

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, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde, citroenrasp

Ingrediënten

Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen* (stuk(s))	¼
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Paddington's scones met zelfgemaakte clotted cream

met bosbessenjam | +/- 10 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en weeg de juiste hoeveelheid af.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, 40 gram suiker en een snufje zout.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de **karnemelk** en **rozijnen** toe en kneed tot een gelijkmatig deeg.

2. Scones maken

- strooi wat **bloem** op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken. Rol het deeg uit tot een dikte van 1 ½ - 2 cm.
- Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruind korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.

3. Toppings voorbereiden

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON



Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winnen? Scan voor meer info!

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



OP AVONTUUR IN DE KEUKEN MET PADDINGTON

PADDINGTON™
IN PERU

NU OP HET MENU



HELLO
FRESH

STUDIOCANAL

©P&Co Ltd./SC 2024



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

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1652 / 395
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,5
Koolhydraten (g)	54
Waarvan suikers (g)	35,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,7

Allergenen

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

Luchtige brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



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.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

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

2. Beslag mixen

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

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

3. Bakvorm vullen

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

4. Serveren

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

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

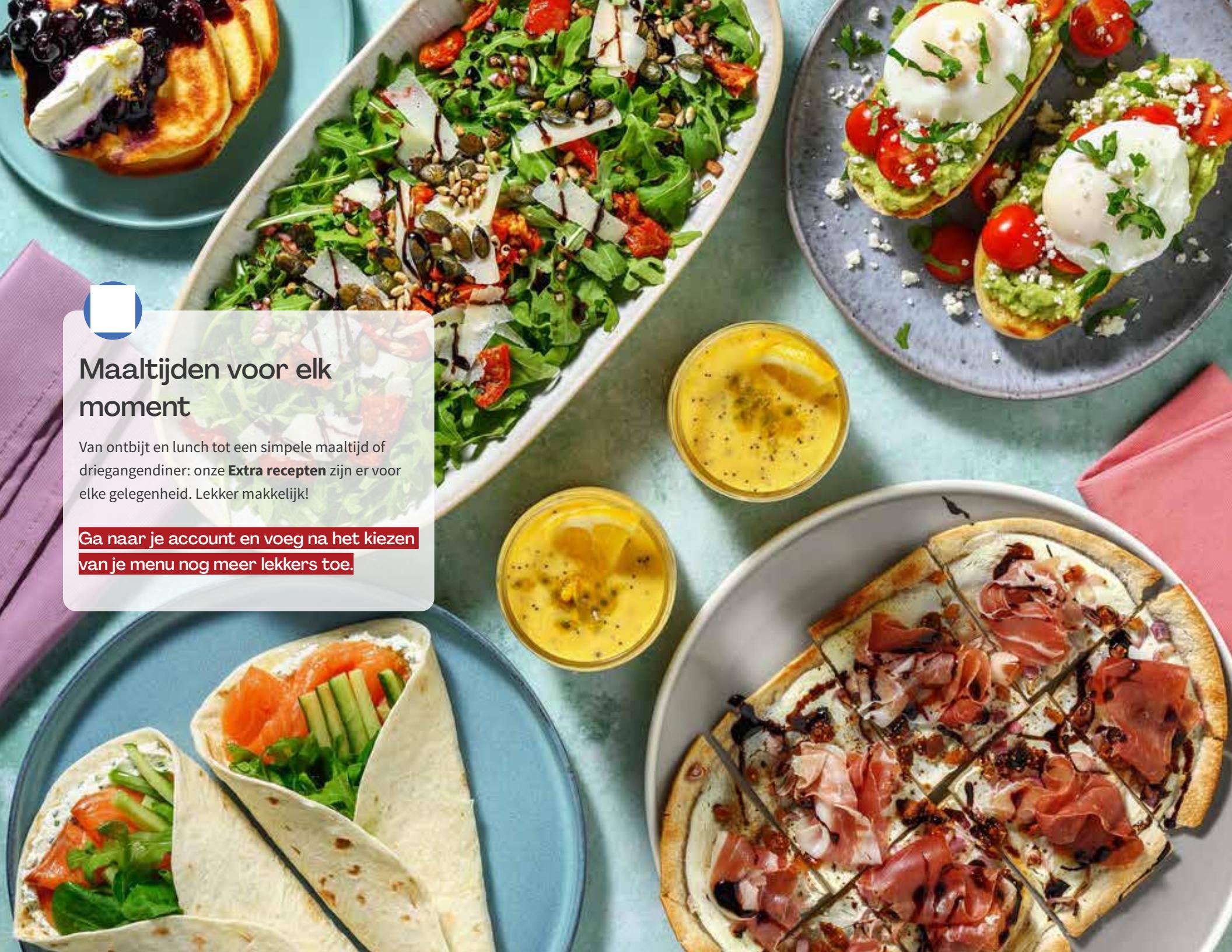
Eet smakelijk!



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

Kom, grote kom, ovenschaal, citroenrasp

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Blauwe bessen* (g)	375
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1020 /244
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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

Blauwebessencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd 100 g roomboter in kleine blokjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.
- Rasp de schil van de **citroen**.

2. Kneden

- Meng in een grote kom de **bloem**, de **kaneel**, het **rietsuiker** en de **citroenrasp**.
- Voeg de roomboterblokjes toe en meng het geheel met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je vingers te wrijven en aan te drukken.

3. Bakken

- Meng in een kom de **bosbessen**, **maizena** en 2 ½ el bruine suiker goed door elkaar.
- Voeg het bessenmengsel toe aan een kleine ovenschaal.
- Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het bessenmengsel.
- Bak de bosvruchtencrumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mixer, grote kom, mengkom

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Appel* (stuk(s))	3
Citroen* (stuk(s))	½
Kristalsuiker (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	80
Amandelschaafsel (g)	40
Slagroom* (ml)	200
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1077 /257
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Apfelstrudel met slagroom

met amandelschaafsel, kaneel en rozijnen | 6 porties



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in plakjes. Voeg de **appels** toe aan een grote kom.
- Pers een halve **citroen** uit en meng het **citroensap** met de appelschijfjes.

3. Bakken

- Vouw de boven- en onderkant van het **deeg** over de appelvulling, zorg ervoor dat de randen elkaar overlappen en vouw vervolgens de zijkanten dicht. Druk de randen goed aan.
- Draai de apfelstrudel om, zodat de naad aan de onderkant ligt.
- Prik met een vork enkele gaatjes in de bovenkant van de strudel.
- Bak de strudel 30 - 35 minuten in de oven.

2. Vulling maken

- Meng in een kom 100 g **kristalsuiker** met het **kaneel**, de **bloem**, de **rozijnen** en het **amandelschaafsel**.
- Voeg het mengsel toe aan de **appel** en meng goed.
- Verdeel het appelmengsel in een strook in de lengte over het midden van het **bladerdeeg**. Laat de uiteinden vrij.

4. Serveren

- Meng ondertussen in een mengkom de **slagroom** en 1 el **kristalsuiker**.
- Klop de **slagroom** met een mixer tot stevige pieken (zie Tip).
- strooi de **poedersuiker** over de apfelstrudel.
- Snijd de apfelstrudel in dikke plakken en serveer met de **slagroom**.

Tip: Voeg eventueel meer suiker toe.

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

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592/142
Vetten (g)	9
Waaran verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waaran suikers (g)	7,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

* 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.

Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3x ontbijten met 2 personen | 3 variaties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, de **pompoenpitten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen**, **pecannoten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **mango** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

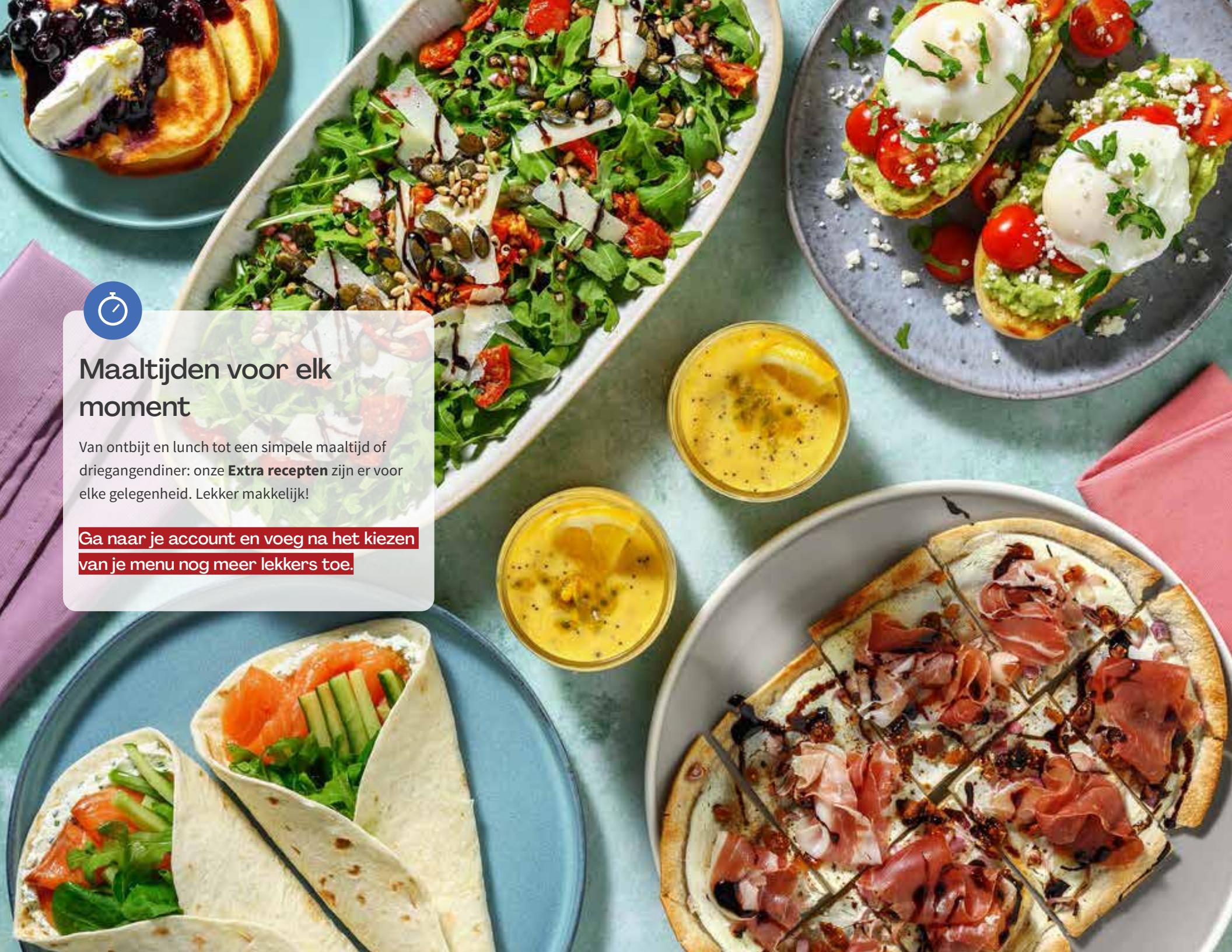
Eet smakelijk!



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

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

* 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.

Hartige ontbijtcrackers

kruidenkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidenroomkaas**.
- Verdeel de helft van de **ham** over de **crackers** en garneer met de **tuinkers**.

Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren** en snij door middelen.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Verdeel de geprakte **avocado** erover. Garneer met de **eieren** en de **tuinkers**.

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snij de **radijs** in dunne plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Verdeel de helft van de **ham** over de **crackers** en garneer met de **radijs**. Breng op smaak met peper en zout.

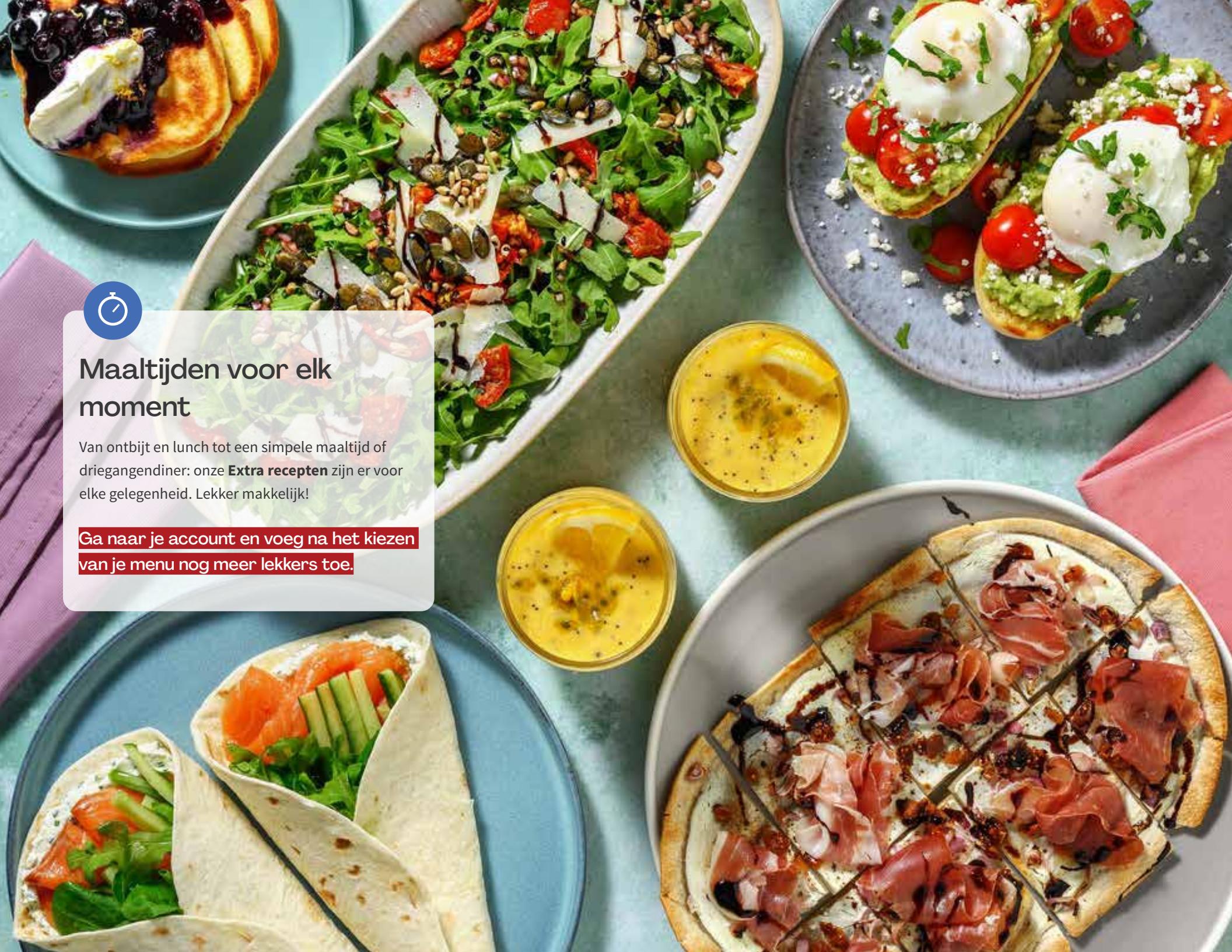
Eet smakelijk!



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

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	80
Gemalen kaneel (tl)	3
Speculaasstukjes (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Wortel* (stuk(s))	½
Walnootstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Water (el)	7
Honing (tl)	1
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	698/167
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

*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.

Overnight oats op 3 manieren

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



Voorbereiden

- Meng in een grote kom de **havermout** met de **halfvolle melk**, de **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur staan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes** tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar in een afgesloten bakje.

Optie 1: Appeltaart

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **appel**, de helft van de **rozijnen**, de helft van de **kaneel**, 3 el water en 1 el honing toe. Bak 4 - 5 minuten (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en de helft van de **walnootstukjes** over de overnight oats.

Tip: Je kunt de appeltaarttopping ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

Optie 2: Blauwebessentaart

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **blauwe bessen**, 4 el water en de suiker toe aan een steelpan op middelhoog vuur. Laat 4 - 5 minuten inkoken, of tot er een jam ontstaat (zie Tip).
- Verdeel de blauwebessenjam, de overige **blauwe bessen** en de **speculaasstukjes** over de overnight oats.

Tip: Je kunt de blauwebessenjam ook van tevoren maken en in een luchtdicht bakje in de koelkast bewaren tot gebruik.

Optie 3: Carrot cake

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de **wortel**.
- Voeg de **wortel**, de overige **kaneel** en honing naar smaak toe aan de **havermout** en meng goed.
- Garneer de overnight oats met de **walnootstukjes** en de overige **rozijnen**.

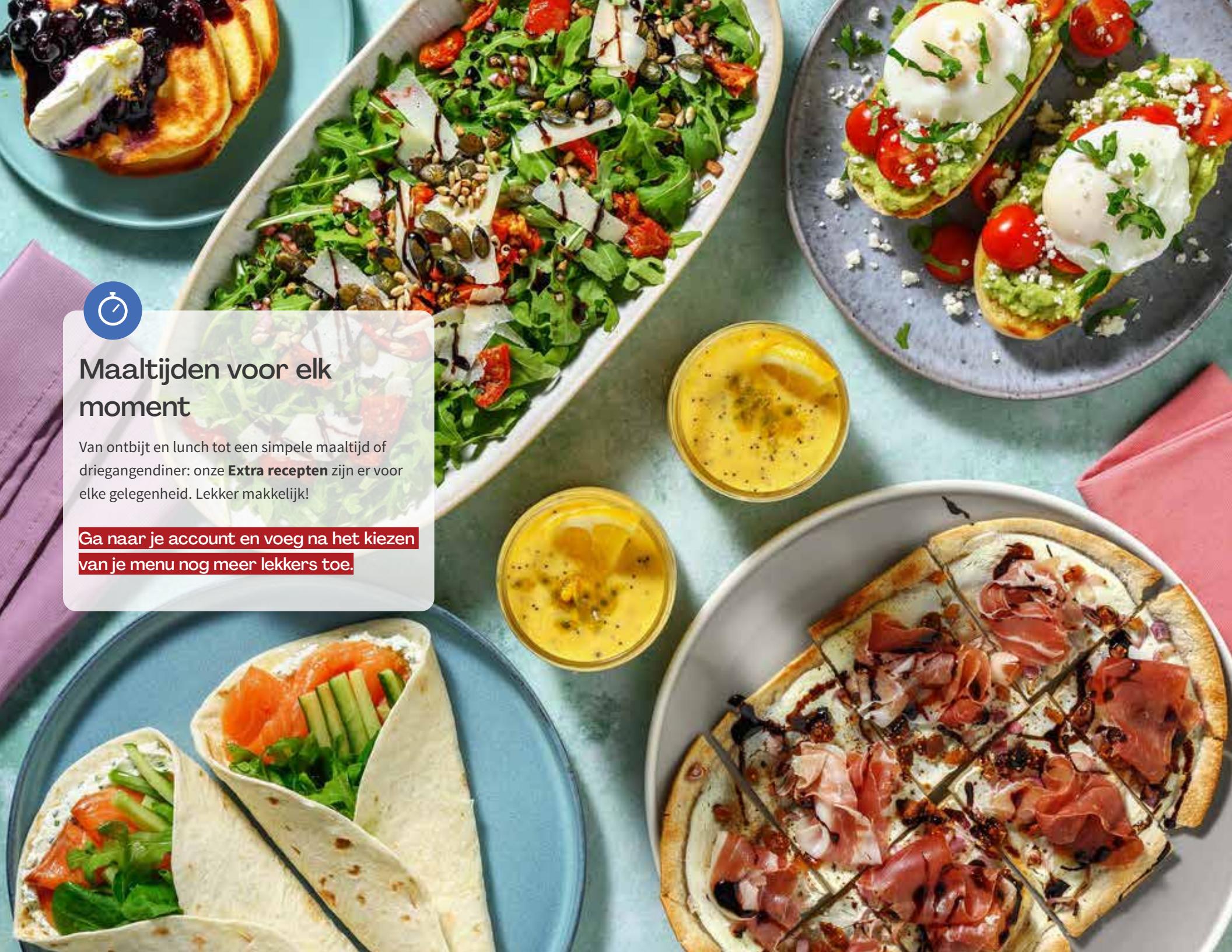
Eet smakelijk!



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.





Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère DOP



Geraspte Goudse kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteken



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaten



Witte-demibaguettes



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

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler*	400
Geraspte gruyère DOP*	300
Geraspte Goudse kaas*	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Witte-demibaguettes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Bloem (el)	½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halver eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedeekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmingde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 delen en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de bloem met 1/2 el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



5. Fonduemaken

Voeg 1/2 el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondué voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

Tip: Als je niets hebt om de fondué warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondué op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaten** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serrano**- en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes. Serveer met de overige citroenpartjes.



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

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

2 Very berry smoothie
met blauwe bessen, frambozen en banaan

3 Orange dream smoothie
met mango, passievrucht en sinaasappel

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	489 /117
Vetten (g)	40	8
waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
waarvan suikers (g)	42,5	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **banaan** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, 250 ml **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Eet smakelijk!

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met 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)	1741 / 416	458 / 109
Vetten (g)	23	6
waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	42	11
waarvan suikers (g)	34	8,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 / 261	271 / 65
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

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

3. Voeg het **fruit**, de **melk** en het **sinaasappelsap** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe.

4. Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x grote kom, handmixer, steelpan, kleine kom, spatel

Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	80
Kristalsuiker (g)	60
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	200
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zout	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	1037 /248
Vetten (g)	15	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	2
Koolhydraten (g)	156	47
Waarvan suikers (g)	112,4	33,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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

Kaiserschmarrn met cranberrycompote

klassieke Oostenrijkse pannenkoeken met rozijnen | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Meng in een pan de **gedroogde cranberry's** met de **kaneel** en het water. Voeg 2 el **kristalsuiker** toe en plaats de pan op middelhoog vuur.
- Roer regelmatig en laat 10 - 15 minuten zachjes koken, tot de **cranberry's** openbarsten. Laat afkoelen tot de compote dikker wordt.
- Week in een kleine kom met water de **rozijnen**.
- Scheid het eiwit van de dooier en bewaar beide in aparte grote kommen.

3. Bakken

- Verhit in een koekenpan met deksel en een dikke bodem ½ el roomboter op middelhoog vuur.
- Giet het beslag in de pan, dek af en kook 3 - 5 minuten of tot goudbruin. Strooi na 3 minuten de **rozijnen** erover.
- Snijd, wanneer de onderkant goudbruin is, de kaiserschmarrn in vieren. Draai om en kook 3 minuten verder, of tot goudbruin.
- Scheur de kaiserschmarrn in hapklare stukjes.

2. Beslag maken

- Klop met een mixer het eiwit en een snufje zout, tot er stevige pieken ontstaan.
- Meng de eidooiers met 20 g **kristalsuiker** 4 - 5 minuten, tot een luchtige en romige massa. Voeg beetje bij beetje de **melk** en de **bloem** toe en meng goed.
- Spatel voorzichtig het eiwit erdoor, tot er geen grote klonten eiwit meer overbliven.

4. Serveren

- Voeg 1 el **kristalsuiker** en de overige roomboter toe aan de koekenpan.
- Zet het vuur middelhoog en schep de stukken 3 - 4 minuten om, tot de **suiker** is gekaramelliseerd.
- Verdeel de kaiserschmarrn over diepe borden.
- Strooi de **poedersuiker** erover en serveer met de cranberrycompote.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Basmatirijst (g)	75
Rijstpapier (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Verge koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijs (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2673 /639	700 /167
Vetten (g)	18	5
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,8
Koolhydraten (g)	97	25
Waarvan suikers (g)	24	6,3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	4,1	1,1

Allergenen

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

Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en zet apart.
- Besprengel de **rijst** met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de **wortel** fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in kleine reepjes.

2. Kip bakken

- Snijd de **kip** in kleine blokjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kip** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **teriyakisaus** toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.

3. Saus bereiden

- Voeg de **pindasaus** en **sesamolie** toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijs en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een **rijstvel** 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

4. Serveren

- Leg wat **kip** in het midden van het **rijstvel** en beleg met **sla**, **wortel**, **komkommer**, **rijst** en **verse kruiden**.
- Vouw de onderkant van het **rijstvel** over de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.
- Herhaal dit met de overige **rijstvelletten**.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, steelpan

Ingrediënten

Rode wijn (ml)	561
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	½
Gemalen kaneel (tl)	1½
Verge gember* (tl)	5
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	182 /43
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	9,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	0
Zout (g)	0

Allergenen

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

Zelfgemaakte glühwein

met verse sinaasappel en gember | 4 porties



Drankjes Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Schil de **gember** en snijd in dunne plakjes.
- Snijd **1 sinaasappel** en de helft van de **citroen** in plakjes.
- Pers de andere **sinaasappel** uit in een kom.

2. Laten pruttelen

- Giet de **rode wijn** in een pan, voeg de suiker toe en laat het op laag vuur pruttelen.
- Roer 6 - 8 minuten, tot de suiker is opgelost.

3. Op smaak brengen

- Voeg het **sinaasappelsap**, de **gember**, de **kaneel**, de honing en de **citroen-** en **sinaasappelschijfjes** toe aan de pan.
- Breng de glühwein zachtjes aan de kook op middelhoog vuur.
- Laat 8 - 10 minuten pruttelen, maar zorg ervoor dat het niet kookt.

4. Serveren

- Giet de glühwein in hittebestendige glazen en serveer warm (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel extra honing toe naar smaak.

Geniet ervan!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	150
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (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
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Rundergehakt met Italiaanse kruiden (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	839 /201
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Loaded nacho's met gekruid gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en kaas | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier. Beleg de **chips** gelijkmatig met het **gehakt**, de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{1}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.

2. Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten of tot de **kaas** is gesmolten.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halver de **limoen**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

3. Guacamole maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (splash)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 /736	748/179
Vetten (g)	50	12
Waaran verzadigd (g)	11,2	2,7
Koolhydraten (g)	43	10
Waaran suikers (g)	3,8	0,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

Toast met avocado en roerei

met tuinkers en tomaat | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken.
- Snijd de **tomaat** in partjes.

2. Brood roosteren

- Snijd de **ciabatta** in de lengte doormidden. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en sprenkel de olijfolie over de helften.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

3. Roerei bakken

- Klop de **eieren** en melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **eieren** 5 - 6 minuten.

4. Serveren

- Leg de toast op de borden en verdeel de **avocado** erover.
- Beleg met de **tomaat** en het roerei.
- Garneer met de **tuinkers**.
- Breng op smaak met peper en zout.

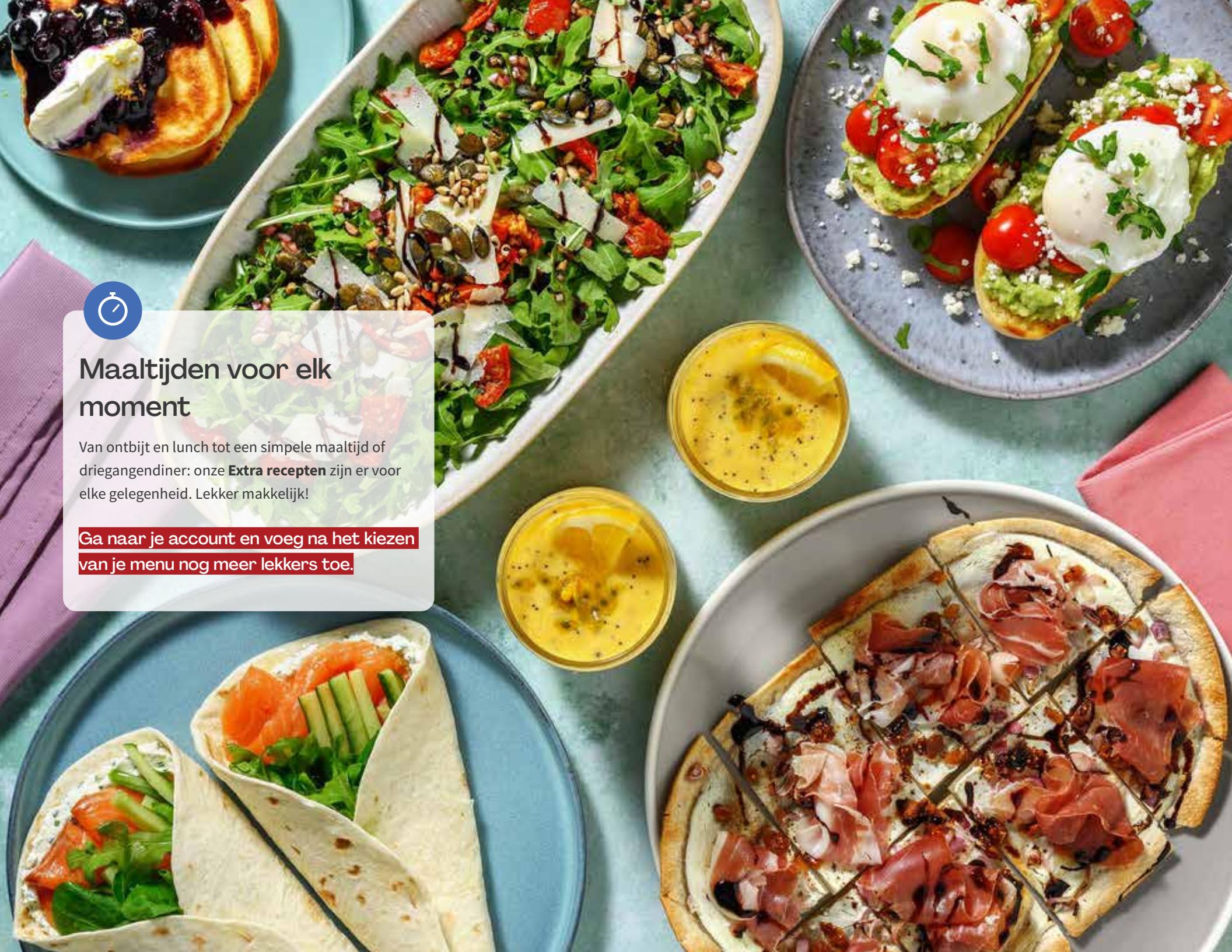
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Warmgerookte zalm snippers* (g)	150
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Mandarijn* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper	naar smaak
[Plantaardige] mayonaise (el)	½
Witewijnazijn (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

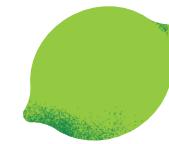
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4259 / 1018	606 / 145
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	14	2
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	23,4	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	38	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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

Lunchbox met wraps met warmgerookte zalm

met snackgroenten, dip, verse mandarijnen en amandelen | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Versnipper de **gerookte zalm** in een kom met twee vorken.
- Meng de mayonaise en witewijnazijn erdoorheen en breng op smaak met peper.

2. Tortilla's maken

- Smeer de **roomkaas** op de **tortilla's**.
- Beleg met de **rucola** en **veldsla**. Voeg daarna de **gerookte zalm** toe.
- Rol de **tortilla's** op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

Tip: verpak de andere twee tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

3. Bentobox maken

- Halveer de **komkommer** en snijd hem vervolgens in partjes.
- Pel de helft van de **mandarijnen** en trek uit elkaar in kleinere partjes..

4. Serveren

- Voeg de **mandarijnpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchbox met de wraps.
- Voeg de helft van de **cherrytomaatjes** en **komkommer** toe aan de lunchbox.
- Eindig met de **hummus** in het midden. Eet alles samen als tussendoortje (zie Tip).

Tip: je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag!.

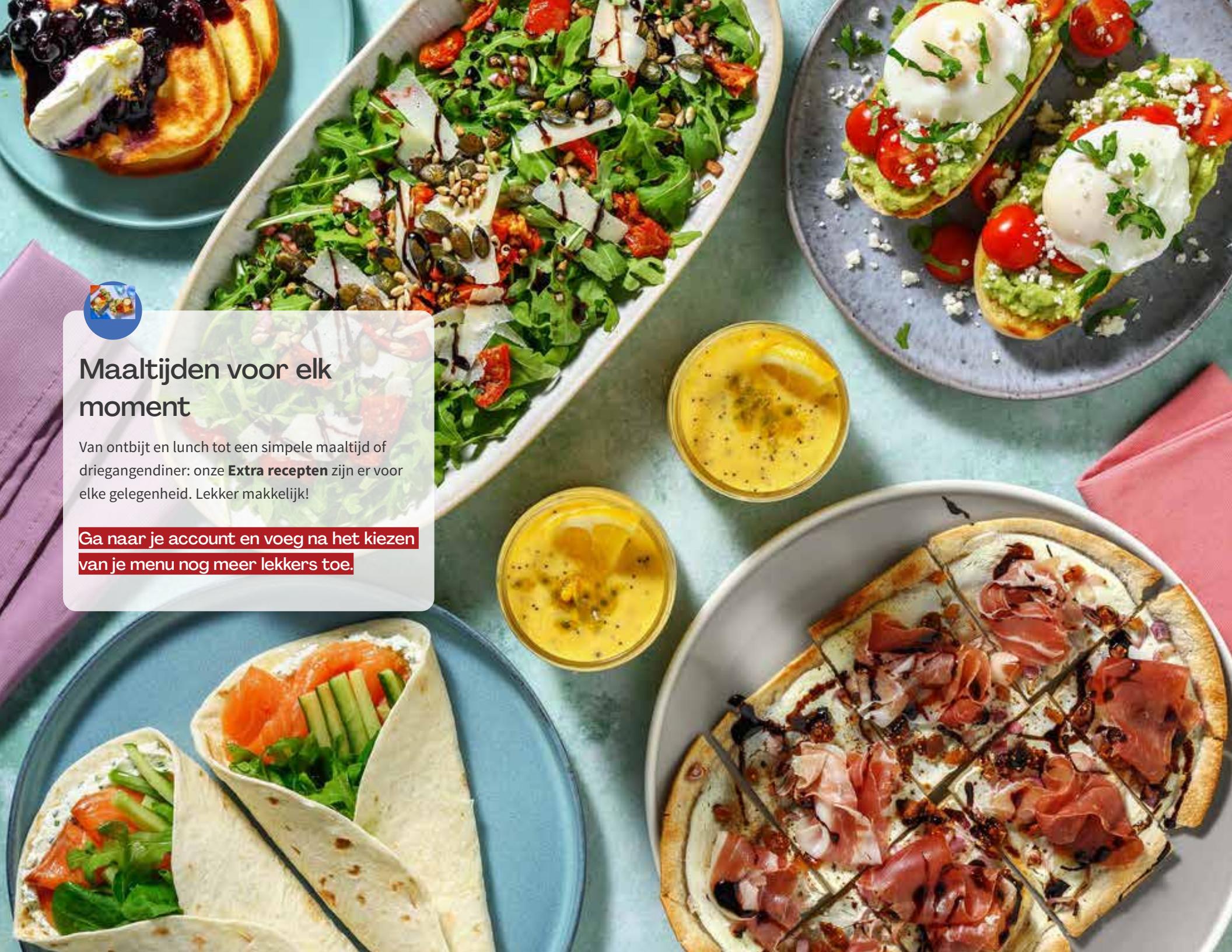
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Raclettekaas* (g)	200
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Achterham* (plakje(s))	4
Gesneden augurken* (g)	50
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	1017 /243
Vetten (g)	30	10
Waarvan verzadigd (g)	16,5	5,7
Koolhydraten (g)	67	23
Waarvan suikers (g)	2,8	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	41	14
Zout (g)	4,5	1,6

Allergenen

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

Raclettesandwich

met ham en augurk | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **broden** 6 - 8 minuten.

2. Kaas laten smelten

- Verhit een koekenpan op laag vuur en laat de **kaas** in 5 - 6 minuten langzaam smelten.

3. Sandwich maken

- Snijd de **broden** open en besmeer met de mosterd.

4. Serveren

- Beleg het **brood** met de **ham** en giet de gesmolten **kaas** eroverheen.
- Garneer met de **augurken**.

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.





High tea op z'n Engels

met zelfgemaakte scones, gerookte zalmwraps, brownies, quiche en kaneelrolletjes | om te delen

Totale tijd: 60 - 70 min.



PADDINGTON™ IN PERU
ALLEEN IN DE BIOSCOOP

STUDIOCANAL ©P&G Ltd./SC 2024

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film 'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winnen? Scan voor meer info!



Tarwebloem



Bakpoeder



Pecanstukjes



Witte tortilla



Kruidenroomkaas



Warmgerookte zalmsnippers



[Mini]-komkommer



Rucola en veldsla



De Maro - Brownie



Verse gember



Verse munt



Danerolles - Kaneelrolletjes



Mascarpone



Bosbessenjam



Quiche lorraine

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

2x bakplaat met bakpapier, waterkoker, grote kom, dunschiller of kaasschaaf, deegroller, steelpan

Ingrediënten voor 4 personen

Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	8
Pecanstukjes (g)	40
Witte tortilla (stuk(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Rucola en veldsla* (g)	40
De Maro - Brownie* (pak(ken))	1
Verse gember* (tl)	5
Verse munt* (g)	20
Danerolles - Kaneelrolletjes*	1
(pak(ken))	
Mascarpone* (g)	50
Bosbessenjam (g)	30
Quiche lorraine* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	80
Suiker (g)	30
[Plantaardige] roomboter (g)	60
Zout (tl)	1/4
Peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1098 / 262
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	7,2
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	9,6
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



1. Scones maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, de suiker, de **pecannoten** en het zout.
- Kneed met je handen 40 g roomboter door het droge mengsel tot er grove kruimels ontstaan. Voeg de melk toe en kneed tot een samenhangend deeg.
- Rol het deeg uit tot een dikte van 2 cm. Gebruik een drinkglas om rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg te snijden.



2. Kaneelrolletjes maken

- Laat 20 g roomboter smelten in een kleine steelpan op laag vuur.
- Open ondertussen de verpakking van de **kaneelrolletjes** en rol het deeg uit.
- Meng de roomboter met de **kaneelsuiker** (zie Tip). Verdeel het mengsel over het **deeg**.
- Rol het **deeg** weer op en snijd in 8 stukken. Leg de **kaneelrolletjes** op een bakplaat met bakpapier.



3. Bakken

- Bak de **quiche** 15 - 17 minuten in de oven.
- Leg de scones op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Bak de **kaneelrolletjes** 8 - 10 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Is er niet genoeg ruimte in de oven? Bak dan de kaneelrolletjes in stap 4.



4. Wraps maken

- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.
- Verdeel de **kruidenroomkaas** over de **tortilla's**.
- Beleg met de **sla**, **komkommer** en **gerookte zalm**. Breng op smaak met zwarte peper.
- Rol de **tortilla's** op en snijd in hapklare rolletjes.



5. Afmaken

- Snijd de **gember** in plakjes en leg met de **verse munt** op een klein bordje.
- Snijd de **brownie** in kleine stukjes.
- Snijd de scones open en verdeel de **mascarpone** en **bosbessenjam** over de onderste helft van elke scone.
- Snijd de **quiche** in kleine stukjes.



6. Serveren

- Breng water aan de kook in een waterkoker of steelpan om een pot **gember-** en/of **muntthee** te zetten.
- Zet ondertussen de high tea klaar. Dek de tafel met de gerooktezalmwraps, **quiche**, **brownies**, **kaneelrolletjes** en scones (zie Tip).
- Serveer de theeernaast.

Tip: Als je een etagère hebt is dit het perfecte moment om deze uit de kast te halen! Leg de scones en kaneelrolletjes op de onderste laag, de hartige hapjes op de middelste laag en de brownies op de bovenste laag.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, bakkwast, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Zout (tl)	¼
Mosterd	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1260 /301
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Zachte pretzels met Parmigiano Reggiano

met knoflookboter | om te delen



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 30 min.



1. Pretzels vormen

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het **deeg** uit en snijd het in acht lange stroken.
- Maak van elke strook een U-vorm. Vouw de uiteinden naar het midden van de U-vorm en kruis de uiteinden om een pretzel te vormen.
- Herhaal voor de overige stroken.

2. Bakken

- Verdeel de pretzels over een bakplaat met bakpapier.
- Klop in een kleine kom het **ei** met 1 tl water.
- Bestrijk de pretzels met het eimengsel en bestrooi met een snufje zout.
- Bak de pretzels 10 - 12 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

3. Knoflookboter maken

- Rasp de **kaas**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de roomboter. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Heb je een magnetron? Verwarm de roomboter dan 30 seconden in een hittebestendige kom in de magnetron. Herhaal tot de boter zacht is.

4. Serveren

- Haal de pretzels uit de oven en bestrijk met de **knoflookboter**.
- Bestrooi de pretzels met de **kaas**. Zet de pretzels 1 - 2 minuten terug in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.
- Leg de pretzels op een bord.
- Serveer met de overige **knoflookboter** en mosterd naar smaak ernaast.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, grote kom, fijne rasp, handmixer, steelpan, spatel, cakeblik met een lengte van 25 cm

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	6
Pistachenoten (g)	40
Citroen* (stuk(s))	1
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1577 /377
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	10,8
Koolhydraten (g)	43
Waarvan suikers (g)	29,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Pistache-citroencake

met glazuur en citroenrasp | 12 plakjes



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden. Weeg de **roomboter**, **suiker**, **bloem** en **bakpoeder** af.
- Verhit de **roomboter** in een kleine pan op laag vuur, of in de magnetron. Zet het vuur uit wanneer de **boter** volledig gesmolten is en laat afkoelen.
- Hak de **pistachenoten** grof.
- Vet een rechthoekig bakblik in, of bekleed met bakpapier.

2. Beslag maken

- Voeg de **eieren** en **kristalsuiker** toe aan een grote kom. Meng met een elektrische garde of mixer tot een luchtig, lichtgeel beslag. Meng vervolgens de **roomboter** erdoorheen.
- Voeg de **bloem**, het **bakpoeder**, het zout en driekwart van de **pistachenoten** toe en meng voorzichtig met een spatel.
- Giet het beslag in de cakevorm en bak 40 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).

Tip: Controleer na 40 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt de satéprikkertje er droog uit? Dan is de cake klaar!

3. Glazuur maken

- Haal de cake uit de oven. Laat volledig afkoelen en haal de cake uit de vorm.
- Rasp de **citroen** en pers de helft uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de **poedersuiker** met het **citroensap** om het glazuur te maken.

4. Serveren

- Verdeel het glazuur over de cake. Versier met de **citroenrasp** en de overige **pistachenoten**.
- Serveer de cake.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, handmixer, mengkom, bakpapier

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Gemalen kaneel (tl)	1½
Tarwebloem (g)	200
Walnootstukjes (g)	80
Dadelstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	70
[Plantaardige] melk (ml)	50
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1057 /253
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	16,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Zelfgemaakt bananenbrood

met dadels en walnoten | om te delen



Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Vet een cakeblik in, of bekleed met bakpapier.
- Prak in een mengkom 3 **banaan** fijn met een vork.

2. Beslag maken

- Voeg de zonnebloemolie, honing, melk en **eieren** toe aan de **banaan** en meng met een handmixer. Voeg de **bloem**, de **kaneel**, het **bakpoeder** en het zout toe aan de kom en meng tot een geheel.
- Meng de **dadelstukjes** en **walnoten** erdoor.

3. Afmaken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de 4e **banaan** in de lengte. Leg beide helften met de smijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

4. Serveren

- Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt de satéprikkertje er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

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.



Ontbijtbox

Kickstart je dag!

1

Wraptosti's met ham en tomaat

met mosterdmayo

2

Mango-yoghurt smoothie

3

Crackers met avocado en eieren

Wraptosti's met ham en tomaat

met mosterdmayo | 2 porties

15 min.



Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	4
Geraspte Goud kaas* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zonnebloemolie (el)	½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	1189 / 284
Vetten (g)	39	17
waarvan verzadigd (g)	13,5	6
Koolhydraten (g)	46	20
waarvan suikers (g)	3,5	1,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	11
Zout (g)	3,1	1,4

Stap 1.

- Leg elke **tortilla** plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de **wrap**.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de mosterd en de **mayonaise**.

Stap 2.

- Beleg de eerste kwart van de **tortilla**, links van de inkeping, met **ham**.
- Bestrooi de kwart **tortilla** rechts onder de **ham** met **gerasppte kaas**.
- Beleg de volgende kwart **tortilla**, rechts van de **gerasppte kaas**, met de plakjes **tomaat**.
- Besmeer de laatste kwart **tortilla** met de mosterdmayo.

Stap 3.

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige **wrap** ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de **ham** over het deel met de **gerasppte kaas**.
- Vouw daarna over de **tomaten** en als laatste over de mosterdmayo. Duw de **tortilla** voorzichtig plat.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is.

Stap 4.

- Serveer de wraptosti's met **ham** en **tomaat** op borden.

Allergenen

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

Contact

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

Ontbijtbox

Mango-yoghurtsmoothie

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Mango* (stuk(s))	3
Biologische volle yoghurt* (g)	200
Biologische halfvolle melk* (ml)	400
Kokosrasp (g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	290 /69
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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

Crackers met avocado en eieren

4 porties | 2 x ontbijt voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 4 porties

Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6
Avocado (stuk(s))	2

Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	759 /181
Vetten (g)	13
waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

- Schil de **mango** en snijd de helft in blokjes. Voeg de helft van de **mango**, de helft van de **yoghurt** en de helft van de **melk** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.

- Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Schenk in glazen en garneer met de helft van de **kokosrasp**.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

- Breng in een steelpan ruim water aan de kook. Voeg, zodra het water kookt, het **ei** voorzichtig toe en kook het **ei** 8 - 10 minuten.

- Spoel het **ei** daarna kort met koud water. Pel het **ei** en snijd het **ei** doormidden. Serveer de helft van de **crackers** op borden.

- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kleine kom en prak met een vork. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over de **crackers**. Leg daarna de ei helften erbovenop en breng op smaak met peper en zout.

- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, spatel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Blauwe bessen* (g)	125
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Zout (tl)	¼
Zonnebloemolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

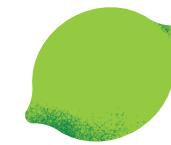
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2303 /550	601 /144
Vetten (g)	18	5
Waarvan verzadigd (g)	7	1,8
Koolhydraten (g)	73	19
Waarvan suikers (g)	15,2	4
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	2,7	0,7

Allergenen

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

Amerikaanse stijl pannenkoeken

met blauwe bessen en yoghurt Griekse stijl | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom.
- Voeg de **karnemelk** toe aan de **eieren** en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg het **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, de suiker en het zout toe aan een andere kom.
- Spatel het eimengsel en de **karnemelk** door het droge bloemmengsel.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

3. Toppings voorbereiden

- Voeg de **blauwe bessen** toe aan een kom.
- Voeg de **yoghurt** toe aan een kom.

2. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op borden.
- Garneer met **blauwe bessen** en een toef **yoghurt**.
- Besprenkel met honing naar smaak.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Pesto genovese* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Salami* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 /768	1270 /304
Vetten (g)	53	21
Waarvan verzadigd (g)	15,5	6,1
Koolhydraten (g)	45	18
Waarvan suikers (g)	3	1,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	25	10
Zout (g)	2,6	1

Allergenen

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

Wraptosti's met salami en mozzarella

met pesto en tomaat | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Leg elke **tortilla** plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakjes.
- Snijd de **mozzarella** in plakjes.

2. Wrap vullen

- Beleg de eerste kwart van de **tortilla**, links van de inkeping, met **salami**.
- Beleg de kwart **tortilla** recht onder de **salami** met de **kaas**.
- Beleg de volgende kwart **tortilla**, rechts van de **kaas**, met de plakjes **tomaat**.
- Besmeer de laatste kwart **tortilla** met de **pesto**.

3. Wrap vouwen

- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de **salami** over het deel met de **kaas**.
- Vouw daarna over de **tomaten** en als laatste over de **pesto**. Duw de **tortilla** voorzichtig plat.

4. Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is.
- Serveer de wraptosti op een bord.

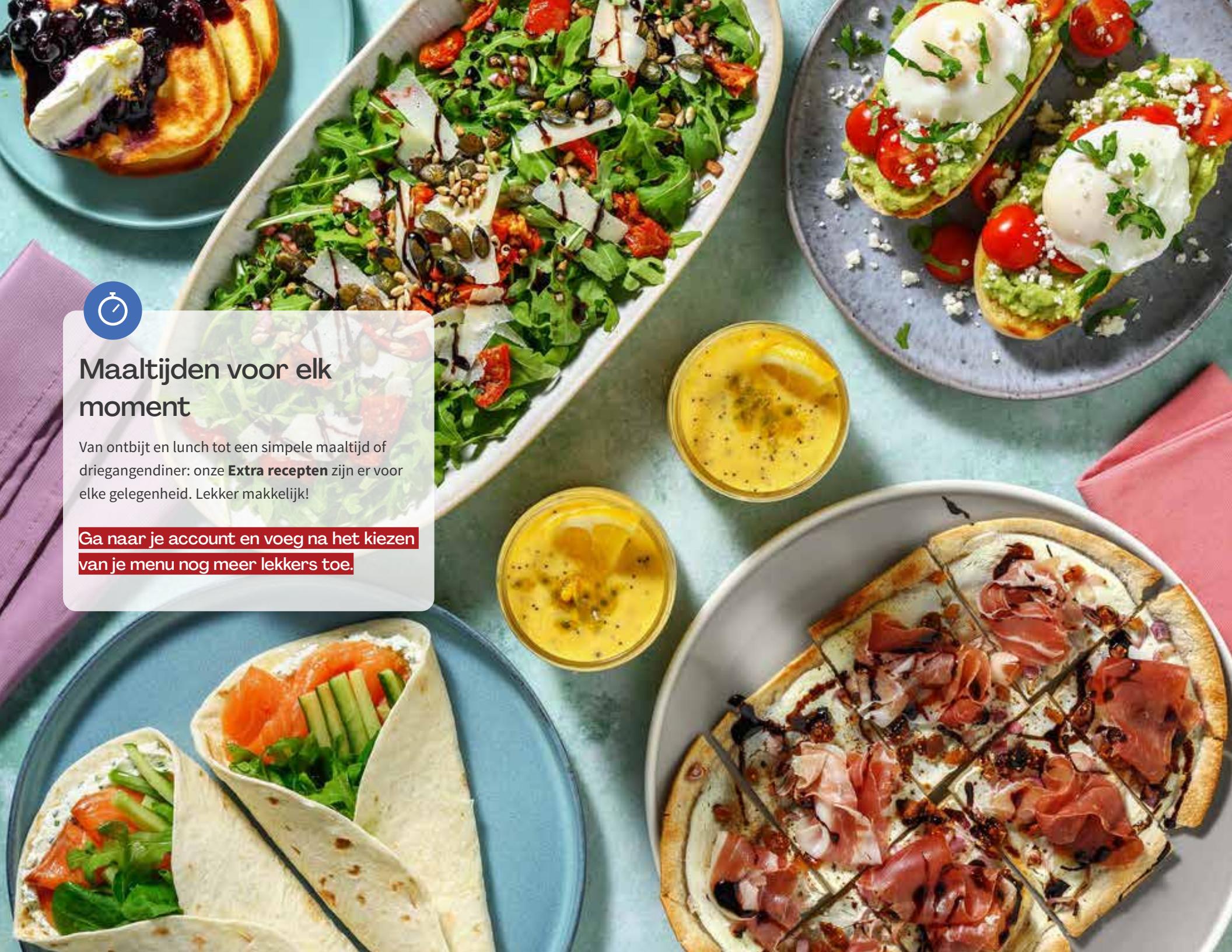
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Kippendij*	(stuk(s))	2
Mozzarella*	(bol(len))	1
Rucola*	(g)	80
Amandelschaafsel	(g)	20
Tomaat	(stuk(s))	1
Pesto genovese*	(g)	40
Balsamicocrème	(ml)	8
Zelf toevoegen		
Olijfolie	(el)	½
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2218 /530	801 /191
Vetten (g)	40	14
Waarvan verzadigd (g)	12,3	4,4
Koolhydraten (g)	6	2
Waarvan suikers (g)	4,2	1,5
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	37	13
Zout (g)	0,8	0,3

Allergenen

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

Italiaanse stijl salade met pesto, kip en mozzarella met amandelschaafsel en balsamicocrème | 2 porties



Totale tijd: 30 min.



1. Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de **kippendijfilet** plat op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **kip** tot deze volledig gaar is. Dit duurt ongeveer 16 - 18 minuten.

2. Toppings maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Laat de **mozzarella** uitlekken en scheur in kleine stukjes.

3. Kippendijfilet scheuren

- Leg de **kip** in een kom.
- Gebruik twee vorken om het vlees uit elkaar te scheuren.
- Roer de **pesto** door de **kip**.

4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over twee kommen.
- Leg de **tomaten**, **mozzarella** en pestokip erbovenop.
- Besprenkel met de **balsamicocrème**.
- Garneer met het **amandelschaafsel**.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische crème fraîche* (g)	100
Gesneden rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Spekreepjes* (g)	75

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2054 / 491	893 / 213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	13,5	5,9
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,6	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,7

Allergenen

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

Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

2. Beleggen

- Besmeer de **flammkuchen** met de **crème fraîche**.
- Verdeel de **spekjes** en gesneden **rode ui** erover.

3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **rucola**.

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

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

Pitabroodje (stuk(s))	5
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Rode wijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	630 / 151
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,7
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Pita's met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).

Tip: De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksaus op smaak met peper en zout.
- Bak de **broodjes** 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **sla**.

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

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	1½
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2059 /492	718/172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	19
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

2. Mengen

- Voeg de suiker toe aan een diep bord.
- Klop in een ander diep bord de melk, **eieren**, $\frac{1}{2}$ zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders nemen ze te veel vocht op en worden de wentelteefjes niet krokant.
- Bak de **briocheplakken** ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

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

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**.
- Bestrooi met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Tomaat-mascarponesaus* (g)	250
Vers basilicum* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2138 /511	737 /176
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	14	4,8
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	5,6	1,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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

Ravioli met tomaat-mascarponesaus

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar en kook in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

3. Snijden

- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd of scheur het **basilicum** grof.

2. Saus opwarmen

- Verwarm in een steelpan de **tomaat-mascarponesaus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot deze warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Meng de **ravioli** er voorzichtig doorheen.

4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** met saus over de borden.
- Garneer met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**.

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

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

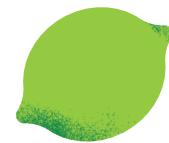
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 /261	271 /65
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
Waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

2. Fruit snijden

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

3. Mixen

- Voeg het **fruit**, de **melk** en het **sinaasappelsap** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over twee glazen.
- Garneer met het **chiazaad**.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

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
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	2/3
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3151 / 753	901 / 215
Vetten (g)	50	14
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,9
Koolhydraten (g)	49	14
Waarvan suikers (g)	14,3	4,1
Vezels (g)	14	4
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,7	0,5

Allergenen

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

Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenootjes | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 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.

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 de borden en beleg met smashed **avocado**.
- Verkruimel de **feta**.
- Bestrooi de toasts met **feta**, **granaatappelpitjes** en **pistachenoten**.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 **citroenpartje**.

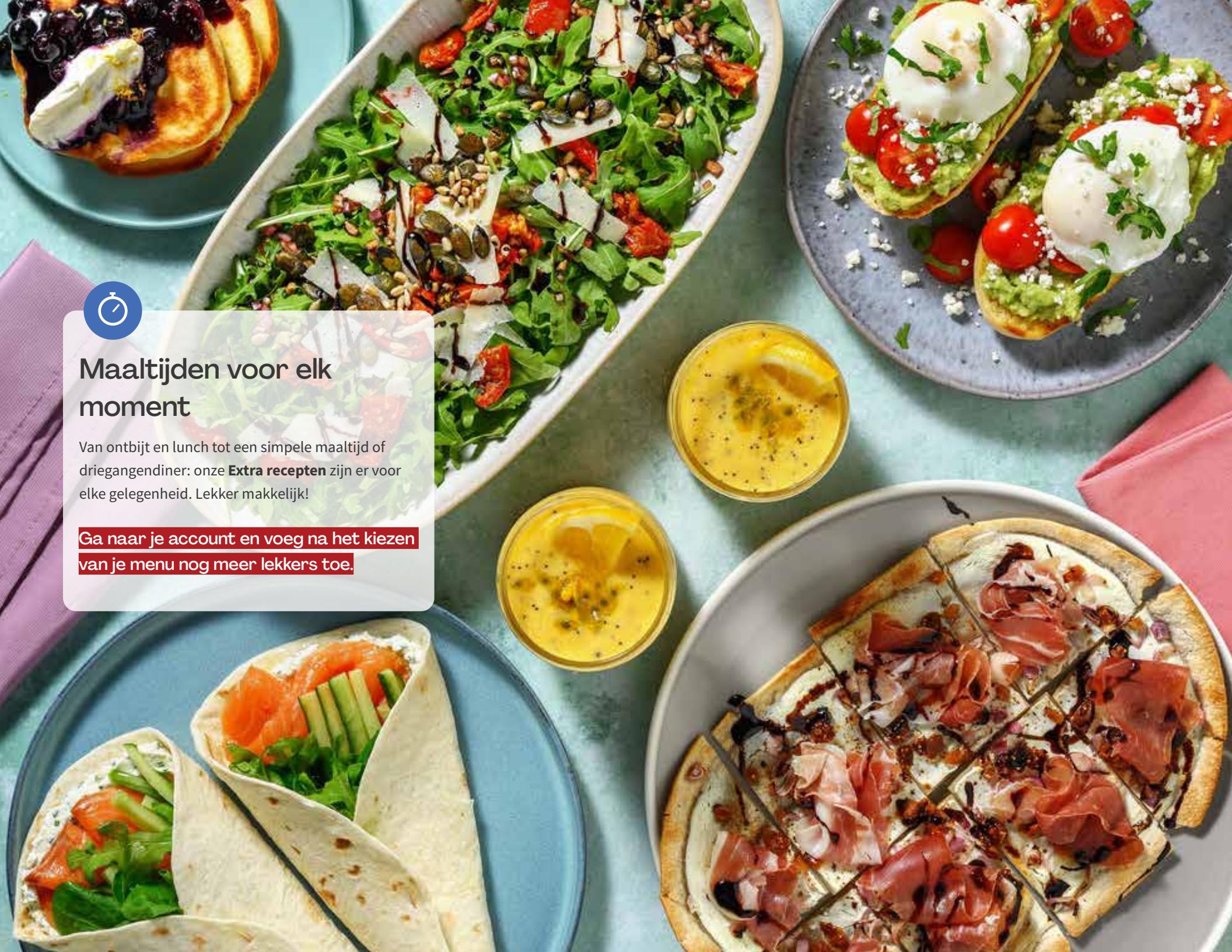
Eet smakelijk!



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

2x kom, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	6
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Witewijnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 / 662	634 / 151
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,8
Koolhydraten (g)	96	22
Waarvan suikers (g)	23,3	5,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

Bao buns met varkenshaas

met hoisinsaus en pindas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.
- Snij de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng in een kom de bloem, **hoisinsaus**, sojasaus, de helft van de zonnebloemolie en 2 el water.
- Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de **varkenshaaspuntjes** toe en laat marinieren tot stap 3.

3. Bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de overige **spitskool** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **varkenshaaspuntjes** inclusief marinade toe.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.

2. Komkommer snijden

- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom de witewijnazijn en suiker.
- Voeg de **komkommer** toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat staan tot serveren.

4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Snijd of vouw de **bao-broodjes** open en vul met de **komkommer**, **varkenshaaspuntjes** en gebakken **spitskool**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **pinda's**.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Grote koekenpan, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Spekreepjes* (g)	100
Kookroom (g)	150
Franse camembert* (g)	240
Knoflookteent (stuk(s))	1
Aardappelschijfjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	723 /173
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	6,9
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	1,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Tartiflette stijl gratin met camembert

met spekreepjes en aardappelen | 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes** in 10 - 15 minuten goudbruin.
- Halveer de **knoflookteent** en gebruik deze om de zijkanten van een ovenschaal in te smeren (zie Tip).

Tip: Eventueel kun je de knoflook hierna pletten of fijnhakken en in de volgende stap meebakken met het spek en de ui.

3. Ovenschaal vullen

- Snijd de **camembert** in dunne plakjes.
- Voeg de helft van de **aardappelen** toe aan de ovenschaal.
- Verdeel de helft van het romige **spekmengsel** erover en zorg ervoor dat de **aardappelen** bedekt zijn.
- Bestrijk met de helft van de **camembert** en herhaal met de rest van de ingrediënten.

2. Bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit the roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en de **spekreepjes** 5 - 8 minuten.
- Roer de **room** erdoor en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat sudderen tot de **aardappelen** gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Bak het geheel 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.
- Laat de tartiflette een paar minuten rusten voor het serveren.

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

Kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	60
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	909 / 217
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,5

Allergenen

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

Kipsaté zonder stokjes

met pindasaus, gefrituurde uitjes en kroepoek | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Snijd de **kip** in de lengte in kleinere reepjes.

2. Kip marinieren

- Maak in een kom een marinade van de **hoisinsaus** en de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **kip** in de marinade en zet opzij tot verder gebruik.

3. Kip bakken

- Verhit de **pindasaus** en de ketjap al roerend in een pan op laag vuur. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de **kip** op een serveerschaal.
- Serveer de **pindasaus** apart en garneer met de **gebakken uitjes**.
- Garneer de **kip** en saus met de **verse koriander**.
- Serveer met de **kroepoek**.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Geraspte cheddar* (g)	50
Bosui* (bosje(s))	½
Spekreepjes* (g)	75
Geraspte Red Leicester* (g)	50
Biologische zure room* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	724 /173
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,1
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Extra cheesy gevulde aardappelen met spek

met bosui en zure room | om te delen



Voorafje Totale tijd: 45 min.



1. Aardappelen bakken

- Verwarm je oven voor op 220 graden.
- Halveer de **aardappelen** in de lengte. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1½ el olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **aardappelen** 35 - 40 minuten bovenin de oven, of tot ze gaar zijn.

2. Toppings maken

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **spekreepjes** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **bosui** in dunne plakjes.
- Meng in een kom de twee soorten **kaas**.

3. Vulling maken

- Leg de **aardappelen**, wanneer ze gaar zijn, met de snijkant naar boven op een snijplank. Laat een paar minuten afkoelen.
- Schep de binnenkant van de **aardappelen** voorzichtig uit de schil en bewaar in een grote kom. Houd de **aardappelschillen** intact.
- Voeg de **zure room**, **spekreepjes** en de helft van de **kaas** toe aan de grote kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Schep het mengsel terug in de **aardappelschillen**.

4. Serveren

- Leg de **aardappelen** terug op de bakplaat en bestrooi met de overige **kaas**.
- Grill 4 - 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin is.
- Garneer de gevulde **aardappelen** met de **bosui** en serveer.

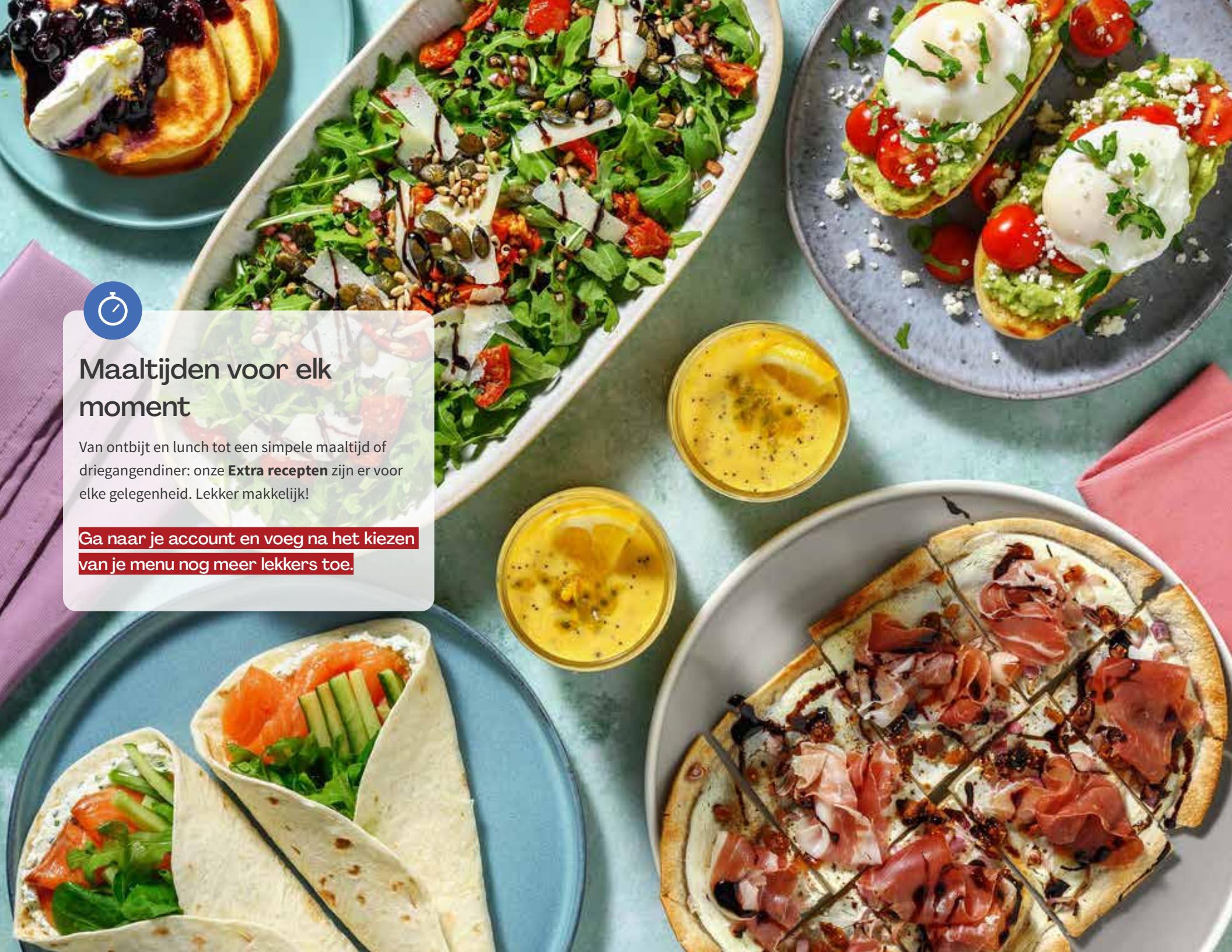
Eet smakelijk!



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1506 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,2
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de demi-**baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met **knoflookboter**.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

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.

