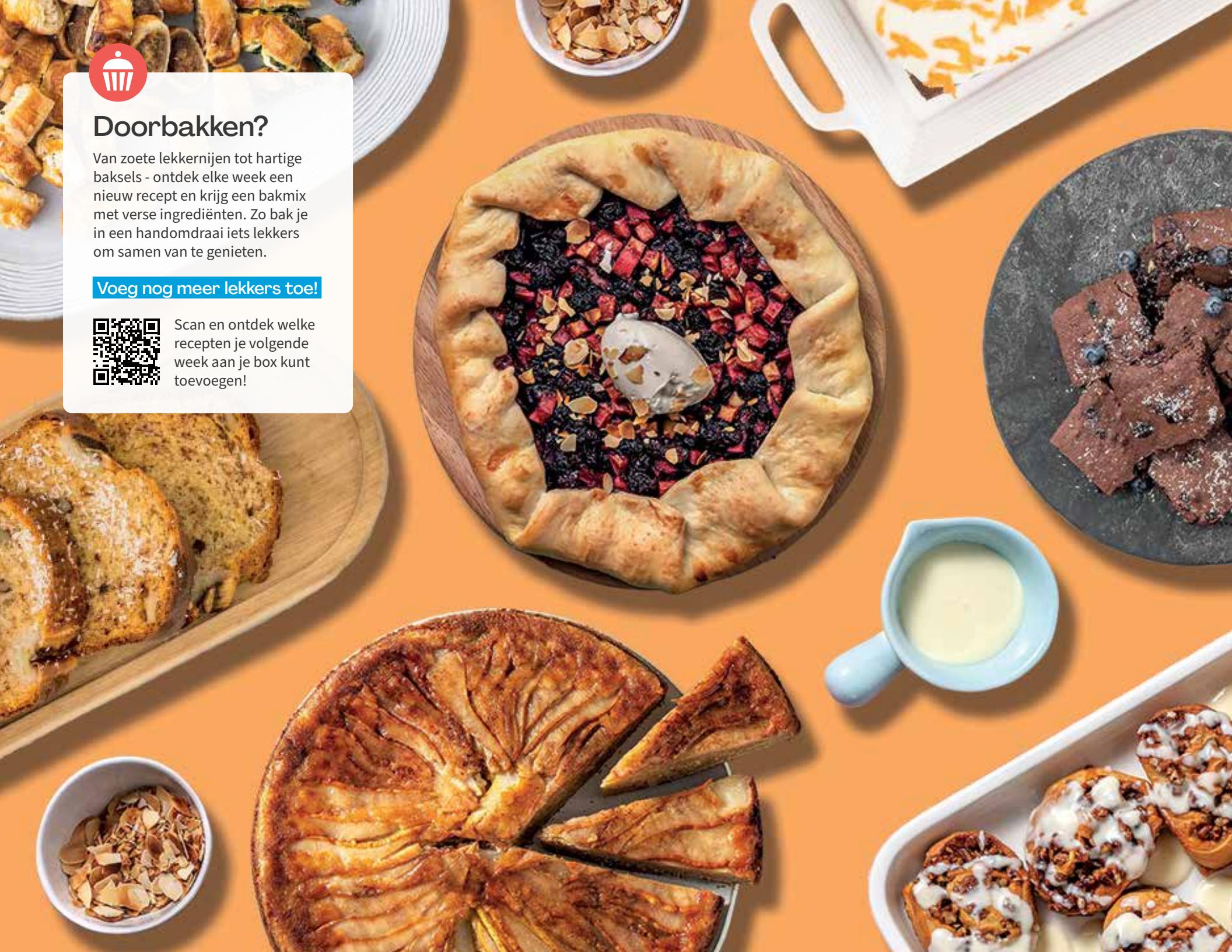
Doorbakken?

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!



Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas

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* (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)	15,8	5,7
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.



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 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



**HELLO
FRESH**

Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Vers frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

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

Dooreweeks

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



Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten dooreweeks 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. - 24 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 (zakje(s))	½
Rozijnen (g)	40
Karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen (stuk(s))	¼
Zelf toevoegen	
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: 65 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 50 min.

Benodigdheden

Kom, ronde cakevorm met een doorsnede van 24 cm, rasp, mixer, staafmixer, grote kom

Ingrediënten

	+/- 12 porties
Boerencakemix (g)	400
Roomboter* (g)	250
Ei* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	6½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1362 /326
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	12,4
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	16,8
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 | Cake op z'n paasbest

met verse mango, limoen en slagroom



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **cakemix** toe aan een grote kom.
- Klop in een kom de **eieren** los.

2. Cake bakken

- Voeg de **roomboter**, de **eieren** en 5 el suiker toe aan de grote kom met de **cakemix**. Mix met een mixer tot een glad beslag.
- Giet het beslag in een ingevette ronde cakevorm.
- Bak de cake 45 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).
- Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

Tip: Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. De cake is klaar als de satéprikker er schoon uitkomt.

3. Vulling maken

- Schil ondertussen de **mango**.
- Pureer de helft van de **mango** met een staafmixer tot een gladde puree. Snijd de overige **mango** in ovale plakjes.
- Klop met een mixer de **slagroom** met 1½ el suiker tot een stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Schep de **limoenslagroom** door de **slagroom**.

4. Versieren

- Snijd de cake horizontaal door, zodat er tweelagen ontstaan.
- Verdeel de helft van de limoenslagroom over de onderste laag van de cake. Verdeel de mangopuree eroverheen.
- Leg de tweede laag cake erbovenop en bestrijk met de rest van de limoenslagroom.
- Garneer de taart met de **mangoplakjes**.

Eet smakelijk!



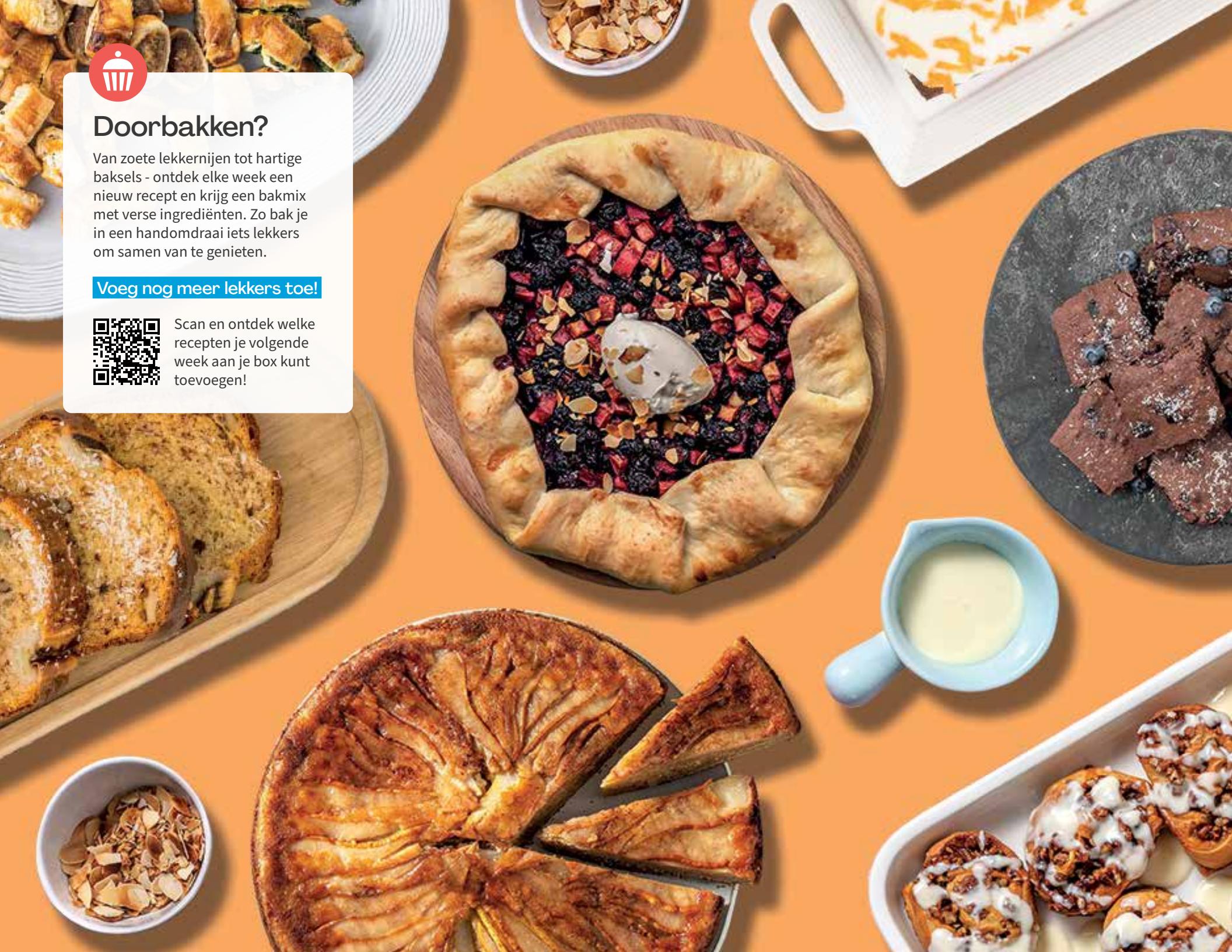
Doorbakken?

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-wortelsmoothie

2 porties | met sinaasappelsap

2

Avocado-mangosmoothie

2 porties | met sinaasappelsap en kokosmelk

3

Mango-komkommersmoothie

2 porties | met munt, kokosmelk en limoen

Mango-wortelsmoothie

met sinaasappelsap

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201	288 /69
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	0,5	0,2
Koolhydraten (g)	37	13
Waarvan suikers (g)	33,7	11,5
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0

- Schil de **wortel** en ½ stuk **gember** en snijd in blokjes. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Snijd 2 **sinaasappels** doormidden. Pers de **sinaasappels** uit boven de blender of een hoge kom.
- Voeg de **wortel**, **gember** en **mango** toe.
- Pureer met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

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

Avocado-mangosmoothie

met sinaasappelsap en kokosmelk

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Avocado* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 / 539	564 / 135
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	22,1	5,5
Koolhydraten (g)	30	8
Waarvan suikers (g)	26,5	6,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Mango-komkommersmoothie

met munt, kokosmelk en limoen

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	½
Kokosmelk (ml)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 / 326	371 / 89
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,4
Koolhydraten (g)	23	6
Waarvan suikers (g)	18	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.

2. Pluk de blaadjes van de **munt**.

3. Snijd ½ **komkommer** in blokjes.

4. Voeg de **mango**, **spinazie**, **munt**, **komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een hoge kom of blender.

5. Pers ½ **limoen** uit boven de blender.

6. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

7. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Eet smakelijk!



Brunchbox | Eggs royale paasbrunch

4 porties | met luxe broodjes en paastol

Totale tijd: 60 min.



	Biologische yoghurt Griekse stijl		Ei
	Hollandaisesaus		Spinazie
	Paastol		Aardbeiensmoothie
	Mango-passievruchtsmoothie		Briochebroodje
	Mango		Bosbessenjam
	Viennoiserie		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

Pan, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Spinazie* (g)	200
Paastol* (g)	750
AardbeisMOOTHIE* (stuk(s))	1
Mango-passievruitsmoothie* (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Bosbessenjam (g)	60
Viennoiserie (g)	240
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Olijfolie	naar smaak
Honing	naar smaak
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	734 /175
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2.7
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	5.9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0.4

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt (zie Tip).
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 4 - 5 minuten. Haal met een schuimspaan de **eieren** voorzichtig uit de pan.

Tip: In plaats van de eieren te pocheren, kun je er ook voor kiezen om de eieren 8 - 10 minuten te koken.



2. Bakken en snijden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Bak de **briochebroodjes** en de **viennoiserie** 6 - 8 minuten in de oven.
- Schil ondertussen de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.



3. Spinazie roerbakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de koekenpan.
- Breng op smaak met peper en zout en roerbak 4 - 6 minuten.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.



4. Yoghurtbowls maken

- Verdeel de **yoghurt** over de kommen.
- Verdeel de **mango** over de kommen en besprenkel met honing naar smaak.



5. Eggs royale maken

- Snijd de **briochebroodjes** open en leg ze op de borden.
- Beleg de **briochebroodjes** met de **spinazie** en de **gerookte zalm**.
- Leg de gepocheerde **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** ernaover.



6. Serveren

- Snijd de **paastol** in plakjes en leg de **viennoiserie** op een serveerschaal.
- Schenk de **smoothies** in glazen.
- Dek de tafel met de **broodjes**, **jam**, **yoghurtbowls**, **smoothies** en de eggs royale.

Vrolijk Pasen!

Brunchbox | Paasbrunch met zelfgemaakte scones

4 porties | met flammkuchen en eiersalade

Totale tijd: 60 min.



	Aardbeiensmoothie		Mango-passiefruchtsmoothie		Biologische Griekse yoghurt
	Flammkuchen		Koudgerookte zalm		Kappertjes
	Ui		Biologische zure room		Rucola
	Paastol		Speltbloem		Bakpoeder
	Biologische boeren karnemelk		Slagroom		Mascarpone
	Citroen		Mango		Ei
	Avocado		Ontbijtsppek		Paasei breekbrood
	Kerrie poeder		Verge bieslook		Rozijnen
	Bosbessenjam				



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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, mixer, grote kom, mengkom, deegroller, pan

Allergenen

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

Ingrediënten voor 4 personen

AardbeisMOOTHIE* (stuk(s))	1
Mango-passievruchtsMOOTHIE* (stuk(s))	1
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kappertjes* (g)	20
Ui (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Rucola* (g)	40
Paasstol* (g)	750
Speltbloem (g)	400
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	165
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	6
Avocado (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (pak(ken))	8
Paasei breekbrood (g)	400
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Verge bieslook* (g)	5
Rozijnen (g)	40
Bosbessenjam (g)	30
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	60
Honing	naar smaak
Zout	naar smaak
Mosterd (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
[Plantaardige] roomboter (g)	70

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	828 kJ/198 kcal
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	6,2
Zvezels (g)	1
Eiwitten (g)	5,4
Zout (g)	0,4



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder**, 40 g suiker, de **rozijnen** en een snufje zout.
- Kneed de roomboter erdoorheen zodat er grove kruimels ontstaan. Voeg de **karnemelk** toe en kneed tot een samenhangend deeg.
- Rol het deeg uit tot een dikte van 2 cm. Steek met een glas met een diameter van 4 - 5 cm rondjes uit het deeg.



2. Scones bakken

- Leg de scones op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven. Laat de scones daarna goed afkoelen.
- Maak ondertussen de clotted cream: voeg de **slagroom** en 20 g suiker toe aan een mengkom. Klopt met een mixer tot een stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Voeg de **citroenrasp** en de **mascarpone** toe aan de **slagroom** en meng goed.



4. Eiersalade maken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **eieren**. Kook de **eieren** 12 - 14 minuten. Giet af en spoel af onder koud water.
- Pel de **eieren** en snijd fijn. Snijd de **bieslook** fijn.
- Voeg de **eieren** en **bieslook** toe aan een kom. Meng met de mayonaise, het **kerriepoeder** en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg ondertussen het **ontbijtspek** en het **breekbrood** op een bakplaat met bakpapier. Bak het **spek** en het **breekbrood** 8 - 10 minuten in de oven.



5. Yoghurtbowls maken

- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Verdeel de **yoghurt** over kommen en garneer met de **mangoblokjes**.
- Besprengel met honing naar smaak.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



3. Flammkuchen bakken

- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Garneer met de **ui** en **kappertjes**. Verdeel de helft van de **gerookte zalm** over de **flammkuchen**.
- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.



6. Serveren

- Garneer de **flammkuchen** met de **rucola**.
- Leg de scones op een serveerschaal, met de clotted cream en de **jam** in kleine kommetjes ernaast.
- Schenk de **smoothies** in glazen en snijd het **paasbrood** in plakjes.
- Serveer de eiersalade met het **breekbrood**, de **avocado**, de overige **gerookte zalm** en het **ontbijtspek**.

Vrolijk Pasen!



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)	918 / 219
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	2
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!



**HELLO
FRESH**

Bakken

Totale tijd: 25 min.

Bereidingsijd: 10 min.

In de oven/afkoelen: 15 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, mixer, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

	8 stuks
Bladerdeeg* (rol(len))	1
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	1
Rietsuiker (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 / 270
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	9,8
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	13,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Mango-mascarponetaartjes met limoen

met bladerdeeg en amandelschaafsel



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd het **bladerdeeg** in 8 kleine vierkantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Schil de **mango** en snijd de **mango** in plakjes.
- Rasp de **limoen** met een fijne rasp.

2. Mascarponecrème maken

- Scheid twee eidooiers van het eiwit (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de **mascarpone**, eidooiers en 80 g suiker.
- Voeg de helft van de **limoensrasp** toe en meng goed.

Tip: Het eiwit heb je in dit recept niet meer nodig. Maak er een omelet van als gezonde lunch!

3. Bakken

- Verdeel de mascarponecrème over de vierkantjes, maar laat een stukje vrij aan de randen van het deeg.
- Beleg met de **mangoplakjes** en het **amandelschaafsel**.
- Vouw de randen van het **deeg** een beetje richting de vulling.
- Bak de taartjes 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **deeg** rijst en de bovenkant lichtbruin is.

4. Serveren

- Giet ondertussen de **slagroom** en 20 g suiker in een hoge kom en klop de **slagroom** stijf.
- Plaats de taartjes op een serveerschaal en bestrijk ze met een toefje **slagroom**.
- Garneren met de overige **limoensrasp**.

Eet smakelijk!



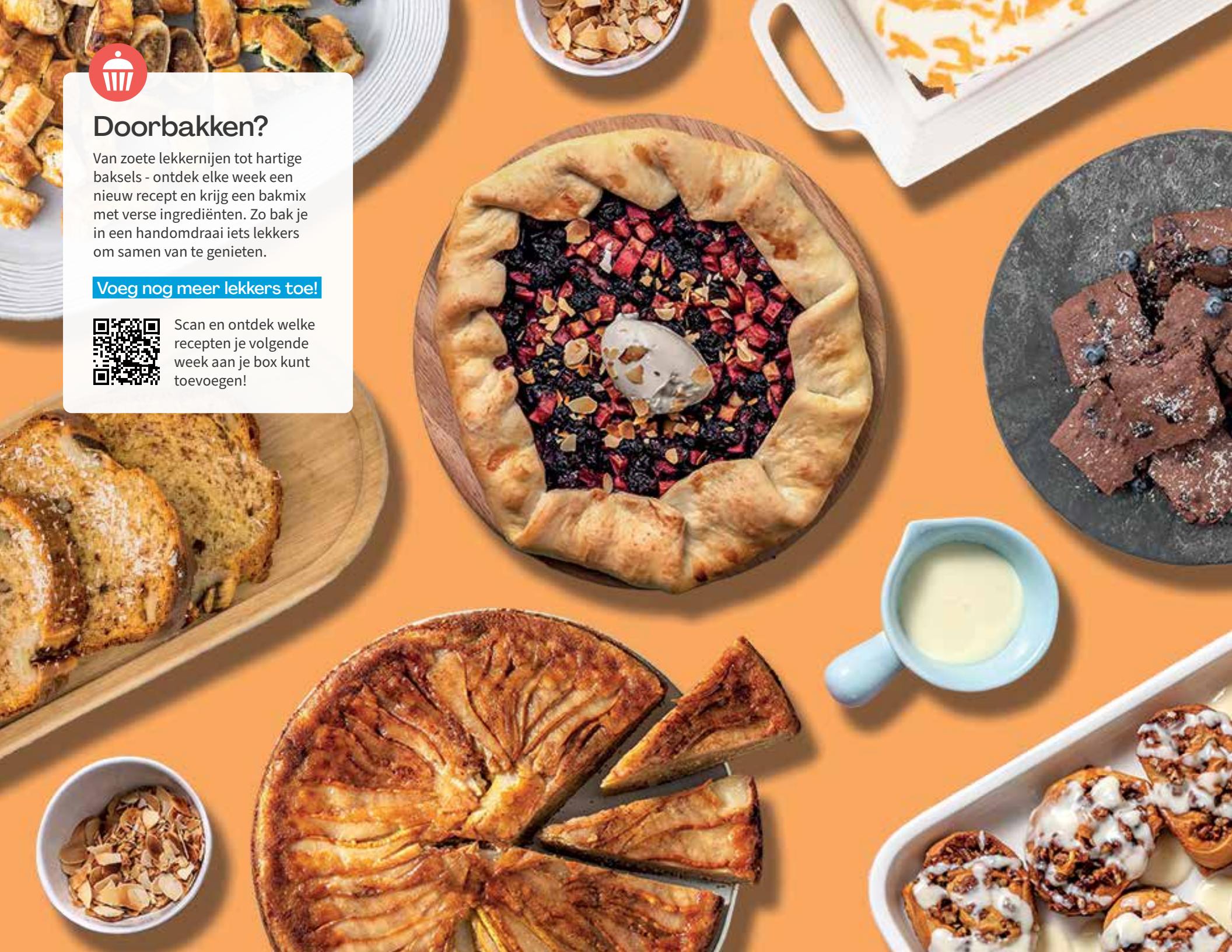
Doorbakken?

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: 60 min.

Bereidingsijd: 20 min.

In de koelkast/oven/afkoelen: 40 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, mixer, 2x grote kom, pan, vershoudfolie

Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Roomboter* (g)	225
Citroen* (stuk(s))	½
Tarwebloem (g)	280
Kristalsuiker (g)	160
Ei* (stuk(s))	½
Melkchocoladedruppels (g)	100
Pistachenoten (g)	20
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2004/479
Vetten (g)	29
Waarvan verzadigd (g)	18,6
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	24,6
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Bakbox | Vrolijke paasei-koekjes

met chocolade, pistache, citroen en kokos



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Rasp de helft van de **citroen** en scheid 1 eidooier van het eiwit.
- Meng in een grote kom de **roomboter** en **suiker** met een mixer tot een romig geheel. Voeg de eidooier toe en meng tot de eidooier is opgenomen. Meng vervolgens de **bloem**, de **citroenrasp** en het zout erdoorheen.
- Kneed het geheel met je handen tot een stevig deeg.
- Wikkel de kom met het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten opstijven in de koelkast.

2. Koekjes bakken

- Rol het deeg tussen je handen en maak er 20 - 25 ovale balletjes van. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.
- Duw de ovale balletjes voorzichtig plat, zodat er een eivormig koekje ontstaat. Zorg dat er voldoende ruimte tussen de koekjes overblijft. Gebruik eventueel meerdere bakplaten.
- Bak de koekjes 9 - 11 minuten in de oven. Laat ze daarna afkoelen.

3. Chocolade laten smelten

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan. Zet het vuur lager zodra het water kookt.
- Zet een grote hittebestendige kom op de pan met kokend water. Zorg ervoor dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de **melkchocoladedruppels** toe aan de kom. Roer door, tot de **chocolade** volledig gesmolten is.

4. Versieren

- Hak de **pistachenoten** fijn.
- Versier de paaskoekjes met de **chocolade**, **pistachenoten** en **kokosrasp**.

Eet smakelijk!



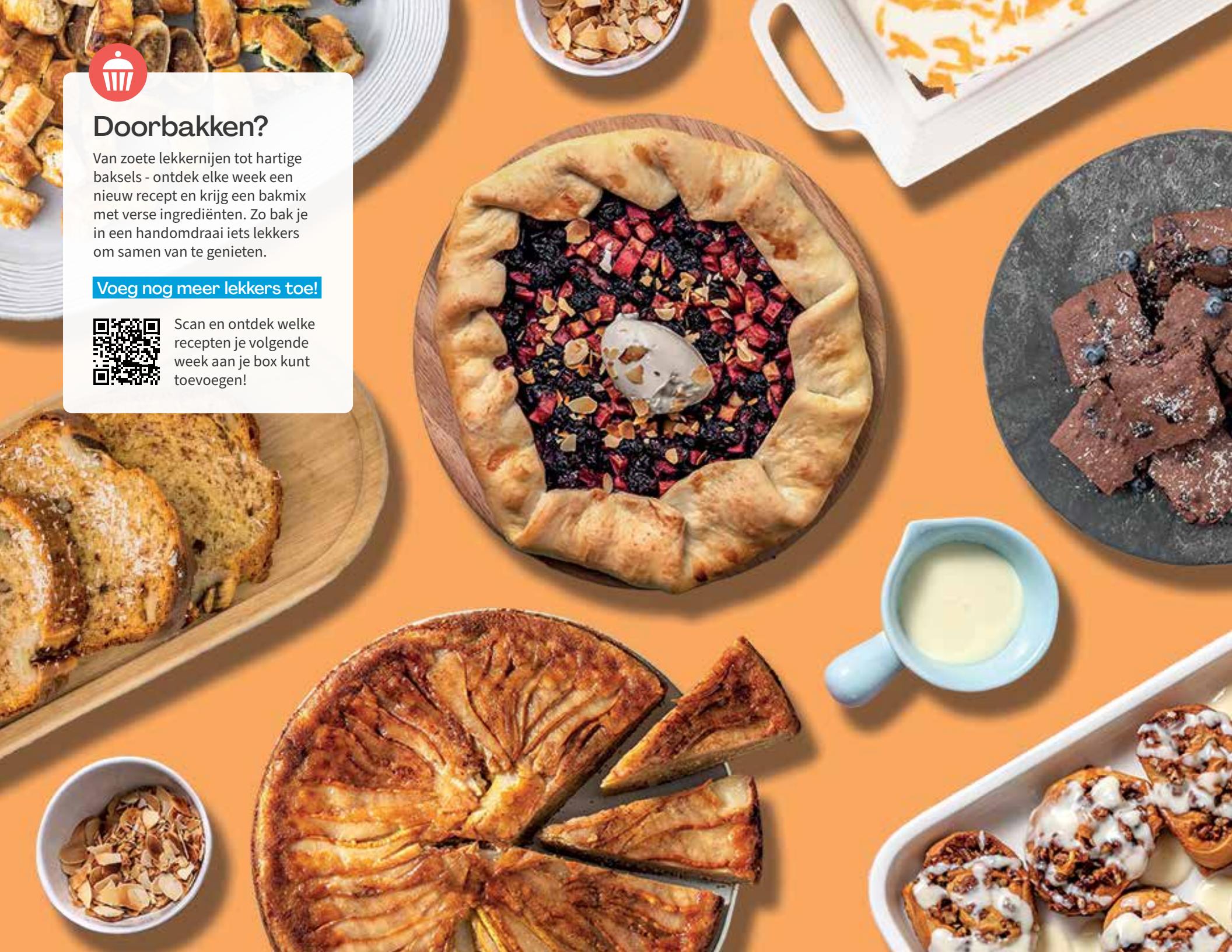
Doorbakken?

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!





Brunchbox | Paasbrunch met Amerikaanse pancakes

4 porties | met mangoslagroom en frambozen-yoghurtbowls

Totale tijd: 60 min.



	Mango		Passievrucht
	Slagroom		Limoen
	Tarwebloem		Bakpoeder
	Ei		Biologische boeren karnemelk
	Frambozen		Paasstol
	Aardbeiensmoothie		Mangopassievruchtsmoothie
	Seizoensbroodje		



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

Aluminiumfolie, kom, rasp, mixer, staafmixer, pollepel, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Mango* (stuk(s))	1
Passievruit* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Frambozen* (g)	125
Paastol* (g)	750
Bosbessenjam (g)	60
Aardbeiensmoothie* (stuk(s))	1
Mango-passievruitsmoothie* (stuk(s))	1
Seizoensbroodje* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Zout	snufje

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	685 kJ/164 kcal
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	7,0
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Slagroom maken

- Halveer de **passievruit**. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Houd wat **mango** apart ter garnering. Pureer de **mango** met een staafmixer tot een gladde puree.
- Klop met een mixer de **slagroom** met 1 el suiker tot een stevige **slagroom**.
- Spatel de **slagroom** voorzichtig door de mangopuree. Dek af en zet in de koelkast tot serveren.



3. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet het pannenkoekbeslag met een soeplepel in de pan en maak per keer ongeveer 3 - 4 pannenkoeken. Bak de pannenkoeken 1 - 2 minuten per kant. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal dit tot al het beslag op is. Voeg eventueel tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de **seizoensbroodjes** 6 - 8 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom 150 g **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, 2 el suiker en een snufje zout.
- Klop in een tweede kom de **eieren** los. Voeg de **karnemelk** toe en klop door elkaar, tot er veel belletjes ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el **limoensap** en ⅓ van de **limoensrasp** erdoor.



4. Serveren

- Verdeel de **yoghurt** over de kommen en verdeel de **frambozen** erover. Besprenkel met honing naar smaak.
- Dek de tafel en plaats de **seizoensbroodjes**, **jam** en **yoghurtbowls** in het midden.
- Verdeel de pannenkoeken in kleine stapeltjes over de borden. Beleg elk stapeltje met de mangoslagroom, de **passievucht** en de achtergehouden **mangoblokjes**. Garneer met de **limoensrasp**.
- Schenk de **smoothies** in glazen en snijd de **paastol** in plakjes.

Vrolijk Pasen!



Gourmetbox

4 porties | 6 feestelijke receptjes voor op het gourmetstel

Totale tijd: 75 - 85 min.



Baguette



Knoflookteentjes



Courgette



Paprika



Feta



Garnalen



Kabeljauwfilet



Ontbijtspek



Passata



Aardappelblokjes



Teriyakisaus



Biefstukkreefjes



Varkenshaaspuntjes



Parmigiano Reggiano



Verse bieslook



Geraspte cheddar



Pindasaus



Snoetpomaatjes



Kipfiletreepjes



Citroen cheesecake



Paashaasburger



Whiskysaus



Kipgehaktballetjes



Italiaanse kruiden



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

Allergenen

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, rasp, ovenschaal, 2x steelpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

Baguette (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	4
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Feta* (g)	75
Gemarineerde garnalen* (g)	160
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plak(ken))	4
Passata (g)	200
Aardappelblokjes* (g)	600
Teriyakisaus (g)	100
Biefstukkreepjes* (g)	100
Varkenshaasstukjes* (g)	100
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	10
Geraspte cheddar* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Snoeptomaatjes (g)	500
Italiaans gemarineerde kipfiletstukjes* (g)	100
Citroen cheesecake*(stuk(s))	4
Paashaasburger* (stuk(s))	4
Whiskeysaus (g)	120
Kipgehaktballetjes* (stuk(s))	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (tl)	2
Olijfolie (el)	8½
[Plantaardige] roomboter (g)	20
Peper & zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	701 kJ/168 kcal
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	4,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7



1. Knoflookbrood bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Snij de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Meng in een kom de roomboter, 4 el olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met zout. Snij de **baguette** in diagonale plakken, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal los snijdt.
- Besmeer de plakken met de **knoflookboter** en bestrooi met de **cheddar** en de helft van de **Parmigiano Reggiano**. Bak het knoflookbrood 10 minuten in de oven.



4. Vlees bakken

- Voeg de **biefstuk** en **varkenshaas** toe aan aparte kleine kommen. Meng beide met de **teriyakisaus** en 1 tl sojasaus.
- Leg de **gehaktballetjes**, **kip** en **paasburgers** op aparte borden.
- Verwarm de **pindasaus** in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel:

- Bak het **vlees** op het gourmetstel.
- Serveer de **gehaktballetjes** met de tomatensaus en de **kip** met de **pindasaus**.
- Serveer de **burgers**, **biefstuk** en **varkenshaas** met de **whiskeysaus**.



2. Aardappelen bakken

- Meng in een kleine ovenschaal de **aardappelblokjes** met 2 el olijfolie, peper en zout.
- Bak de **aardappelblokjes** 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit 1 tl olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de overige **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, peper en zout toe. Laat 5 minuten sudderen.

Aan tafel:

- Bak de **aardappelblokjes** en 1 el tomatensaus een paar minuten in een gourmetpannetje.



3. Vis bakken

- Voeg de **garnalen** toe aan een kleine kom. Snij de **kabeljauw** in blokjes van 4 cm.
- Snij het **ontbijtspek** in de breedte doormidden.
- Wikkel de **kabeljauw** in het **ontbijtspek** en leg op een bord.

Aan tafel:

- Bak de **garnalen** en **kabeljauw** op het gourmetstel.



6. Nagerecht serveren

- Serveer de **cheesecake** als nagerecht.

Eet smakelijk!



Mix van bladerdeeghapjes

mini-kaasbroodjes, spinazierolletjes en saucijzenbroodjes

Bakken

Totale tijd: 45 min. - 25 min. bereiden • 20 min. in de oven



Rundergehakt
met köftekruiden



Bladerdeeg



Ei



Kruidentmix voor gehakt



Panko paneermeel



Knoflookteentje



Pikante uienchutney



Roomkaas



Spinazie



Witte kaas



Sesamzaad



Geraspte oude kaas



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, bakplaat met bakpapier, serveerschaal, vergiet, kleine kom, 2x kom

	+/- 40 stuks
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100
Bladerdeeg* (rol(len))	2
Ei* (stuk(s))	2
Kruidenmix voor gehakt (zakje(s))	½
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pikante uienschutney* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Spinazie* (g)	100
Witte kaas* (g)	100
Sesamzaad (g)	10
Geraspte oude kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1½
Zonnebloemolie (el)	½
Bloem	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1276 /305
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	11,1
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	0,9
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg aan een kom het **gehakt**, de **knoflook**, **panko**, $\frac{1}{2}$ el mosterd en $1\frac{1}{2}$ tl **gehaktkruiden** toe. Voeg 1 **ei** toe, kluts het **ei** los en meng alles goed door elkaar.



2. Bladerdeeg uitrollen

Rol het **bladerdeeg** uit over het aanrecht of een snijplank en bestuif met wat bloem zodat het deeg niet gaat plakken. Druk de 2 stukken **bladerdeeg** met je handen aan elkaar zodat er een lange strook ontstaat. Snijd het **bladerdeeg** in drie gelijke stroken. Kluts 1 **ei** los in een kleine kom.



3. Saucijzenbroodjes maken

Neem 1 strook van het **bladerdeeg** en snijd het over de lengte in 2 stukken. Verdeel het **gehakt** over het midden van de stroken **bladerdeeg** en verdeel de **uienchutney** over het **gehakt**. Bestrijk een rand aan de lange zijde met wat **ei**. Vouw het deeg over het **gehakt** heen en druk de zijkant dicht met een vork. Snijd het gevulde **bladerdeeg** in kleine stukken van 3 cm. Bestrijk de bovenkant met wat van het geklutsde **ei** en strooi $1\frac{1}{2}$ tl **sesamzaad** over de saucijzenbroodjes.



4. Kaasbroodjes maken

Neem 1 strook van het **bladerdeeg** en snijd het over de lengte in 2 stukken. Verdeel de **roomkaas** over het midden van de stroken **bladerdeeg**. Verdeel in totaal 1 el mosterd over de **roomkaas**. Bestrooi met de **geraspde oude kaas**. Bestrijk een rand aan de lange zijde met wat **ei**. Vouw het deeg over de vulling heen en druk de zijkant dicht met een vork. Snijd het gevulde **bladerdeeg** in kleine stukken van 3 cm. Bestrijk de bovenkant met wat van het geklutsde **ei**.



5. Spinazierolletjes maken

Hak de **spinazie** grof en verkruimel de **witte kaas** in een kom. Verwarm $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe, roerbak 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout. Laat de **spinazie** uitlekken in een vergiet. Druk eventueel aan met een lepel zodat er zo veel mogelijk vocht uit lekt. Meng de **spinazie** met de **witte kaas**. Verdeel het mengsel over de lengte van het laatste stuk **bladerdeeg**, maar laat 1 cm leeg aan de rand. Bestrijk de lege rand met wat van het geklutsde **ei**. Rol het deeg op en plak goed dicht. Snijd de deegrol in plakken van 2 cm (zie Tip).



6. Bakken

Leg alle bladerdeeghapjes op een bakplaat met bakpapier. Zorg voor voldoende afstand zodat ze niet aan elkaar gaan plakken (zie Tip). Bak 15 - 20 minuten in de oven. Haal de hapjes uit de oven en leg op een serveerschaal. Serveer warm.

Tip: Is er niet genoeg ruimte voor alle bladerdeeghapjes? Gebruik dan twee bakplaten of bak de hapjes in meerdere ronden.

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* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verge Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	20
Extra verge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 /157
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan 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 olijfolie, 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



Knoflooksteen



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano



Gerapste cheddar



Verge Indiase dahlsoep



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 tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomaten* (g)	100
Mozzarella* (bol(len))	1
Verge tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	464 /111
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
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.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Halver de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de **soep**.



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Mozzarella



Verge tomatensoep met gehaktballetjes

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!





Verse tomatensoep met gehaktballetjes en baguette caprese

2 porties

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
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	521 /125
Vetten (g)	7
Waaran verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	10
Waaran 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.



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.
- 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**.
- Besprengel 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



Verse tomatensoep met gehaktballetjes



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
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	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.



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!



Cheeseburger met ontbijtspek en cheddar

2 porties | met smokey tomatenketchup en augurk

Benodigdheden

2x koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Meatier burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gesneden augurken* (g)	50
Ontbijtspek* (plak(ken))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2786 /666	974 /233
Vetten (g)	38	13
Waarvan verzadigd (g)	17	5,9
Koolhydraten (g)	44	15
Waarvan suikers (g)	10,1	3,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	35	12
Zout (g)	4,0	1,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **ontbijtspekplakjes** los van elkaar.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

2. Bakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **hamburger** gaar is.

3. Kaas smelen

- Verdeel de laatste 2 minuten de **geraspte cheddar** over de **hamburger** en dek de pan af zodat de **kaas** smelt.
- Snij de **broodjes** open en grill de binnenkant van de gehalveerde **broodjes** 1 minuut, zonder olie, in dezelfde pan.

4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **broodjes** met **smokey tomatenketchup**.
- Leg de **hamburger** op de onderste helft van het **broodje**, gevolgd door het **ontbijtspek**.
- Verdeel de **augurken** erover en maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Meatier burger



Geraspte cheddar



Smokey tomatenketchup



Gesneden augurken



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!



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!



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!



Pizza salsiccia

2 porties | met worst, mozzarella en vers basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Pizzabodem* (g)	540
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Passata (g)	200
Vers basilicum* (g)	10
Mozzarella* (bol(len))	2
Ui (stuk(s))	1
Rode peper (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5082 /1215	765 /183
Vetten (g)	63	10
Waarvan verzadigd (g)	24,2	3,6
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	10,5	1,6
Vezels (g)	8	1,2
Eiwitten (g)	60	9
Zout (g)	4,3	0,7

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 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2. Tomatensaus maken

- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het vel van de **worst** open en knip het vlees uit het vel. Verdeel het worstvlees in kleine stukken.

3. Pizza beleggen

- Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de tomatensaus over de **pizzabodem**s.
- Beleg de pizza met de **ui**, **rode peper**, het worstvlees en de **mozzarella**.
- Besprenkel met een beetje extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4. Pizza bakken

- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.
- Verdeel de pizza's over de borden.
- Pluk de **basilicumblaadjes** van de takjes en garneer de pizza's met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Pizzabodem



Varkensworst



Passata



Vers basilicum



Mozzarella



Ui



Rode peper



Italiaanse kruiden



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!



New York bagel met koudgerookte zalm

2 porties | met kruidenroomkaas, zoetzure komkommer en ui

Benodigdheden

Kom, dunschiller of kaasschaaf

Ingrediënten voor 2 personen

Koudgerookte zalm*	(g)	120
Bagels met sesamzaad (stuk(s))		2
Kruidenroomkaas* (g)		75
Mini-komkommer* (stuk(s))		1
Ui (stuk(s))		½
Zelf toevoegen		
Wittewijnazijn (tl)		2
Suiker (tl)		2
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2212 /529	797 /191
Vetten (g)	23	8
Waaran verzadigd (g)	9,5	3,4
Koolhydraten (g)	53	19
Waaran suikers (g)	8,9	3,2
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	25	9
Zout (g)	2,1	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. Snijd de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten. Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Zoetzuur maken

Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en voeg de **komkommer** en **ui** toe. Breng op smaak met zout, meng goed en zet weg tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

3. Afbakken

Bak de **bagel** 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

Snijd de **bagel** open. Besmeer de onderste helft van de **bagel** met de **kruidenroomkaas**. Leg de **koudgerookte zalm** erop en verdeel de zoetzure **komkommer** en **ui** erover.

Eet smakelijk!



Koudgerookte zalm



Bagels met sesamzaad



Kruidenroomkaas



Mini-komkommer



Ui



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!





Roze smoothiebowl

2 porties | met verse frambozen en banaan

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	100
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	827 /198	341 /82
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,8
Koolhydraten (g)	35	14
Waarvan suikers (g)	31,3	12,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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



1. Snijden

- Schil de **kiwi** en snijd in plakjes.
- Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.

2. Garnering voorbereiden

- Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.

3. Mixen

- Voeg de stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom.
- Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen.
- Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Eet smakelijk!



Banaan



Frambozen



Biologische volle yoghurt



Groene kiwi



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!

