



**HELLO
FRESH**

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 15 min. bereiden • 25 min. in de oven

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

	+/- 9 stukken
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1596 /381
Vetten (g)	17,4
Waaran verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	48
Waaran suikers (g)	34,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6,7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Luchtige brownies met walnoten

met stukjes melkchocolade en witte chocolade



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 (hete lucht) 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 rechthoekige ovenschaal.

2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom het water, de **eieren**, de roomboter en de **cakemix** tot een egalaal beslag (zie Tip).
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **walnoten** en $\frac{2}{3}$ van de **witte-** en **melkchocoladedruppels** toe aan het beslag.

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

3. Bakken

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met de overige **walnoten** en **witte-** en **melkchocoladedruppels**.
- Bak de brownie 22 - 27 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Houd je van een smeuïge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snid 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 verder.

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**

Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing (el)	1
Bloem (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	592 / 141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip).
- Snijd de overige **banaan** in plakjes en houd apart.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

2. Beslag maken

- Voeg de **eieren**, het **kaneel**, de bloem en een snufje zout toe aan de geprakte **bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag.
- Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van blauwe bessen of kokosrasp? Laat deze dan achterwege en voeg in plaats van de kokosrasp nog 1 el bloem toe aan het beslag.

3. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen.
- Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**.
- Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (pak(ken))	1
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Doordeweeks Totale tijd: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



1. 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-granolavariaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag nét even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of smoothiebowl!

2. Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

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

3. Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **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: Zin in iets warms? Karamelliseer de appel! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelpakjes met 1 el roomboter 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.

4. Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

Tip: Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.

Eet smakelijk!

Bakken

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

Benodigdheden

Kom, taartvorm met een doorsnede van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier, spatel of mixer

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Roomboter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	3
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	12
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Nootmuskaat	snufje
Kokosrasp* (g)	40
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout (tsp)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1193 / 285
Vetten (g)	14,3
Waaran verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	33,5
Waaran suikers (g)	22,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Carrot cake met pistachenoten



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht) of 200 graden (elektrisch).
- Rasp de **wortel** grof.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.

2. Cake maken

- Meng in een grote kom de **roomboter**, de **kristalsuiker** en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix de **eieren** één voor één door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder**, de **kaneel** en 2 mespuntjes **nootmuskaat** erdoor.
- Voeg de geraspte **wortel** en de **kokosrasp** toe en spatel door het beslag. Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.

3. Toppings voorbereiden

- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg de **roomkaas** lepel voor lepel toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Voeg de **citroensap** toe aan de **roomkaas** en voeg wat **citroensap** naar smaak toe.
- Hak de **pistachenoten** grof.

4. Serveren

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

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!



Granola bars

met noten, chiazaad en cranberry's

Bakken

Bereidingstijd: 45 min.
In de oven: 15 min.
Afkoelen: 120 min.

Benodigdheden

Kom, mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

	+/- 12 stuks
Gezouten amandelen (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	40
Havermout (g)	150
Chiazaad (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Tahin* (g)	70
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1823 / 436
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	5,7
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	15,6
Vezels (g)	8
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de **noten** en **chocoladedruppels** grof.
- Snijd de **gedroogde cranberry's** fijn.

2. Mengen

- Meng in een grote kom de **havermout** met de **noten**, **gedroogde cranberry's**, **chocoladedruppels** en het **chiazaad**.
- Scheid van 2 **eieren** het eiwit van de dooier en voeg het eiwit toe aan een vettvrije kom. Klopf het eiwit stijf met een mixer.
- Voeg de **tahin**, **pindakaas** en honing toe en meng goed. Meng dit vervolgens goed door het havermoutmengsel.

3. Bakken en koelen

- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Vul de ovenschaal met het granolamengsel. Druk het mengsel zo goed mogelijk aan met de achterkant van een lepel zodat de repen na het bakken niet uit elkaar vallen.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Laat de granola volledig afkoelen. Dit duurt ongeveer 1 - 2 uur.

4. Serveren

- Haal de granola, zodra deze volledig is afgekoeld, voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke repen.

Eet smakelijk!



Gezouten amandelen



Walnootstukjes



Melkchocolade-druppels



Gedroogde cranberry's



Havermout



Chiazaad



Ei



Tahin



Pindakaas



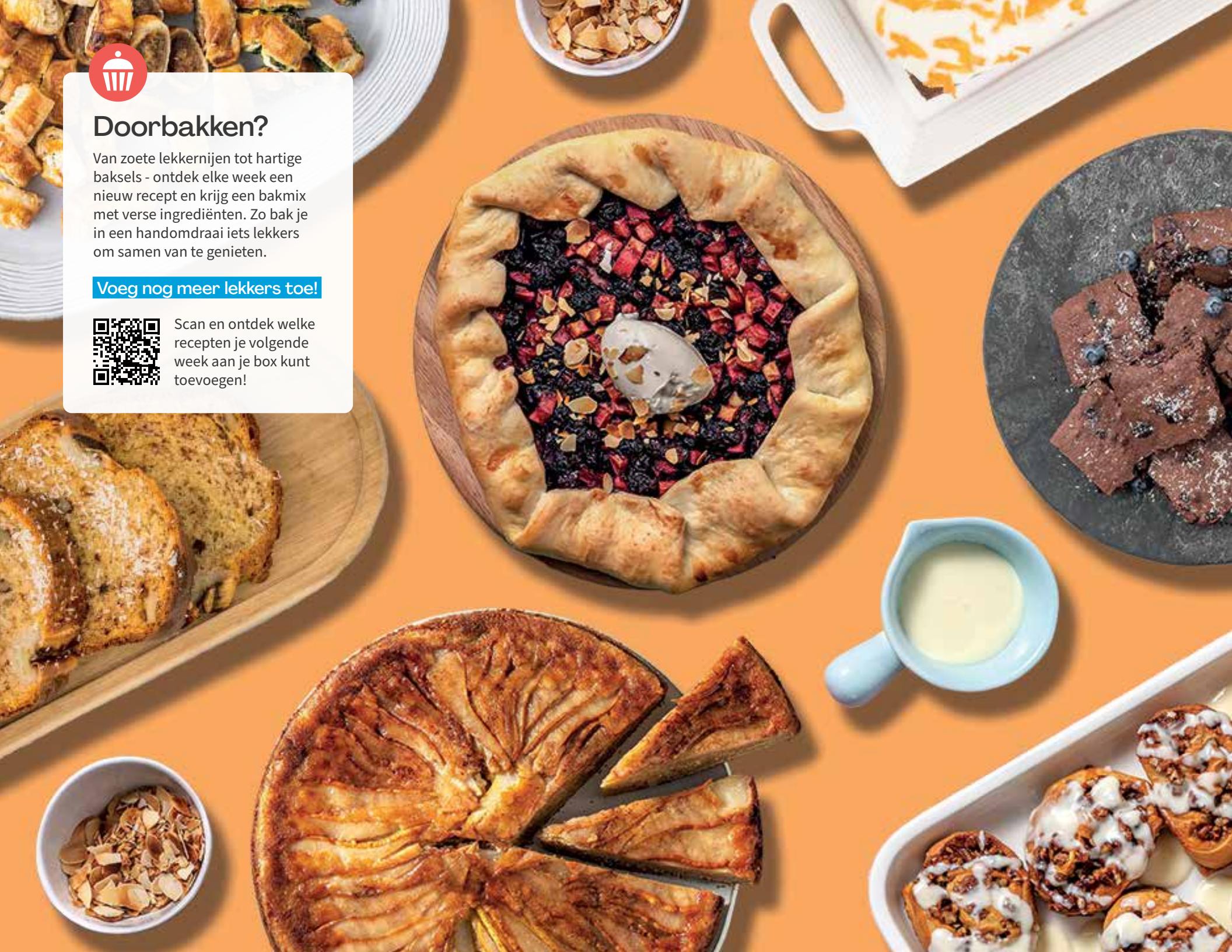
Doorbakken?

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

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

2

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen

3

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
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)	845 /202	331 /79
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	36	14
waarvan suikers (g)	31,9	12,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0

1. Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grote stukken en de andere helft in plakjes.

2. Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart voor de garnering.

3. Voeg de **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender. Mix met de blender tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Je kunt ook een staafmixer gebruiken om de smoothie te maken. Voeg de ingrediënten toe aan een hoge kom en blend met de staafmixer tot een dikke smoothie.

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

Contact

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

Smoothiebox

Allergenen

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

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1653 /395	435 /104
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,9	5
Koolhydraten (g)	40	11
waarvan suikers (g)	33,2	8,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.

2. Voeg de **banaan**, **frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een hoge kom met staafmixer. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol **blauwe bessen** voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Voeg honing naar smaak toe en mix kort door de smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

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



Nootmuskaat



Knoflookteenten



Citroen
cheesecake



Koudgerookte
zalm



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

Klaar om te koken?

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

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!



**HELLO
FRESH**

Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

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

2. Asperges koken

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

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



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge krulpeterselie



Koudgerookte zalm

3. Garnering voorbereiden

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





**HELLO
FRESH**

Asperges met ham en hollandaisesaus

met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verge krulpeterselie* (g)	10
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
Waaran verzadigd (g)	15	1,9
Koolhydraten (g)	69	9
Waaran 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.



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.

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!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge krulpeterselie



Achterham



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**

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 zelfgemaakte guacamole

4 porties | met cheddar, jalapeño's en zure room

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteentje



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* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 /228
Vetten (g)	14,4
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17,1
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1,4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



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.
- Schep de **zure room** in een schaaltje.
- Garneer de nacho's met de overige **bosui** en serveer met de **zure room** en de **guacamole**.

Eet smakelijk!

Amerikaanse stijl hotdogs met Brandt & Levie-worst

6 hotdogs | met bacon, gekaramelliseerde ui en augurk

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Ui (stuk(s))	1
Tomatenketchup* (g)	120
Gesneden augurken* (g)	100
Gefrituurde uitjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak
Olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5577 / 1333	917 / 219
Vetten (g)	68	11
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,1
Koolhydraten (g)	121	20
Waarvan suikers (g)	21,9	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	59	10
Zout (g)	5,5	0,9

Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** 10 - 12 minuten.
- Wikkel ondertussen de **worstjes in spek**.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **broodjes** open, maar niet helemaal doormidden.
- Leg de **broodjes** op de snijkant op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de hotdogs 4 - 6 minuten op de barbecue, of tot ze gaar zijn.

Tip: Je kunt ook een pan gebruiken om de broodjes te grillen en de worstjes te bakken. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

3. Broodjes beleggen

- Besmeer de **broodjes** met mosterd.
- Beleg de **broodjes** met de hotdogs.
- Verdeel de gekaramelliseerde **ui** over de hotdogs.

4. Serveren

- Sprengel de **tomatenketchup** over de hotdogs.
- Garneer met de **augurken** en **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Hotdogbroodje



BBQ-varkensworst van Brandt & Levie



Ontbijtspek



Ui



Tomatenketchup



Gesneden augurken



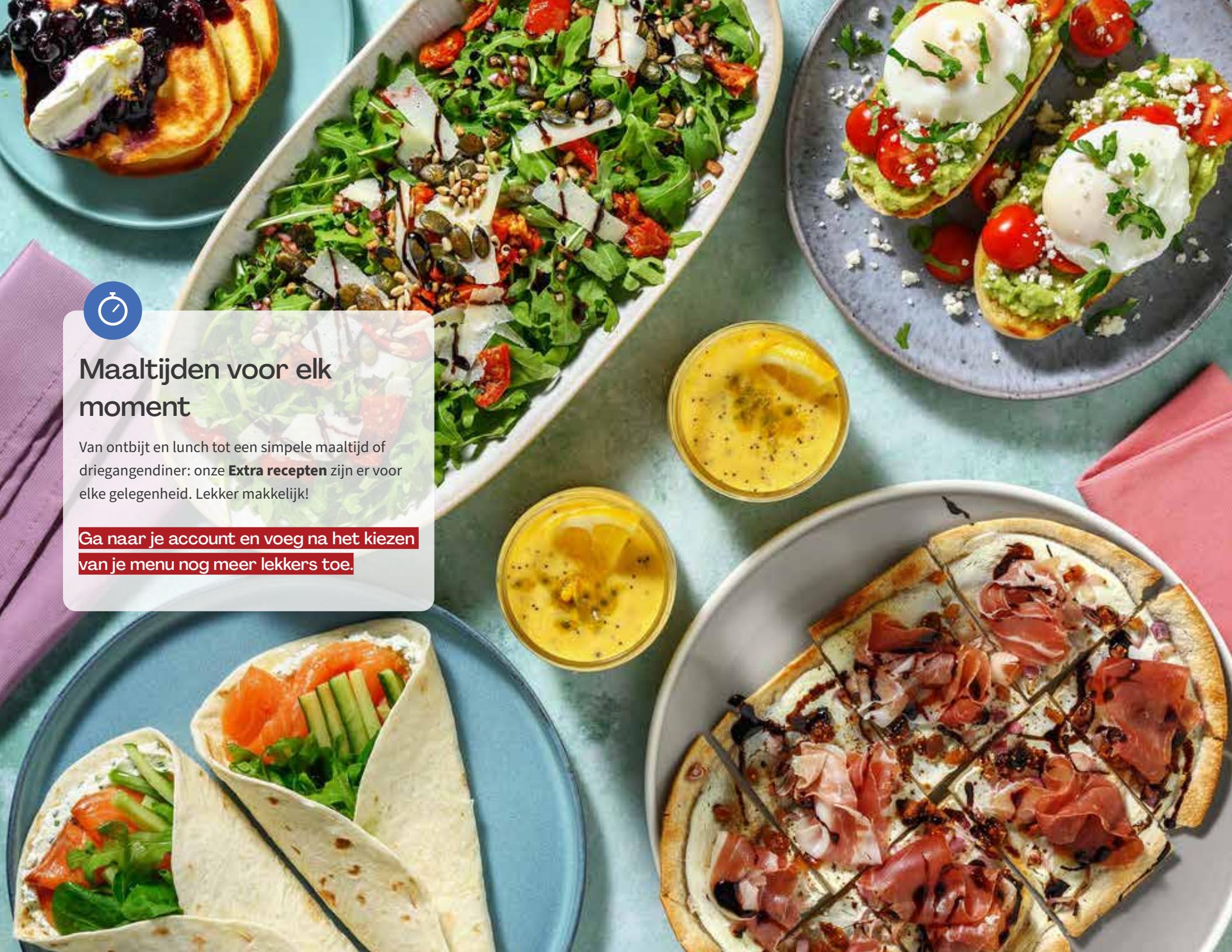
Gefrituurde uitjes



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.





Brunchbox

4 porties | met bagels met ei en spek, yogurbowls en chocoladekoekjes

Totale tijd: 60 min.



Bagels met sesamzaad



Yoghurt Griekse stijl



Avocado



Ontbijtspek



Ei



Tuinkers



Rode cherrymaten



Spinazie



Mango



Handsinaasappel



Koekjesdeeg chocolade



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

2x bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, steelpan, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Bagels met sesamzaad (stuk(s))	4
Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Avocado (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Ei* (stuk(s))	6
Tuinkers* (g)	20
Rode cherryltomaat (g)	250
Spinazie* (g)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Mango* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Honing	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	528 /126
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	6
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.



1. Koekjes bakken

- Verwarm de oven voor op 150 graden.
- Snijd het **deeg** in 8 - 10 koekjes.
- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en laat afkoelen.



2. Bagel bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Voeg de **cherryltomaat** toe aan een ovenschaal en besprenkel met 1 el olijfolie en 2 tl balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de **cherryltomaat** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Leg het **spek** op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten mee in de oven.
- Halveer de **bagels** en bak 5 minuten mee in de oven.



3. Toppings bereiden

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan.
- Roerbak de **spinazie** 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.



4. Eieren bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan en voeg de wittewijnazijn toe (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. Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen.

Tip: Je kunt de eieren ook in 8 - 10 minuten hard koken in plaats van ze te pocheren.



6. Brunch serveren

- Beleg de **bagels** met **spinazie**, **avocado**, **spek**, **eieren** en **cherryltomaat**. Garneer met de **tuinkers**.
- Serveer de koekjes op een serveerschaal en zet in het midden van de tafel.
- Schenk het sinaasappelsap in glazen.
- Serveer met de **bagels** en de yoghurtbowls.

Eet smakelijk!

Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Veggie Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Knoflookboter maken

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



Gerapste cheddar



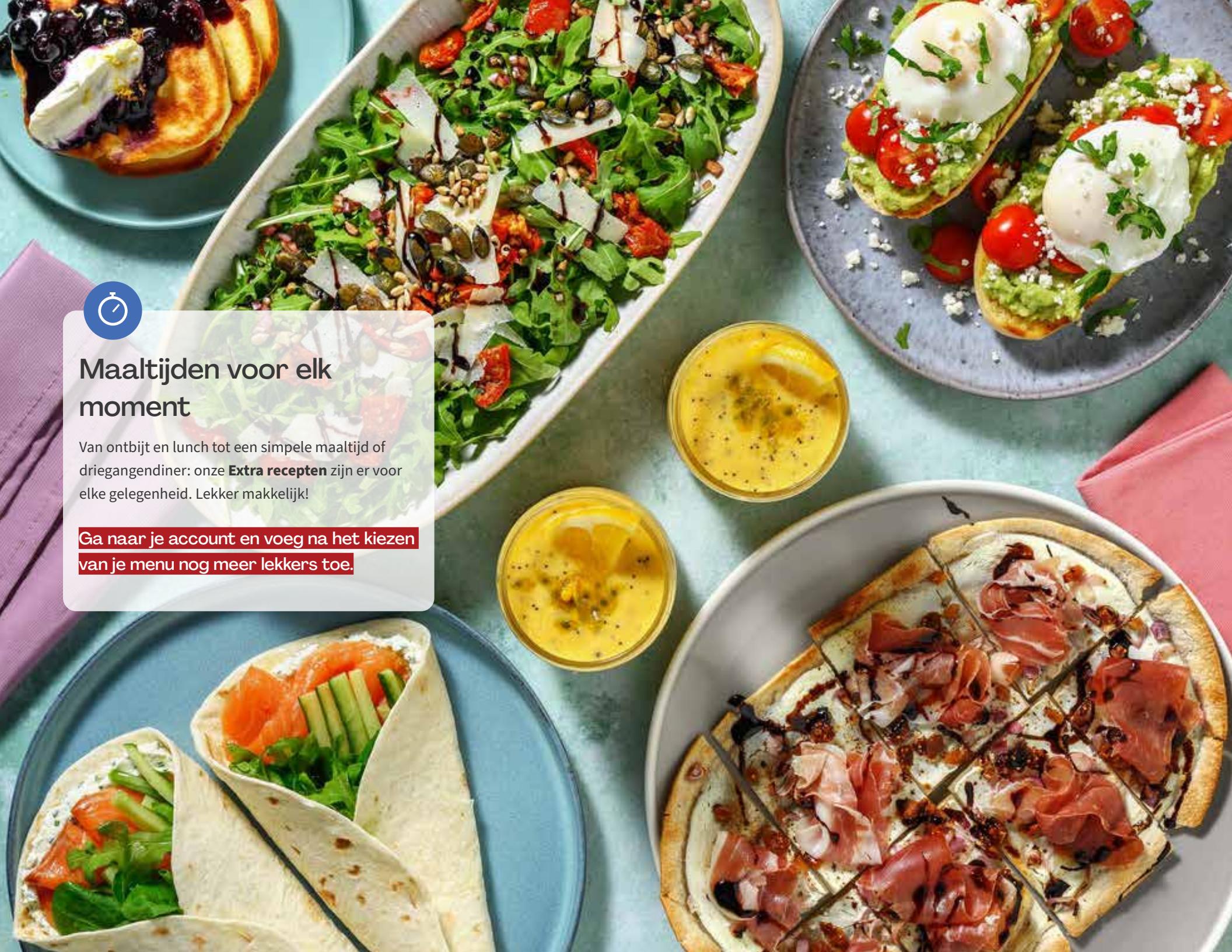
Verge Indiase dahlsoep



Maaltijden voor elk moment

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

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





Verse 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)	200
Mozzarella* (bol(len))	1
Verse 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)	446 /107
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11,1
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	1,1
Eiwitten (g)	4,1
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- 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

- Halveer 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



Verse 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!



Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Tomatensoep met gehaktballetjes en avocadotoast met gepocheerd ei

2 porties

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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



Witte demi-baguette



Avocado

2. Eieren koken

- In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snij ze doormidden. Ga verder met stap 4.

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



Limoen



Verge bladpeterselie en koriander

3. Eieren pocheren

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



Cherrytomaat



Ei

4. Soep opwarmen en serveren

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



Feta



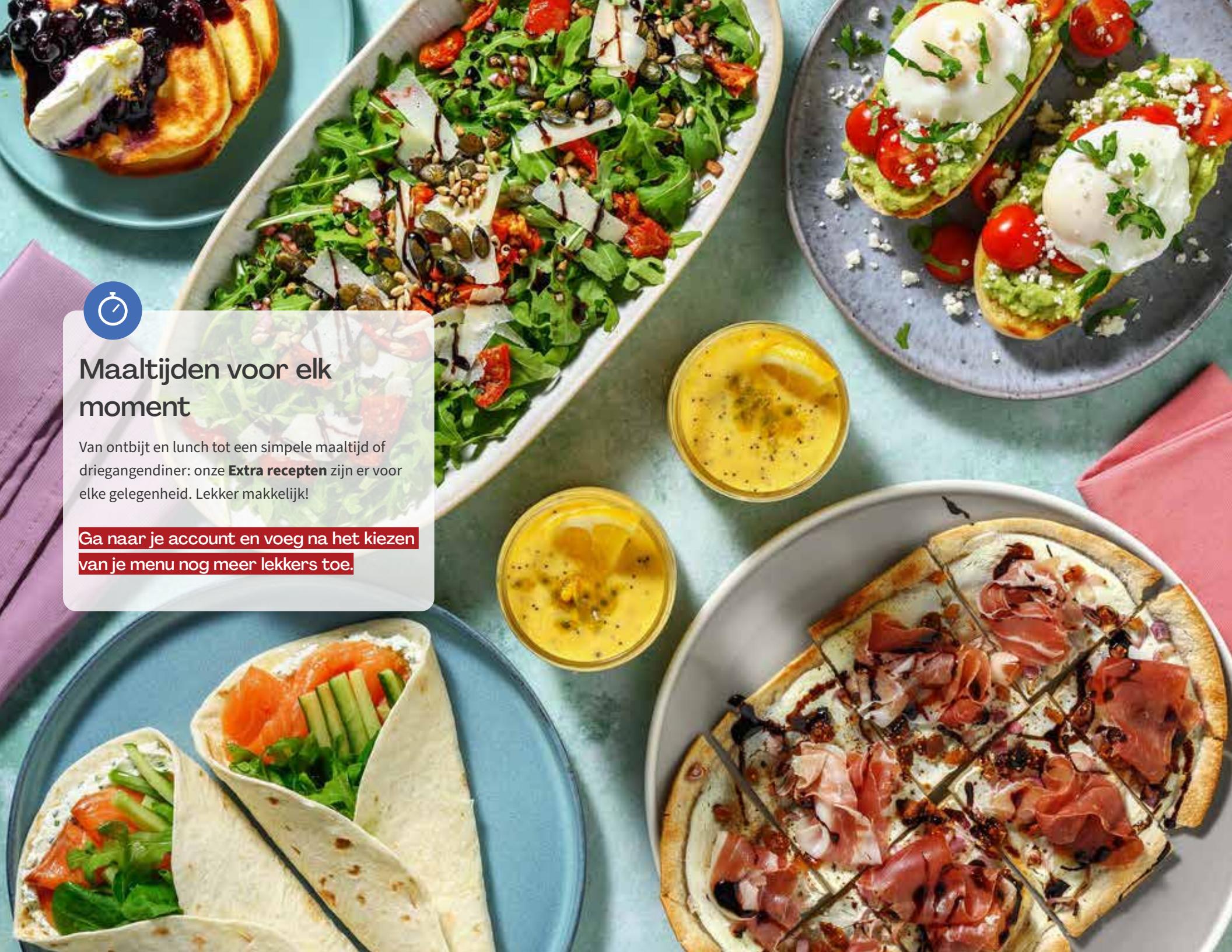
Verge tomatensoep met gehaktballetjes



Maaltijden voor elk moment

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

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



Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	610 / 146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	19,2	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui.
- Snijd de komkommer in plakjes en de paprika in reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de paprika en de pulled chicken toe en bak 4 minuten.
- Voeg de zoet-pittige chilisaus en ketjap manis toe en verwarm het geheel nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje bakken

- 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 pulled chicken. Garneer met de sriracha-mayo, slamix en komkommerplakjes.
- Maak af met de bovenkant van het broodje.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteent



Pulled chicken



Zoet-pittige chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsbla



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



Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3186 /762	591 /141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3,0	0,6

Allergenen

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

Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in plakjes.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

2. Beslag maken

Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snufje zout toe aan de **geprakte bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.

3. Bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de koekenpan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!

4. Serveren

Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



Kokosrasp



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Steelpan, grote pan of steelpan met deksel, garde, koekenpan, schuimspaan, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3066 /733	805 /192
Vetten (g)	47,6	12
Waaran verzadigd (g)	11,7	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waaran suikers (g)	5,4	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Eieren koken

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

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

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

2. Eieren pocheren

Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook. Voeg 4 el azijn per persoon 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 het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

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

3. Spinazie roerbakken

Verwarm ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur. Verwarm de **hollandaisesaus** 1-2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3-4 minuten in de voorverwarmde oven.

4. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Verdeel de **spinazie** over de halve broodjes. Garneer met de **gerookte zalm**. Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!



Ei



Hollandaisesaus



Brioche broodje



Koudgerookte zalm



Spinazie



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

Garde, koekenpan, 2x diep bord

Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie, honing

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	30
Pindakaas (kuipje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Honing (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3156 /754	899 /215
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	17,8	5,1
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	42,7	12,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,7	1,0

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade met mascarpone en pindakaas

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Snijden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik. Pel de **banaan** en snijd de **banaan** in plakjes (zie Tip). Hak de **chocoladedruppels** grof.

Tip: Met de overige banaan en ei kan je de volgende dag banaan-pannenkoekjes bakken.

2. Mengen

Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de **suiker** (zie Tip) en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het brood te nat is worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee de suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker snel bruin wordt.

4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **banaan**, **chocoladedruppels** en **pindakaas**. Besprenkel met honing.

Eet smakelijk!



Banaan



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Melkchocoladedruppels



Pindakaas



Biologische halfvolle melk



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**

Caesar-stijl lunchwrap met kipfiletreepjes

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte dressing

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, hapjespan

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	200
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	3
Extra vierge olijfolie (el)	1
Mayonaise* (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Zout	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2830 / 676	831 / 199
Vetten (g)	38	11
Waarvan verzadigd (g)	7,0	2,1
Koolhydraten (g)	48	14
Waarvan suikers (g)	5,3	1,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	34	10
Zout (g)	2,2	0,6

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 **tomaat** in blokjes en snipper de helft van de **sjalot**.

2. Kip bakken

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfiletreepjes** 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

3. Dressing maken

Snijd de **Parmigiano Reggiano** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom de **mayonaise**, de **sjalot**, de wittewijnazijn, de helft van de **Parmigiano Reggiano**, de extra vierge olijfolie, de mosterd en een snufje zout.

4. Serveren

Besmeer de **tortilla's** met de dressing. Verdeel de **kipfilet** over de **tortilla's** en leg de **slamix** erop. Garneer met de **tomaten** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Sjalot



Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes



Mayonaise



Radicchio en ijsbergsla Parmigiano Reggiano



Tomaat



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 chorizo

2 porties | met paprikapesto en rucola

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	100
Chorizoblokjes* (g)	50
Zongedroogde tomaten* (g)	70
Paprikapesto* (g)	50
Sjalot (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2274 /544	790 /189
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	9,0	3,1
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	9,4	3,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	3,0	1,1

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 **sjalot** in halve ringen.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in dunne repen.

3. Bakken

- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**.
- Verdeel de **chorizo**, **sjalot** en **zongedroogde tomaten** erover. Verdeel ½ el extra vierge olijfolie erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en verdeel de **paprikapesto** erover.
- Garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Biologische zure room



Chorizoblokjes



Zongedroogde tomaten



Paprikapesto



Sjalot



Rucola



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!



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

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2499 /597	869 /208
Vetten (g)	34	12
Waaran verzadigd (g)	24,0	8,4
Koolhydraten (g)	60	21
Waaran suikers (g)	57,0	19,8
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	9	3
Zout (g)	1,1	0

Allergenen

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

Ontbijtbowl met fruit uit de Elfentuin

2 porties | met verse frambozen en banaan



Totale tijd: 10 min.



1. Snijden

- Snijd de helft van de **banaan** in grote stukken en de andere helft in plakjes.

2. Garnering voorbereiden

- Houd de **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart voor de garnering.

3. Mixen

- Voeg de grote stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender (zie Tip).
- Mix tot een dikke smoothie.

Tip: Je kunt ook een staafmixer gebruiken om de smoothie te maken. Voeg de ingrediënten toe aan een hoge kom en blend met de staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen.
- Garneer met de **banaanplakjes** en **frambozen**.
- Bestrooi met de **kokosrasp** en de **witte chocolade**.

Eet smakelijk!

Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.





Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Serveerschaal, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflooteen (stuk(s))	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte cheddar* (g)	50
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3174 /759	1501 /359
Vetten (g)	45	21
Waaran verzadigd (g)	16,4	7,8
Koolhydraten (g)	68	32
Waaran suikers (g)	1,8	0,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	10
Zout (g)	2,1	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. 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. 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 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. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano DOP



Bieslook



Geraspte cheddar



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.



Chiapudding op 3 manieren

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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



Basis chiapudding

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

Variatie 1: Zomerfruit & pistache

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

Variatie 2: Appeltaart

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

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

Variatie 3: Tropisch

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

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

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Honing



Kokosrasp



Mango



Appel



Pecanstukjes



Gemalen kaneel



Pistachenoten



Passievrucht



Aardbeiensaus



Blauwe bessen



Chiazaad



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenootjes

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¾
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	891 /213
Vetten (g)	58	15
Waarvan verzadigd (g)	11,0	2,8
Koolhydraten (g)	51	13
Waarvan suikers (g)	13,4	3,5
Vezels (g)	15	4
Eiwitten (g)	20	5
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het **broodje** open en besprenkel de snijkanten met de olijfolie.
- Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en rooster 6 - 8 minuten in de oven.

2. Avocado "smashen"

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees met een vork in een kleine kom.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de helft van de **citroen** uit. Snijd de andere helft van de **citroen** in 4 partjes.
- Voeg het citroensap en 2 tl **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de **avocado** en meng goed. Breng goed op smaak met peper en zout.



Volkoren ciabatta



Avocado



Feta



Granaatappel



Pistachenoten



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix

3. Topping voorbereiden

- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Hak de **pistachenoten** grof.
- Meng in een kleine kom de citroenrasp met 2 el extra vierge olijfolie.

4. Serveren

- Verdeel de toasts over 2 borden en beleg met **smashed avocado**.
- Verkruimel de **feta**.
- Bestrooi de toasts met **feta**, granaatappelpitjes en gehakte **pistachnoten**.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 citroenpartje.

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!





Vietnamesische rijstvelloempia's met garnalen

10 stuks | met hoisinsaus

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



Jasmijnrijst



Wortel



Ui

2. Garnalen bakken

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



Verse gember



Garnalen



Verse koriander en munt



Komkommer



Rijstpapier

3. Snijden

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

4. Serveren

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



Zoete Aziatische saus



Hoisinsaus



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





**HELLO
FRESH**

Arancini met gesmolten mozzarella met knoflookmayo en smokey tomatenketchup

Totale tijd: 35 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Mozzarella* (bol(len))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Panko paneermeel (g)	75
Knoflooteen* (stuk(s))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Kruidenroomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Mayonaise* (el)	2
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	824 /197
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng 360 ml water met ½ bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel.
- Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af indien nodig.
- Roer de **Siciliaanse kruiden** door de gekookte **rijst** en laat, afgedekt, 5 minuten nagaren.
- Zet de **rijst** in de koelkast om af te koelen.

2. Panko roosteren

- Snijd de **mozzarella** in blokjes van 1 cm.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **panko** 4 - 5 minuten.
- Breng de **panko** op smaak met peper en zout.

3. Arancini maken

- Meng de afgekoelde **rijst** met de **kruidenroomkaas**, de bloem en 1 el **panko**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol de **rijst** in balletjes iets groter dan een bitterbal. Druk een **mozzarellastukje** in het midden van de bal en kneed dicht. Rol de ballen door de panko tot ze gelijkmatig bedekt zijn.
- Verdeel de arancini over een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 15 min bovenin de oven.

4. Serveren

- Hak de blaadjes van de **peterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng de **knoflook** met de **mayonaise**, 1 el water en de helft van de **peterselie**.
- Serveer de arancini op een grote schaal en garneer met de overige **peterselie**.
- Serveer met de knoflookmayonaise en de smokey tomatenketchup.

Eet smakelijk!



Jasmijnrijst



Mozzarella



Verge bladpeterselie



Panko paneermeel



Knoflooteen



Smokey tomatenketchup



Siciliaanse kruidenmix



Mayonaise



Kruidenroomkaas



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**

Burger met mayonaise met truffelaroma en Parmigiano Reggiano

2 porties | met gebakken ei, tomaat en veldsla

Benodigdheden

Rasp, 2x koekenpan

Ingrediënten

Tomaat (stuk(s))	1
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mayonaise met truffelaroma* (g)	50
Veldsla* (g)	40
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Mosterd (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3867 /924	1116 /267
Vetten (g)	66	19
Waarvan verzadigd (g)	18,6	5,4
Koolhydraten (g)	41	12
Waarvan suikers (g)	5,7	1,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	37	11
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Snijd de **hamburgerbollen** in de lengte doormidden.

2. Roosteren

- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Rooster de **hamburgerbollen** 1 - 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Haal de **bollen** uit de pan en houd apart.
- Besmeer elke helft van de **hamburgerbol** met 2 tl mosterd.

3. Bakken

- Verhit opnieuw $\frac{1}{2}$ el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers** 2 - 3 minuten per kant.
- Rasp, wanneer de **burgers** bijna klaar zijn, met een fijne rasp de **Parmigiano Reggiano** over de **burgers** en laat smelten.
- Leg de **hamburger** op de **sla** en **tomaat** en leg het gebakken **ei** erbovenop.
- Maak de burger af met de eventueel overige **kaas** en de bovenkant van de **hamburgerbol**.

Eet smakelijk!



Tomaat



Hamburgerbol met sesam



Parmigiano Reggiano DOP



Ei



Mayonaise met truffelaroma



Veldsla



Half-on-half hamburger



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.



Krokant gebakken garnalen

4 porties | met srirachamayo en mangodip

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Garnalen krokant bakken

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

3. Mangodip maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Garnalen



Panko paneermeel



Piri-pirikruiden



Mangochutney



Biologische zure room



Sriracha-mayo



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Vergiet, grote kom, grote pan of aspergepan, quichevorm

Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kookroom (g)	150
Witte asperges* (g)	500
Geraspte gruyère DOP* (g)	25
Verse tijm* (g)	5
Ui (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	650 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Quiche met witte asperges en gruyère

met verse tijm en bieslook

Totale tijd: 35 min.



1. Asperges koken

- Breng ruim water aan de kook in grote pan of aspergepan.
- Snijd de **witte asperges** doormidden en snijd de harde uiteinden eraf.
- Kook de **asperges** 5 - 7 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet daarna af en zet opzij om af te koelen.

2. Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **bieslook** fijn.
- Meng in een grote kom de **eieren** en **kookroom**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tijm**, **ui** en de helft van de **bieslook** toe aan de kom.

3. Quiche bakken

- Bekleed een springvorm of ovenschaal met het **bladerdeeg** (inclusief het bakpapier).
- Prik met een vork een aantal gaatjes in het **deeg**.
- Vul het **deeg** met het eimengsel en leg de **asperges** erbovenop.
- Bestrooi de **kaas** erover.
- Bak de quiche 30 - 35 minuten in de oven, of tot hij gaat is en de bovenkant goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Garneer de quiche met de overige **bieslook**.
- Snijd de quiche in punten en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Bladerdeeg



Ei



Kookroom



Witte asperges



Geraspte gruyère DOP



Verse tijm



Ui



Verse bieslook



Maaltijden voor elk moment

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

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





**HELLO
FRESH**

Geroosterde groenten met Midden-Oosterse kruiden

4 porties | met verse kruiden, granaatappel en tahinsaus

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	500
Paprika* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	20
Knoflookteent (stuk(s))	1
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Granaatappel* (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Tahinsaus* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1933 /462	312 /75
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,7
Koolhydraten (g)	23	4
Waarvan suikers (g)	14,9	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	12	2
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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

Totale tijd: 40 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **courgette** in grove stukken.
- Halver de **champignons**.
- Snijd de **ui** in partjes.
- Snijd de **paprika** in blokjes.

2. Groenten roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **groenten** op een groot stuk aluminiumfolie.
- Meng de **groenten** met de **Midden-Oosterse kruidenmix** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Vouw het aluminiumfolie dicht en rooster de **groenten** 30 - 35 minuten op de barbecue.

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

3. Toppings bereiden

- Snijd de **verse kruiden** fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn.
- Meng in een kleine kom de **verse kruiden** en **knoflook** met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.

4. Serveren

- Verdeel de **groenten** over een serveerschaal.
- Strooi de **granaatappelpitjes** eroverheen.
- Garneer met de kruidenolie en de **tahinsaus**.

Eet smakelijk!



Ui



Kastanjechampignons



Paprika



Verge bladpeterselie, koriander en oregano



Knoflookteent



Midden-Oosterse kruidenmix



Granaatappel



Courgette



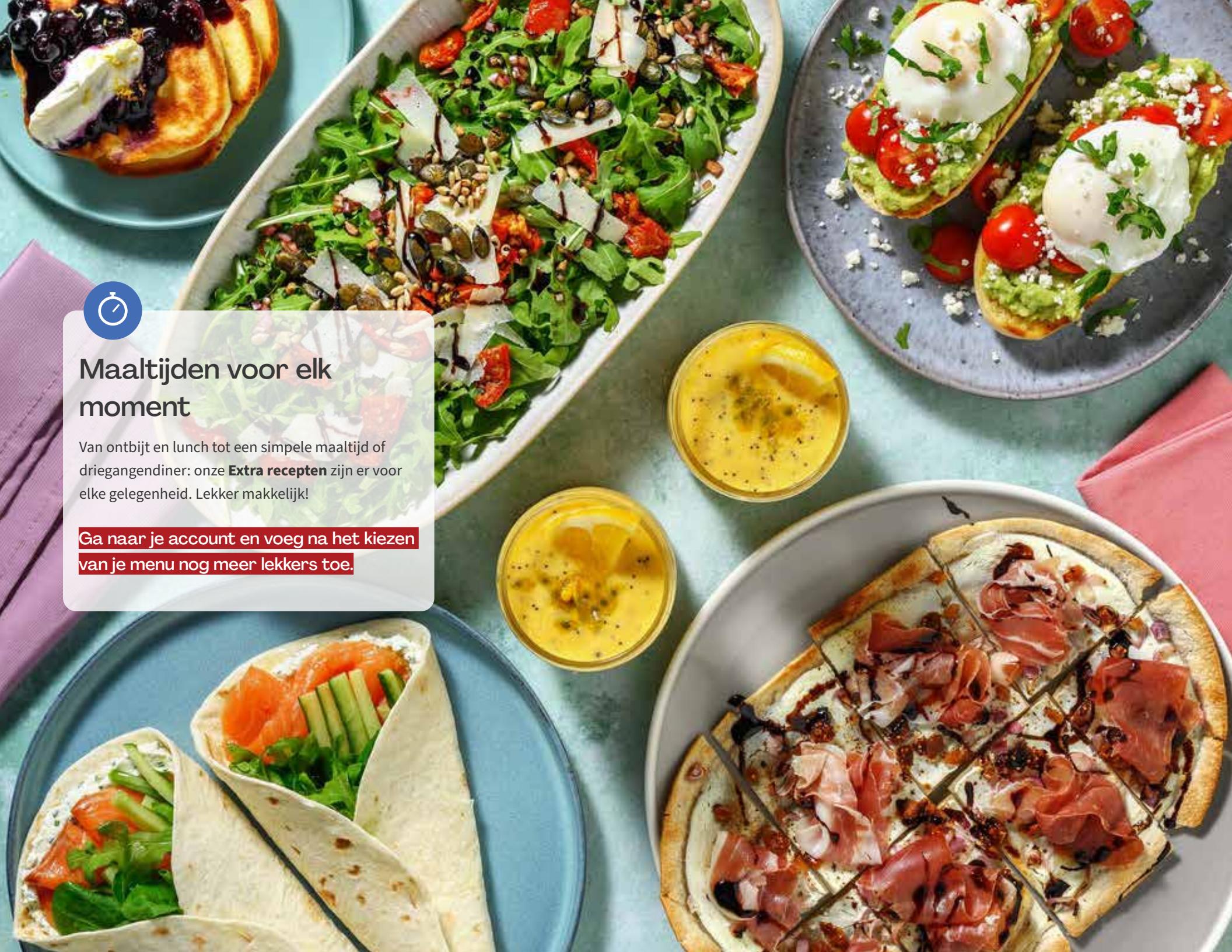
Tahinsaus



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, keukenpapier, bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Zalmfilet* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	2
Courgette* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Feta* (g)	50
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	½
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2105 /503	539 /129
Vetten (g)	36	9
Waarvan verzadigd (g)	9	2,3
Koolhydraten (g)	17	4
Waarvan suikers (g)	10,9	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	26	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

Mediterrane zalm

2 porties | met feta, cherrytomaten en citroen



HELLO
FRESH

Totale tijd: 15 min.



1. Groenten bereiden

- Snijd de **courgette** en **citroen** in plakken.
- Halveer de **cherrytomaten**.
- Meng in een kleine kom de **Siciliaanse kruiden**, olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.

2. Zalm bereiden

- Verdeel de **citroen** over twee stukken bakpapier.
- Dep de **zalm** droog met keukenpapier en leg op de **citroen**.
- Verdeel de **groenten** over de twee stukken bakpapier.
- Besprenkel de **zalm** en **groenten** met de kruidenolie. Breng op smaak met peper en zout.

3. Zalm roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Scheur twee stukken aluminiumfolie af.
- Vouw het aluminiumfolie over de **zalm** heen en vouw dicht.
- Rooster de **zalm** 10 - 15 minuten op de barbecue.

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

4. Serveren

- Verwijder het aluminiumfolie en bakpapier.
- Leg de **zalm** en geroosterde **groenten** op een serveerschaal.
- Verkruimel de **feta** over de **zalm**.

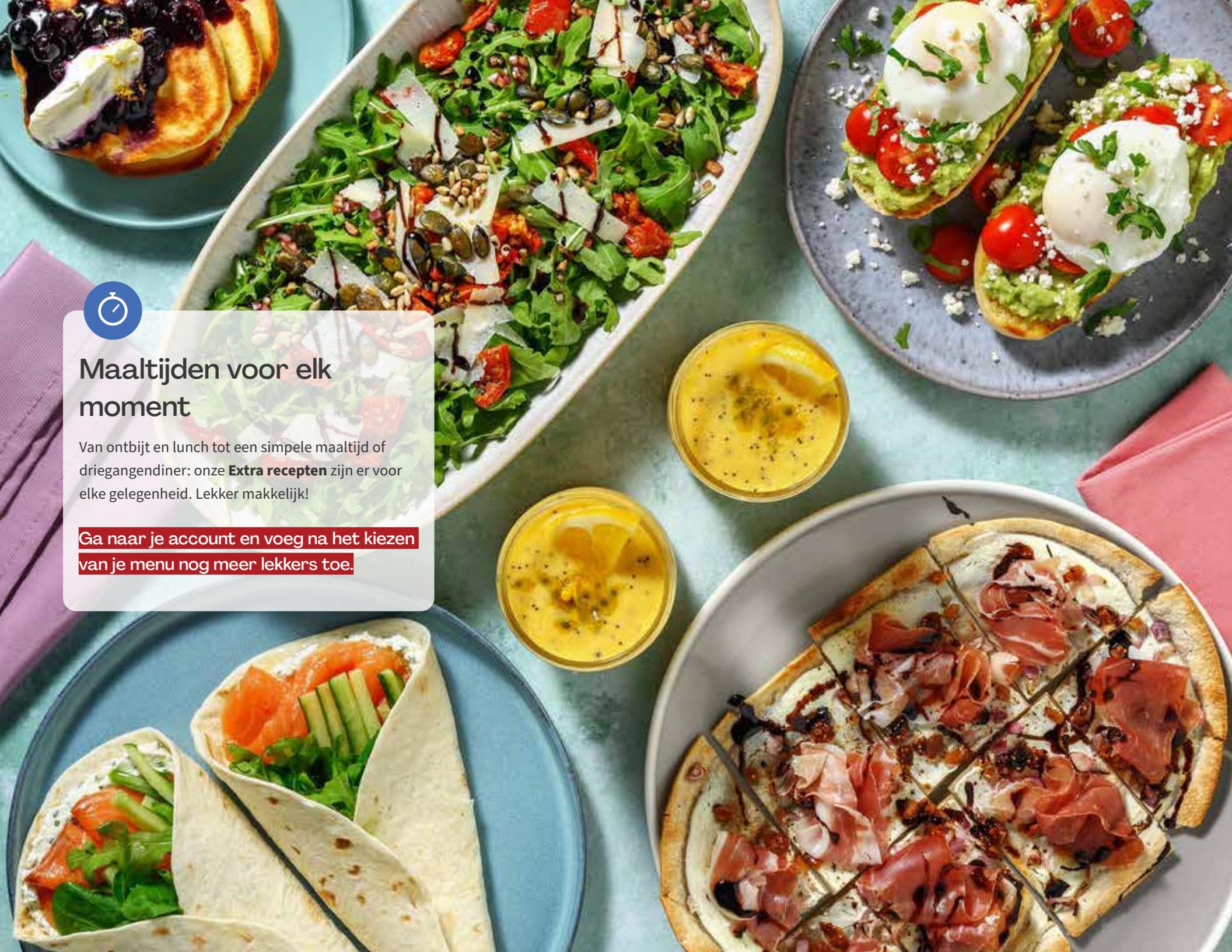
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom

Ingrediënten

Komkommer* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Feta* (g)	75
Verge oregano* (g)	10
Paprika* (stuk(s))	1
Leccino-olijven* (g)	30
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Rodewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	296 /71
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Griekse salade met feta

om te delen | met verse oregano en leccino-olijven



HELLO
FRESH

Totale tijd: 15 min.



1. Groenten snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Halveer de **cherrytomaten**.

2. Dressing maken

- Ris de blaadjes van de **oregano** en snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **oregano** met de extra vierge olijfolie en de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Salade mengen

- Snijd de **olijven** grof.
- Voeg de **groenten** toe aan een saladekom en meng goed door.

4. Serveren

- Besprenkel de salade met de dressing.
- Verkruimel de **feta** eroverheen.

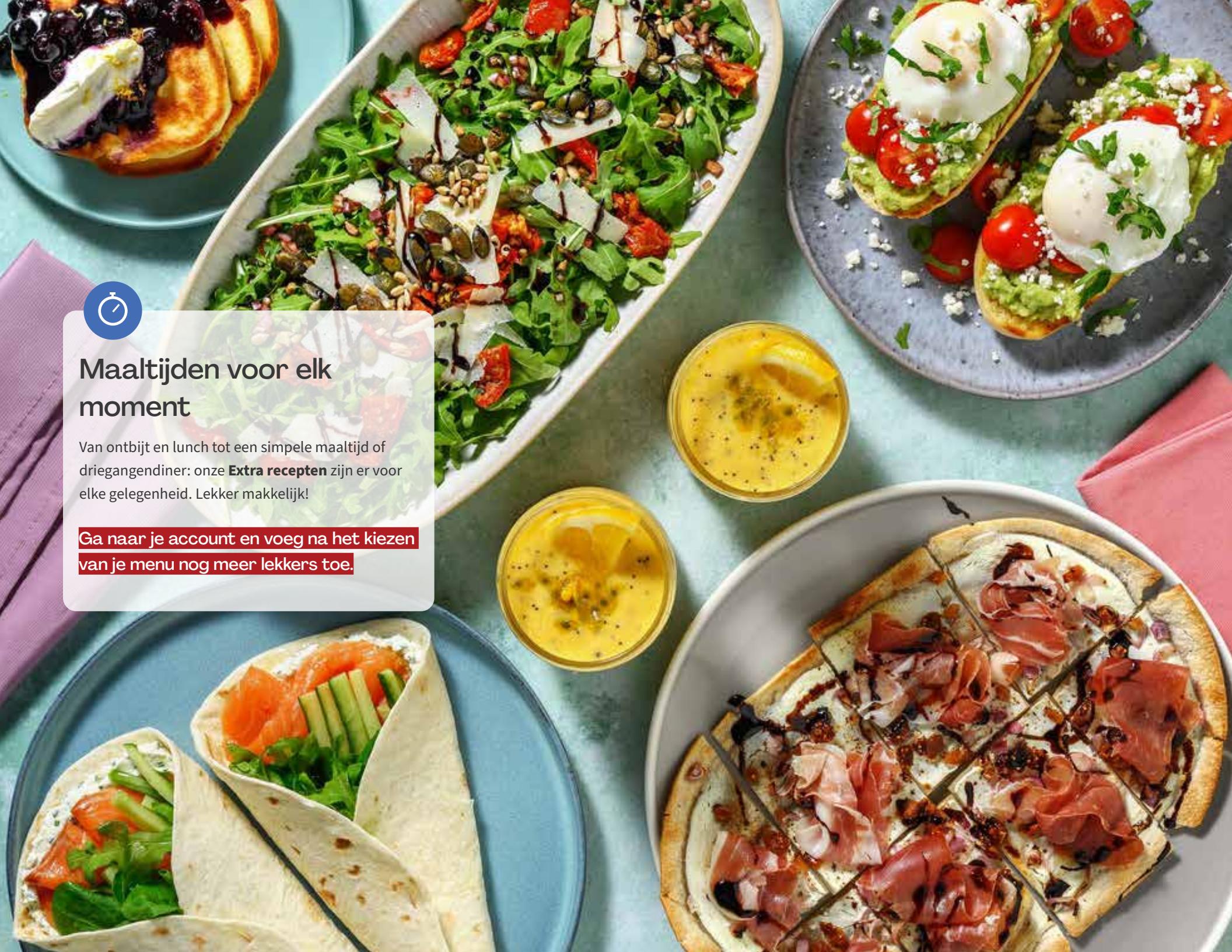
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





**HELLO
FRESH**

Bananenbrood met walnoten en kokos

Bakken

Totale tijd: 75 min. • Bereidingstijd: 5 min.

- 70 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Rechthoekig cakeblik, grote kom, garde of (hand)mixer, kom

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Walnoten (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300 /311
Vetten (g)	15,7
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	35,7
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	1,7
Eiwitten (g)	5,2
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak in een kom 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Snijd de derde **baanaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Hak de **walnoten** grof.
- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 100 ml zonnebloemolie en 90 ml water.
- Mix het geheel met een garde of (hand)mixer tot een egala beslag.
- Voeg de gehakte **walnoten** en $\frac{2}{3}$ van de **kokosrasp** toe en meng goed.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Leg de twee halve stukken **baanaan** bovenop en druk ze een beetje in het beslag. Ze moeten nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Haal het uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.
- Garneer met de overige **kokosrasp** en snijd in plakken (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!

