



HELLO
FRESH

Meergranenvisburger met ravigotesaus

met geroosterde oranje en gele wortel

Totale tijd: 40 - 50 min.



Meergranenvisburger



Gele wortel



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomaat



Ravigotesaus



Radicchio en ijsbergsla



Hamburgerbol met sesam



NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! De krokante visburger is gemaakt van heek. Het krokante jasje en de zachte, milde smaak combineren goed met deze frisse ravigotesaus.
Wat vond je van dit ingrediënt? 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, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ravigotesaus* (g)	40	100	140	160	240	260
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	656 /157
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,9
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	14,5	2,7
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



1. Wortels roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **wortelen** en snijd in frieten van 1 cm dik.
- Dep de **wortelen** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **wortelen** met de **Midden-Oosterse kruiden** en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **wortelen** over een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten, of tot ze gelijkmatig bruin zijn.



2. Brood bakken

- Snijd de **tomaat** in plakjes.
- Bak de **hamburgerbol** de laatste 6 - 8 minuten mee met de **wortelen** in de oven.



3. Visburger bakken

- Verhit 1½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de roomboter goed heet is, de **visburger** 3 minuten per kant. De **visburger** is klaar als hij een goudbruin korstje heeft.



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open en besmeer met wat **ravigotesaus**.
- Beleg vervolgens met de **sla**, **tomaat** en de **visburger**.
- Serveer de wortelfrietjes en de overige **ravigotesaus** ernaast.

Eet smakelijk!

Groene couscous met tonijn en peultjes

met verse kruiden en pompoenpitten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Volkoren couscous



Citroen



Komkommer



Tomaat



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie
en munt



Peultjes



Pompoenpitten



Tonijn in water



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

Citroen voegt niet alleen een frisse toets en kleur aan je gerecht toe, maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je spijsvertering!



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 met deksel, rasp, hoge kom, pan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Peultjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
Zoutarme groenteboillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	516 / 123
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	9,1	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous** en breng aan de kook. Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Roer daarna de **couscous** los met een vork.



2. Snijden

Halveer de **peultjes** (zie Tip). Pers de **citroen** uit. Snijd de **komkommer** en de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Peultjes roerbakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **peultjes** toe en roerbak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg 1 el water per persoon toe en kook, afgedekt, nog 4 - 6 minuten, of tot de **peultjes** gaar zijn.

Weetje Wist je dat peultjes veel goede voedingsstoffen bevatten? Ze zijn rijk aan vitamine C voor een sterke weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



5. Groene saus maken

Ris de blaadjes van de **munt**. Meng in een hoge kom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, 1 el **couscous**, ½ el **citroensap** en 3 el water. Voeg de **peterselie** en de **muntblaadjes** toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveer

Laat de **tonijn** uitlekken. Meng de **tonijn**, de helft van de groene saus, de **peultjes**, de **komkommer** en de **tomaat** door de **couscous**. Verdeel de **couscous** over diepe borden. Besprenkel met de overige groene saus, garneer met de **pompoenpitten** en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kabeljauw met knoflookbotersaus

met prei en sperziebonen

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Prei



Sperziebonen



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie



Kabeljauwfilet



Sjalot



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

De kabeljauw in dit recept is met hengel en lijn gevangen, wat zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor verdient deze vis het duurzame MSC-keurmerk.



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, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	100	200	400	400	600	600
Knoflookteent (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	420 / 100
Vetten (g)	32	5
Waaran verzadigd (g)	14,3	2,1
Koolhydraten (g)	65	9
Waaran suikers (g)	6,7	1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Was de **aardappelen** en snij in grote stukken. Snij de **prei** 2 keer in de breedte zodat er 3 gelijke stukken ontstaan. Verwijder de steelaanset van de **sperziebonen** en halveer ze. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snij fijn.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten boordevol vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



2. Groenten bakken

Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **sjalot** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en voeg de **sperziebonen** toe. Breng afgedeekt aan de kook. Kook 10 - 12 minuten, of tot de **sperziebonen** beetgaar zijn. Giet daarna af en bewaar apart. De groenten mogen afkoelen.



3. Vinaigrette mengen

Maak in een kleine kom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witewijnazijn en 1 tl mosterd. Meng met de overige **sjalot** en breng op smaak met peper en zout. Snij de **bladpeterselie** fijn.



4. Vis bakken

strooi 1 el bloem per persoon uit over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Wentel de **vis** door de bloem. Verhit, wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn, ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Haal uit de pan en verdeel over de borden. Verdeel de **peterselie** over de **vis**.



5. Botersaus maken

voeg ½ el roomboter per persoon en de overige **knoflook** toe aan de koekenpan van de **vis**. Laat de roomboter smelten op hoog vuur en wacht tot de roomboter lichtbruin en schuimig is. Breng op smaak met peper en zout en schenk de gesmolten roomboter met **knoflook** over de **vis**.



6. Serveren

Meng de **sperziebonen** en **prei** met vinaigrette naar smaak. Verdeel de **groenten** over de borden met **vis**. Serveer met de geroosterde **aardappelen**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mediterrane couscous met garnalen

met zongedroogde tomaten en basilicumcrème

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knobloekteentje



Italiaanse groentemix



Gedroogde oregano



Volkoren couscous



Tomaat



Basilicumcrème



Garnalen



Zongedroogde tomaten



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous.
Deze bevat meer graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!



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, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Basilicumcrème* (ml)	10	15	18	24	33	39
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zongedroogde tomaten* (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	407 /97
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,6
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	12,7	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **groentemix**, de **oregano** en de helft van de **knoflook** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Haal de pan van het vuur en voeg de **couscous** en de bouillon toe. Laat de **couscous**, afgedeckt, 10 minuten wellen.



3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **garnalen** en de overige **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?

2. Tomaten mengen

- Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **zongedroogde tomaten** fijn.
- Meng in een kom de **basilicumcrème** met per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en 1 tl extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat** en **zongedroogde tomaten** toe en meng met de dressing.

4. Serveren

- Meng de **tomaten** met dressing door de **couscous**.
- Verdeel de **couscous** over de borden en schep de **garnalen** erop.
- Besprenkel het geheel met het bakvet van de **garnalen**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Romige aardappelsoep met garnalen

met mais, tomaat en kokosmelk

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Mais in blik



Tomaat



Garnalen



Kokosmelk



Vissaus



Verse bieslook



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

Deze romige soep is geïnspireerd op chowder, een stevige soep uit de Verenigde Staten. Wij geven de soep een eigen twist met garnalen en kokosmelk voor de romigheid.



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

Keukenpapier, vergiet, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	99	200	298%	399%	498%	599%
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 /652	290 /69
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	22	2,3
Koolhydraten (g)	62	7
Waarvan suikers (g)	14,2	1,5
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	3,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook.
- Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 1½ cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 minuten. Breng op smaak met zout.
- Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog 1 minuut.



2. Groenten bereiden

- Voeg de **aardappelen** toe aan de soeppan. Schenk het kokende water erbij en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **tomaat** in grote stukken en snijd de **bieslook** fijn.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.



3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten en niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?



4. Soep koken

- Voeg de **mais**, de **tomaat**, de **kokosmelk** en de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de soeppan met **aardappelen** en kook 2 minuten mee.
- Voeg de **garnalen**, inclusief het bakvet uit de koekenpan, toe. Verhit nog 1 minuut. Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.
- Verdeel de soep over diepe borden en garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!

Zalmfilet met frisse couscous

met sinaasappelmayo, Afrikaanse kruidenmix en veldsla

Totale tijd: 20 - 30 min.



Zalmfilet



Volkoren couscous



Ui



Wortel



Veldsla



Afrikaanse kruidenmix



Handsinaasappel



Dille, munt en bladpeterselie



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

Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Dat hebben we bewust laten zitten, omdat het zorgt voor extra smaak en gezonde omega-3-vetzuren bevat.



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 met deksel, pan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan, citroenrasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentegebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 / 887	583 / 139
Vetten (g)	42	7
Waaran verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	88	14
Waaran suikers (g)	30,4	4,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Couscous bereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **couscous**. Haal de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Roer de **couscous** los met een vork. Snij ondertussen de **ui** in halve ringen en de **wortel** in schijfjes.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **wortel**, de helft van de **ui** en 30 ml water per persoon toe. Dek de pan af en stoof 5 minuten. Haal het deksel van de pan en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Zalm bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **zalmfilet** en overige **ui** toe en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid. Meng ondertussen in een kleine kom de **Afrikaanse kruidenmix** met de honing. Draai de **zalm** om, verdeel de kruidenhoning over de **zalm** en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Voeg 1 el water per persoon toe en laat de saus 1 minuut inkoken.



4. Couscous afmaken

Rasp de **sinaasappel** met een fijne rasp. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd de **verse kruiden** fijn. Voeg de **sinaasappel**, **verse kruiden** en **couscous** toe aan de koekenpan met **wortel** en **ui**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



5. Sinaasappelmayo maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de witewijnazijn, ½ el water per persoon en **sinaasappelrasp** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **veldsla** over diepe borden. Schep de **couscous** en de **zalm** erop. Besprenkel met de honingsaus uit de pan. Garneer het gerecht met de **sinaasappelmayo**.

Weetje Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen, want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega-3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.

Eet smakelijk!



Tempeh in zoete sojasaus met rijst

met sperziebonen, cashews en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt traditioneel gemaakt door sojabonen te fermenteren en in te pakken in bananenbladeren.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Tempehblokjes



Jasmijnrijst



Sperziebonen



Ui



Knoflookteentje



Gemberpuree



Wortelschijfjes



Cashewstukjes



Sojasaus



Gefrituurde uitjes

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 hapjespan met deksel, pan met deksel, vergiet, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3017 /721	728 /174
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,2
Koolhydraten (g)	87	21
Waarvan suikers (g)	12,7	3,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	7
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Meng in een kom de ketjap met de **tempehblokjes** en zet apart. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat afgedeekt staan.



2. Snijden

Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



3. Sperziebonen koken

Schenk een bodempje water in een grote hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af in een vergiet en laat uistomen.



4. Groenten roerbakken

Verhit de helft van de zonnebloemolie in dezelfde grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **gemberpuree** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortelschijfjes** toe en bak 5 - 7 minuten mee. Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

5. Tempeh bakken

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de **tempehblokjes** toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg de **sojasaus** en 1 el water per persoon toe. Roer goed door en bak nog 1 minuut.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de **groenten** over de borden. Schep de **tempeh** met de saus op de **rijst**. Garneer met de **cashewstukjes** en de **gefriduurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Kalfsburger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Kalfsburger



Kookroom



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitamines en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



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, 2x pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	469 / 112
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	26,1	3,7
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	10,1	1,4
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng in twee pannen ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de **groenten**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Snijd de **wortel** in schijfjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.



2. Puree maken

Kook de **aardappelen** met ¼ bouillonblokje per persoon in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een scheutje melk en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten koken

Kook in de andere pan de **sperziebonen** en **wortel** in 8 - 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje ⓘ Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Ze zijn ook rijk aan ijzer en foliumzuur, belangrijke voedingsstoffen voor een energiek gevoel.



4. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalfsburger** 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** mee. Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** en per persoon: 2 el water, ½ el rode wijnazijn en 1 tl mosterd toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten op smaak brengen

Voeg vlak voor serveren de overige **ui**, de overige **knoflook** en ½ el roomboter per persoon toe aan de pan met **sperziebonen** en **wortel**. Verhit nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree en de **groenten** over de borden. Leg de **burger** erbij en serveer met de mosterdroomsaus.

Eet smakelijk!

Linguine met gebakken kastanjechampignons

met salieboter, zongedroogde tomaten en rucola

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteentje



Verse salie



Linguine



Kastanjechampignons



Zonnebloempitten



Zongedroogde tomaten



Mascarpone



Rucola



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, steelpan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vergeleken met salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zongedroogde tomaten* (g)	30	50	70	100	120	150
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 /800	851 /203
Vetten (g)	46	12
Waaranvan verzadigd (g)	25	6,4
Koolhydraten (g)	74	19
Waaranvan suikers (g)	10,4	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	5
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **salieblaadjes** in reepjes.
- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** in 12 - 14 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **kastanjechampignons** in plakken.

Weetje 🍎 Deze maaltijd is niet alleen lekker snel te bereiden, maar bevat ook nog eens 200 gram groente en weinig zout. Lekker, gemakkelijk én goed voor een gezonde bloeddruk!



2. Champignons bakken

- Verhit een hapjespan of grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde grote koekenpan op middelhoog vuur. Frukt de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **kastanjechampignons** toe en bak 6 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pasta mengen

- Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Voeg de **salie** toe en laat 3 minuten zachtjes bakken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** in reepjes.
- Voeg de **pasta**, **mascarpone** en 30 ml kookvocht per persoon toe aan de steelpan met salieboter en meng goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de **kastanjechampignons** op de pasta.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en de **zonnebloempitten**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pangasiusfilet met bieslooksaus

met gebakken aardappeltjes en wortel uit de oven

Totale tijd: 40 - 50 min.



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Gedroogde tijm



Verge bieslook



Biologische volle yoghurt



Citroen



Pangasiusfilet



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.



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, hapjespan met deksel, grote kom, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Pangasiusfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **wortels** in lange dunne stafjes van 1 cm dik. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.

Weetje 🍎 Wist je dat dit gerecht door de wortels rijk is aan vitamine A? Deze vitamine is belangrijk voor de groei, je afweersysteem en gezonde ogen. Daarnaast is dit gerecht laag in zout en rijk aan vezels.



2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 - 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Wortels roosteren

Meng in een grote kom de **wortels** met de **tijm** en 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **wortels** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip). Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortels** zijn klaar wanneer de uiteinden donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.

Tip: De oventijd van de wortels kan langer zijn als je een combi-oven of elektrische oven gebruikt. Prik erin met een vork. Gaat dit makkelijk? Dan zijn ze gaar.



4. Bieslooksauw maken

Snijd de **verge bieslook** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de **bieslook** en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **citroen** in 6 partjes.



5. Vis bakken

Dip de **vis** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **vis** gaar is. Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Voeg de bieslooksauw en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan de koekenpan en roer goed door.



6. Serveren

Verdeel de **wortels** en **aardappelen** over de borden. Leg de **vis** ernaast en serveer met de bieslooksauw en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Varkenshaas met rodewijnsaus en aardappel-bieslookpuree met geroosterde pompoen en appel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Appel



Pompoenblokjes



Varkenshaas



Ui



Knoflookteentje



Rode wijn



Gedroogde tijm



Verge bieslook



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit vol B-vitaminen - perfect voor een gebalanceerde maaltijd dus!



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, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	335 /80
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,9
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	15,7	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snij in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel, voeg een snuf zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat afgedekt staan.



2. Roosteren

Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Meng in een kom de **appel** en **pompoenblokjes** met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **appel** en **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier, maar houd wat ruimte over voor de **varkenshaas**. Bak de **appel** en **pompoenblokjes** 5 - 10 minuten in de oven.



3. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout. Bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en bak de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



4. Saus maken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Voeg **ui** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **rode wijn** en ½ tl **tijm** per persoon toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Voeg de bouillon en de bloem toe, breng opnieuw aan de kook en laat zachtjes inkoken tot serveren. Breng op smaak met peper.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en de mosterd toe en breng flink op smaak met peper en zout. Snijd de **bieslook** fijn en meng de helft van de **bieslook** door de aardappelpuree.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg de **varkenshaas** erbij. Schenk de rodewijnsaus over de **varkenshaas**. Serveer de **appel** en **pompoenblokjes** ernaast. Garneer het gerecht met de overige **bieslook**.

Weetje 🍎 Wist je dat vitamine A een belangrijke rol speelt in ons vermogen om te kunnen zien in het schemerdonker en goed is voor de gezondheid van je huid, haar en nagels? 200 g pompoen bevat al de helft van de ADH vitamine A.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Garnalen in knoflookmarinade met parelcouscous

met zachte geitenkaas, leccino-olijven en noten-kruidentopping

Totale tijd: 25 - 35 min.



Parelcouscous



Knoflookteentje



Garnalen



Courgette



Vinkel



Walnootstukjes



Verse dragon en kervel



Verse geitenkaas



Leccino-olijven



Olijfolie met citroen



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

De in knoflook gemarineerde garnalen en zoute leccino-olijven vormen een goede combinatie. Het resultaat is een feestelijk gerecht vol smaak!



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, hapjespan, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verge dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Verge geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet daarna af en spoel kort af onder warm water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom **garnalen** met de olijfolie en de **knoflook**. Laat marineren tot gebruik.

2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- Halver de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Houd eventueel **venkelloof** apart. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5 minuten (zie Tip).
- Voeg de **courgette** toe en bak nog 10 - 12 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.



3. Topping maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **walnootstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en snijd grof. Snijd de **kervel** fijn. Meng in een kleine kom de **walnootstukjes** met de helft van de **verse kruiden**.
- Verkruimel de **geitenkaas** en snijd de **leccino-olijven** in plakjes.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de marinade 3 minuten, of tot de **garnalen** roze kleuren.

4. Serveren

- Meng in een saladekom de **parelcouscous** met de **leccino-olijven**, **courgette**, **venkel** en de overige **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **parelcouscous** op de borden, verdeel de **geitenkaas** erover en schep de **garnalen** ernaast. Besprenkel de **garnalen** met de **olijfolie met citroen**.
- Garneer met de noten-kruidentopping en het eventuele **venkelloof**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Steak met rodewijnsaus

met appel-witlofsalade en Italiaans gekruide aardappelpartjes

Totale tijd: 25 - 35 min.



Steak



Aardappelpartjes



Italiaanse kruiden



Sjalot



Knoflookteentje



Rode wijn



Gedroogde tijm



Witlof



Appel



Yoghurtdressing



Rucola en veldsla



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

Appels produceren een stofje waardoor ander fruit sneller gaat rijpen. Bewaar je de appels tussen de rest van je fruit? Let dan op dat het andere fruit wat sneller zal rijpen.



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, saladekom, kleine steelpan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelpartjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	½	¾	¾	1
Witlof* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runder- of groentegebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	442 /106
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	20,1	2,8
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	14,4	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** en roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** met de **Italiaanse kruiden** in 20 - 23 minuten goudbruin en knapperig. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voor dat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep het vlees droog met keukenpapier.



2. Saus maken

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelmatig vuur. Voeg de **sjalot** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **rode wijn** en ½ tl **tijm** per persoon toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Voeg vervolgens de bouillon toe, breng opnieuw aan de kook en laat 5 - 10 minuten inkoken (zie Tip).

Tip: Laat langer inkoken of voeg 1/2 tl bloem per persoon toe en meng goed door voor een dikker saus.



3. Steak bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** in de koekenpan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



4. Snijden

Snijd ondertussen de onderkant van de stronken **witlof** en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern en snijd het **witlof** in dunne ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes.



5. Salade maken

Meng in een saladekom het **witlof** en de **appel** met de **yoghurtdressing**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie naar smaak, peper en zout. Meng vlak voor serveren de **rucola** en **veldsla** erdoorheen.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Snijd de **steak** tegen de draad in in dunne plakken en leg naast de **aardappelpartjes**. Schenk de rode wijnsaus over het **vlees**. Serveer met de appel-witlofsalade.

Eet smakelijk!

Teriyakizalm met sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en furikake

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Witte langgraanrijst



Wortel



Broccolini



Zalmfilet



Teriyakisaus



Furikake



Sojabonen



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

Broccolini, ook wel bimi genoemd, is een combinatie van broccoli en Chinese broccoli. vergeleken met de licht bittere smaak van gewone broccoli is broccolini milder, met een zoeter, aardse smaak.



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, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 / 865	525 / 126
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	18,8	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel ¼ groente bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.

Haal daarna de pan van het vuur en laat de **rijst**, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet af indien nodig.



2. Wortel bereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Meng in een kom de witte wijnazijn met de suiker. Voeg de **wortel** toe aan de kom, breng op smaak met zout en houd apart tot gebruik.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Vitamine A zit ook ook in bijvoorbeeld boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



3. Broccolini bakken

Snijd de **broccolini** in stukken van 4 cm. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **broccolini** 2 minuten. Voeg vervolgens 30 ml water per persoon toe en stoom, afgedekt, nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Zalm bakken

Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 3 - 4 minuten op de huid. Verdeel de **teriyakisaus** over de **zalmfilet** en verlaag het vuur. Draai de **zalm** om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Haal de **zalm** uit de pan. Voeg 1 el water per persoon toe aan de koekenpan en roer goed door.



6. Serveren

Verdeel de knoflookrijst over de borden. Leg de **broccolini**, zoetzure **wortel**, **sojabonen** en **zalm** erbovenop. Besprenkel met de **teriyakisaus** uit de koekenpan. Garneer het gerecht met de **furikake**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gevulde kipfilet met geitenkaas en spinazie

met pestoaardappeltjes, groene salade en pompoenpitten

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Pesto genovese



Pompoenpitten



Spinazie



Verse geitenkaas



Kipfilet



Sperziebonen



Courgette



Citroen



Honing-
mosterddressing



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

Je serveert vanavond een restaurantwaardige maaltijd. De kipfilet gevuld met spinazie en geitenkaas zal bij iedereen in de smaak vallen!



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

Hapjespan met deksel, ovenschaal, pan met deksel, bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Vergeitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	½	1	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om en haal na 15 minuten het deksel van de pan. Voeg ½ el **pesto** per persoon toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



2. Vulling maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de helft van de **spinazie** 2 - 3 minuten, of tot de **spinazie** is geslonken. Voeg ⅔ van de **geitenkaas** en de overige **groene pesto** toe en roer goed door.



3. Kip vullen

Snijd de **kipfilet** in de lengte open, maar niet helemaal door. Leg de **kipfilet** in een met bakpapier beklede ovenschaal. Vul de **kipfilet** met het spinazie-geitenkaasmengsel, vouw dicht en breng op smaak met peper en zout. Bak de **kipfilet** 15 - 20 minuten in de oven.



4. Groenten bereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **courgette**. Breng water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Kook de **sperziebonen** 6 - 8 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af met koud water. Snijd de **citroen** in partjes.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de **courgette**, de **sperziebonen** en de overige **spinazie** met de **honing-mosterddressing**. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



6. Serveren

Verdeel de pesto-aardappelen over de borden. Snijd de gevulde **kipfilet** in plakken en serveer eraan. Verkruimel de overige **geitenkaas** erover. Serveer met de salade en de **citroenpartjes**. Garneer het gerecht met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Smokey conchiglie met burrata en basilicum

met rode puntpaprika en pecorino

Totale tijd: 25 - 35 min.



Conchiglie



Ui



Knoflookteentjes



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomaat



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Smokey tomatenketchup



Geraspte pecorino



Vers basilicum



Burrata



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was het dé manier om restjes mozzarella op te maken.



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

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	567 /136
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	17,9	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



2. Bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntpaprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.



3. Pastasaus maken

- Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en de **smokey tomatenketchup** aan de hapjespan en roer goed door.
- Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer de **pasta** en **pecorino** erdoorheen.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **basilicumblaadjes** grof.
- Halveer de **burrata**.
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg de **burrata** erop.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Aussie burger met “the lot”: spek, ei en gepekelde bieten met mangochutney, aardappelpartjes en sla

Totale tijd: 40 - 50 min.



Rode biet



Tomaat



Ui



Ovenaardappelpartjes



Ontbijtspek



Ei



Meatier-burger



Geraspte belegen kaas



Briochebroodje



Botersla



Mangochutney



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

De hamburger die je vandaag serveert is afkomstig van de natuurlijk gekweekte, gelukkige en gezonde dieren van Meatier. Dat smaakt heerlijk!



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, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelpartjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Meatier burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5544 / 1325	682 / 163
Vetten (g)	80	10
Waaranvan verzadigd (g)	26,4	3,2
Koolhydraten (g)	95	12
Waaranvan suikers (g)	20,6	2,5
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	49	6
Zout (g)	6,7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in dunne plakjes (zie Tip). Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in halve ringen.

Tip: Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een beetje olijfolie op je vingers om ervoor te zorgen dat ze niet rood kleuren.



2. Bieten pekelen

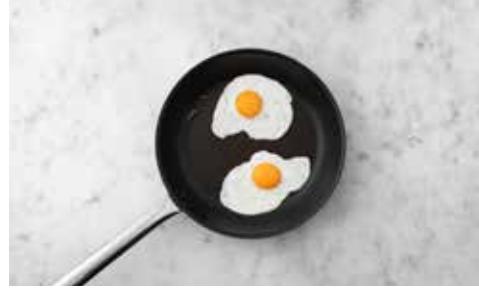
Kook de **bieten**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet het vocht af, maar laat een bodempje van ongeveer ½ cm kookvocht in de pan. Voeg de **ui** en per persoon: 1 tl suiker, 1 el witte wijnazijn en ½ tl zout toe en laat sudderen op laag vuur tot de suiker en het zout zijn opgelost. Haal de pan van het vuur en laat staan tot gebruik.

Weetje 🍎 Eet je graag seizoengroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!



3. Aardappelen bakken

Verdeel de **ovenaardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelpartjes** 10 minuten in de oven. Leg het **ontbijtspek** erbij en bak samen nog 10 minuten. Meng in een saladekom per persoon: 1 el pekelvocht, ½ tl mosterd en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



4. Ei bakken

Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.



5. Burgers bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant (zie Tip). Verdeel in de laatste minuut de **geraspte kaas** over de **burgers**, dek de pan af en laat de **kaas** smelten. Snijd ondertussen de **broodjes** open en besmeer met een beetje mayonaise. Beleg met een paar **boterslablaadjes**, de **bietenplakjes** en de **ui**.



6. Serveren

Leg de **burgers** met **kaas** op de **broodjes** en besmeer met de **mangochutney**. Beleg met 1 **spekplakje** per persoon en het spiegelei. Verkruimel de overige **spekplakjes** en scheur de overige **botersla**. Voeg samen met de **tomaat** toe aan de saladekom en meng goed. Serveer de **burgers** met de salade, **aardappelpartjes** en de overige mayonaise.

Eet smakelijk!