

# Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten

## Bakken

Totale tijd: 60 min. - 15 min. bereiden

• 45 min. in de oven

## Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1383 /330
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork. Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

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

### 2. Smelten en mixen

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg 50 g **melkchocolade** toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egala beslag.
- Hak de **hazelnoten** grof.

### 3. Bakken

- Meng de **hazelnoten** en overige **chocoladedruppels** door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten **chocolade** en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het **bananenbrood** 45 - 55 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

**Eet smakelijk!**



## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden • 30 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Bakblik van 20 x 20 cm of ovenschaal, grote kom, bakpapier, garde

## Ingrediënten

	+/- 10 stukken
Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkruimels (g)	120
Chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	80
Water (ml)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 /383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	28,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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

# Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip



### 1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de **gezouten amandelen** grof.

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

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix**, de **eieren**, de roomboter en het water met een garde tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg de gehakte **amandelen** en **chocoladedruppels** toe en roer goed om.

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

### 3. Bakvorm vullen

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

**Tip:** Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn van binnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog een paar minuten.

### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

**Eet smakelijk!**



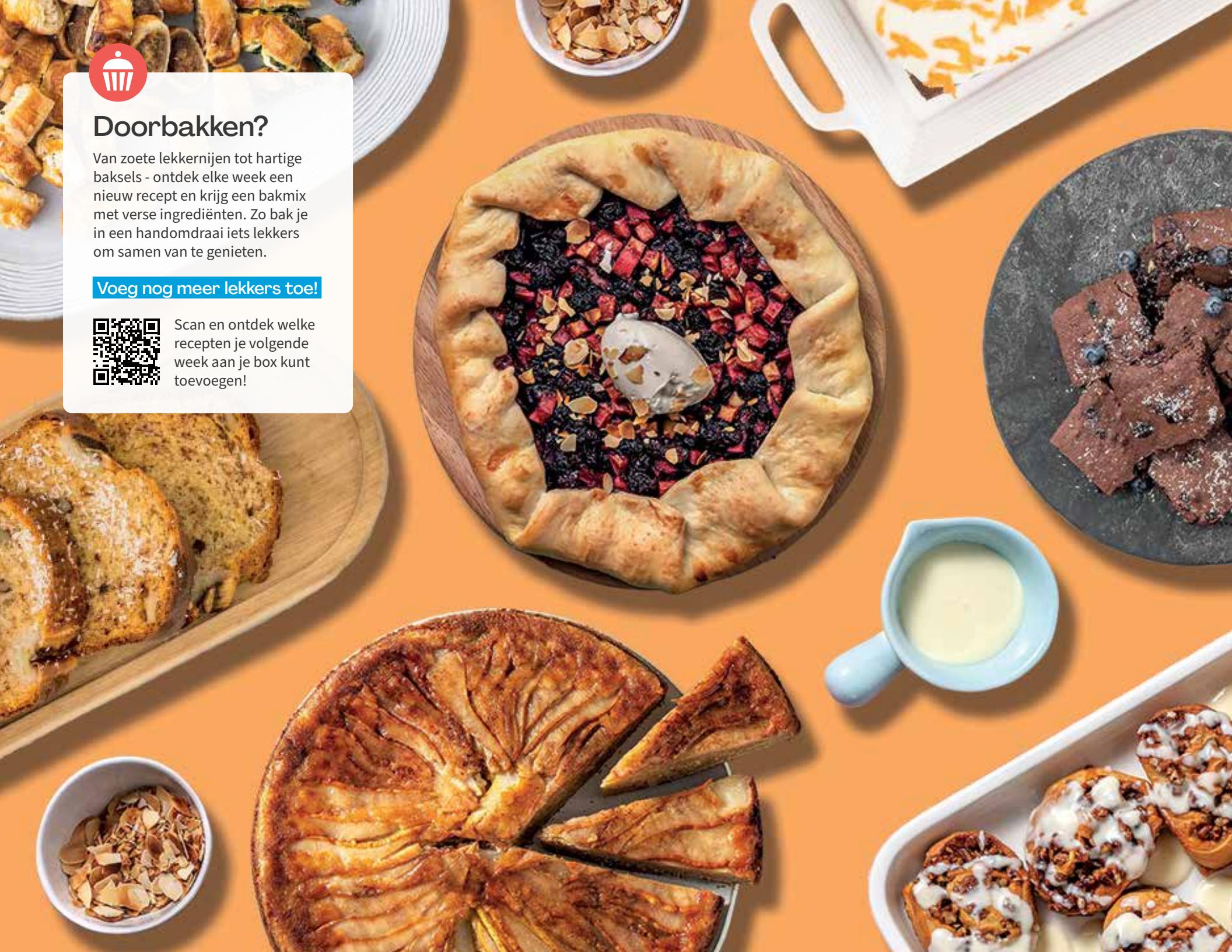
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, olijfolie, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zwarde balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3242 /775	819 /196
Vetten (g)	42	11
Waaran verzadigd (g)	13,3	3,4
Koolhydraten (g)	61	15
Waaran suikers (g)	4,9	1,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	33	8
Zout (g)	3,4	0,9

## Allergenen

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

# Avocadotoast met serranoham en burrata met tomaat en basilicum

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

**Tip:** Heb je een broodrooster of tosti-ijszer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.



Avocado



Serranoham



Tomaat



Burrata



Witte demi-baguette



Vers basilicum

### 2. Tomatensalsa maken

Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom een dressing van 2 tl zwarte balsamicoazijn, 1 el extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

### 3. Burrata scheuren

Scheur de **burrata** in kleine stukken.

### 4. Serveren

Verdeel de toasts over de borden. Verdeel de **serranoham** en de **tomatensalsa** over de toast. Leg de **avocadoplakjes** erop en garneer met de **burrata**. Breng flink op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**

**Ingrediënten voor 5 dagen  
ontbijten voor 2 personen**

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

\* in de koelkast bewaren

**Voedingswaarden**

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

\* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

**Allergenen**

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

# Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

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


## Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

## Mango & blauwe bes

### Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met  $\frac{1}{2}$  **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

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

## Appel & blauwe bes

### Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd  $\frac{1}{2}$  **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en  $1\frac{1}{2}$  el **blauwe bessen** per persoon.

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

## Framboos & blauwe bes

### Variatie 3 (4 porties)

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

**Tip:** Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

**Eet smakelijk!**

## Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingsijd: 20 min.

In de oven/afkoelen: 30 min.

## Benodigdheden

2x kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, mixer, grote kom, steelpan, garde

## Ingrediënten

	+/- 12 porties
Boerencakemix (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Roomboter* (g)	250
Stroopwafelkruimels (g)	180
Slagroom* (ml)	125
Rietsuiker (g)	150
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	115

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1823 /436
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	16,6
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	22,9
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

# Luxe stroopwafelcake

met zelfgemaakte karameltopping



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal 250 g **roomboter** uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **boerencakemix** toe aan een grote kom.
- Kluts de **eieren** met een vork in een kom.

### 2. Cake bakken

- Voeg de **roomboterblokjes**, 5 el **rietsuiker** en de **eieren** toe aan de kom met de **boerencakemix**. Mix met een mixer of garde tot een glad beslag.
- Vet een cakeblik in met **roomboter**. Giet het beslag in het cakeblik en roer  $\frac{2}{3}$  van de **stroopwafelkruimels** erdoorheen.
- Bak de cake 45 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).
- Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

**Tip:** Controleer na 45 minuten met een satéprikker of de cake gaar is. De cake is gaar als de satéprikker er schoon uit komt.

### 3. Karameltopping maken

- Verhit 115 g **roomboter** in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg zodra de **roomboter** is gesmolten de overige **rietsuiker** toe en meng tot de suiker volledig is opgenomen.
- Roer de **slagroom** erdoorheen en breng de karamel aan de kook (zie Tip).
- Laat de karamel 5 minuten koken. Roer regelmatig door.
- Haal de pan van het vuur en roer nog 1 minuut door.
- Schenk de karamel in een kom en laat volledig afkoelen.

**Tip:** De karamel kookt zodra hij begint te bubbelen.

### 4. Serveren

- Haal de cake uit het blik en leg op een serveerschaal.
- Schenk de karamel eroverheen en garneer met de overige **stroopwafelkruimels**.

**Eet smakelijk!**



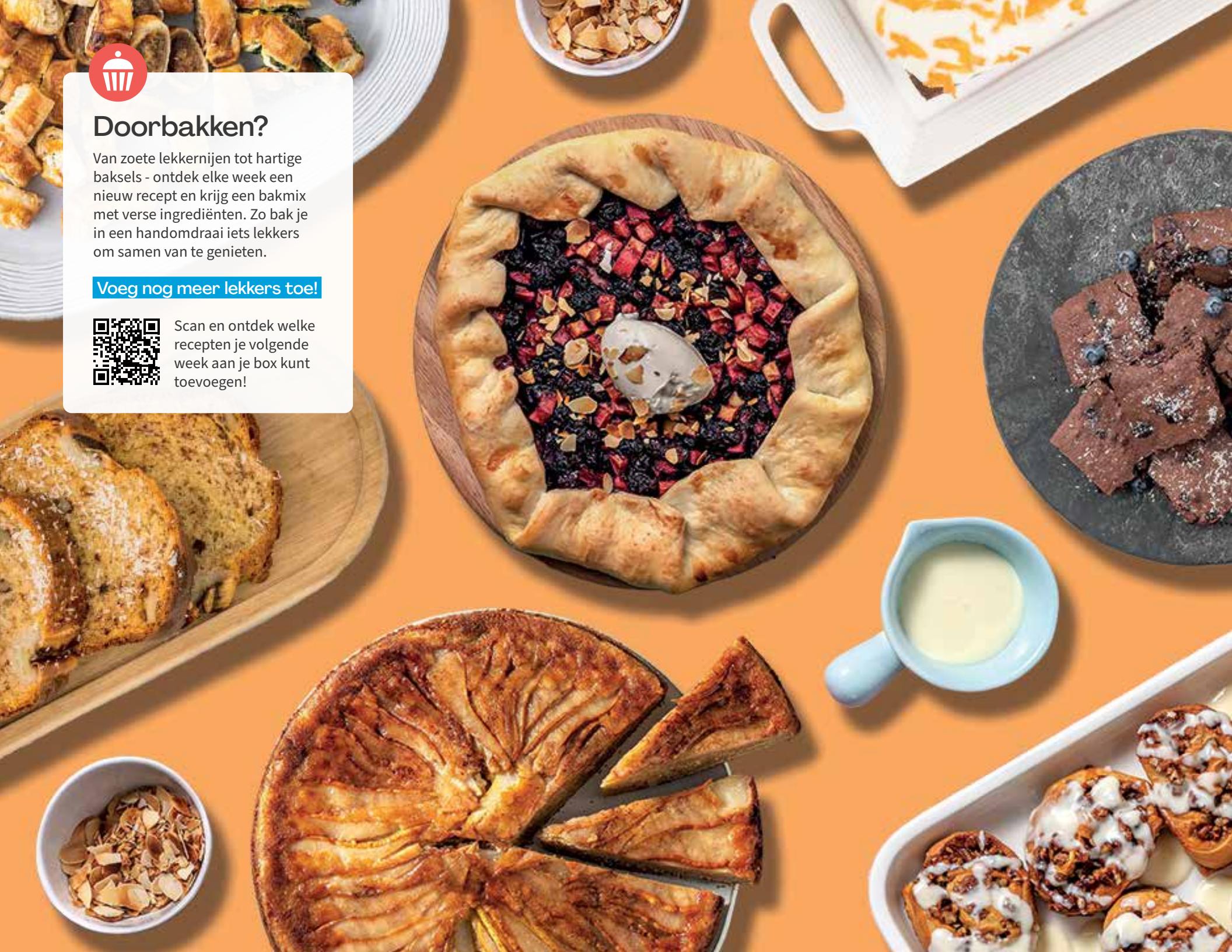
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

## Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingsijd: 10 min.

In de oven/afkoelen: 40 min.

## Benodigdheden

Kom, grote kom, ovenschaal, rasp

## Ingrediënten

	4 porties
Citroen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Frambozen* (g)	125
Maizena (g)	8
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1146 /274
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0

## Allergenen

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

# Bakbox | Bosvruchten crumble

met frambozen, blauwe bessen en zelfgemaakt deeg



### 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**, **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**, **frambozen**, **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!**



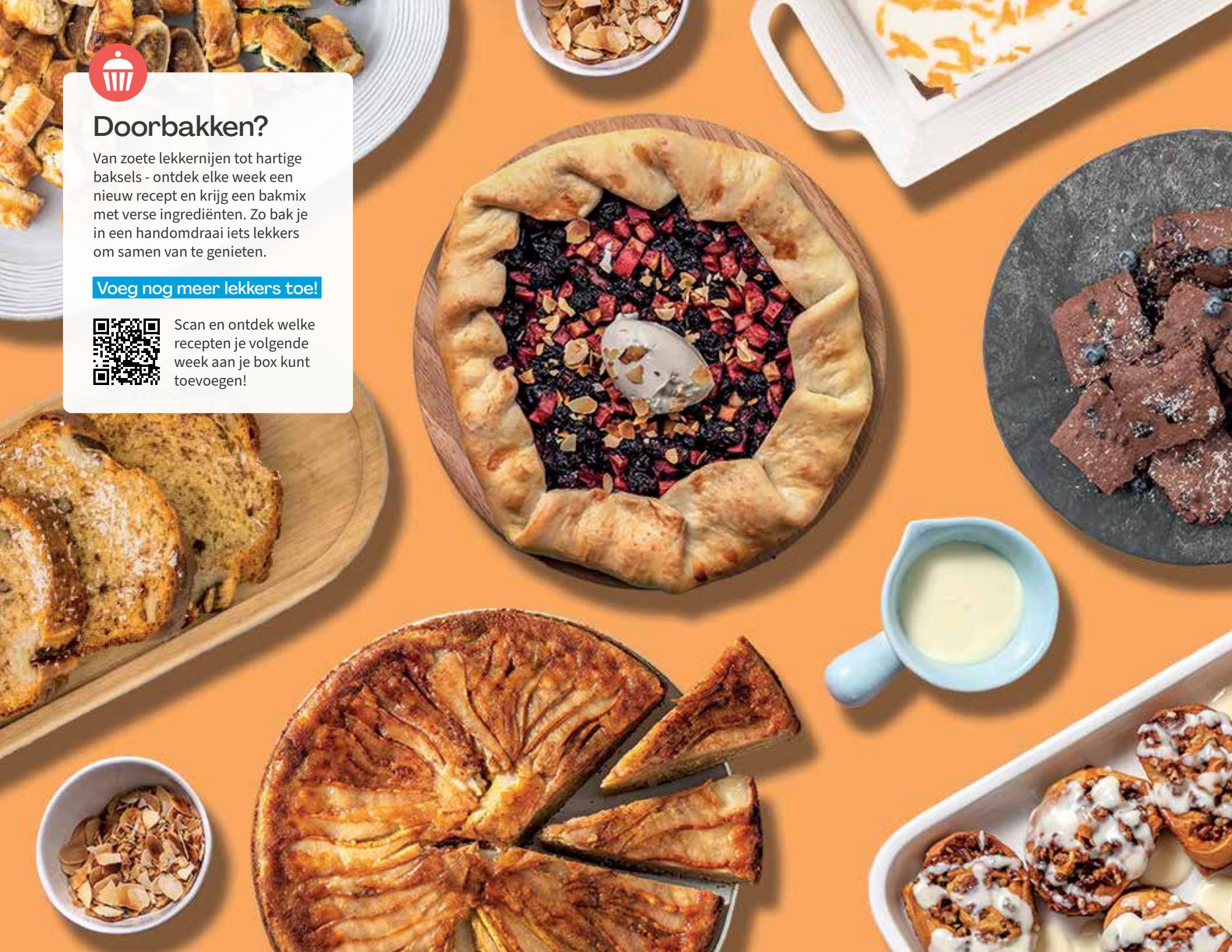
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

#### Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

2

#### Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel

3

#### Triple groene smoothie

van spinazie, avocado en munt

## Mango smoothiebowl met blauwe bessen met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

10 min.



#### Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

#### Ingrediënten

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

#### Zelf toevoegen

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

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2422 /579	466 /111
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	27,4	5,3
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	44,4	8,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	9	2
Zout (g)	0,2	0,1

#### Allergenen

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

1. Schil 2 **mango**'s en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 **passievrucht**.
2. Meet de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **Griekse yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).
- Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermout of extra fruit toe!
3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.
4. Verdeel de smoothie over kommen of glazen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

## Contact

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

## Smoothiebox

# Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

## Ingrediënten

	2p
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	2
Passievrucht (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10

## Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Triple groene smoothie

van spinazie, avocado en munt

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten

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

## Zelf toevoegen

Honing (tl)	2
-------------	---

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1662 / 397	339 / 81
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	44,4	9,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	6	1
Zout (g)	0,0	0,0

## Allergenen

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

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

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

2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt**.

**Tip:** Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

3. Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaanplakjes**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of een hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer in de hoge kom, tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Verdeel de smoothie over de glazen.

**Eet smakelijk!**



# Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verge dragon  
en bieslook



Biologisch wit  
rozenbroodje



Olijfolie met  
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge  
krulpeterselie



Ontbijtspek



Nootmuskaat



Knoflookteenten



Citroen  
cheesecake



Koudgerookte  
zalm



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verge krulpeperselie* (g)	20
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 /138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



### 1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snij in kwarten. Snij de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snij de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snij de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



### 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkuirmel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



### 4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snij in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



### 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



### 6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

**Eet smakelijk!**



# Aspergebox met ham | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met ham en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verge dragon  
en bieslook



Biologisch wit  
rozenbroodje



Olijfolie met  
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge  
krulpeterselie



Achterham



Ontbijtsppek



Nootmuskaat



Knoflookteent



Citroen cheesecake



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verge krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (plakje(s))	16
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmusaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteken (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 / 133
Vetten (g)	8
Waaran verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waaran suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



### 1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snij in kwarten. Snij de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snij de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snij de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



### 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkuirmel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snij het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snij het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snij de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



### 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, scheep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmusaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



### 6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

**Eet smakelijk!**

# Asperges met zalm en hollandaisesaus

met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

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

### 2. Asperges koken

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

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



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge krulpeterselie



Koudgerookte zalm

### 3. Garnering voorbereiden

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Asperges met ham en hollandaisesaus

## met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

### Benodigdheden

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

### Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

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

### Allergenen

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



#### 1. Krieltjes bakken

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

#### 2. Asperges koken

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

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



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge krulpeterselie



Achterham

#### 3. Garnering voorbereiden

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

#### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Zelfgemaakte aspergesoep met spekjes

4 porties | met dragon, room en croutons

Totale tijd: 35 min.

## Benodigdheden

Schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan, dunschiller

## Ingrediënten

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	2
Olijfolie met citroen (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groentegebouillonblokje	1
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4515/1079	563 /135
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,7
Koolhydraten (g)	106	13
Waarvan suikers (g)	7,1	0,9
Vezels (g)	20	3
Eiwitten (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwartjes.
- Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg.
- Snijd de topjes eraf en bewaar apart.
- Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller en snij in stukken van 4 cm.

## 2. Soep koken

- Kook 1200 ml water in de waterkoker.
- Verhit ondertussen 1 ½ el roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.
- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip).

**Tip:** Heb je meer tijd? Maak zelf een aspergebouillon! Kook de aspergeschillen en wegsnijdsels 30 minuten in 1500 ml water met een grote snuf zout. Zeef de aspergeresten eruit en gebruik in plaats van het water met bouillonblokje.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verse dragon en bieslook



Biologisch wit rozenbroodje



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Knoflookteent



Ontbijtspek

## 3. Garnering maken

- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Bak de reepjes in 3 - 4 minuten knapperig in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de blokjes in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn.

## 4. Serveren

- Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimspaan uit de pan en leg apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**. Breng de soep op smaak met peper, zout en de **nootmuskaat**.
- Warm de soep in 1 minuut opnieuw op.
- Serveer de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse kruiden**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteentje



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** en  $\frac{2}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



## 3. Guacamole maken

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



## 2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Oud-Hollandse appeltaart

+/- 12 porties | met kaneelslagroom

Totale tijd: 60 min.



Rozijnen



Ei



Roomboter



Tarwebloem



Bakpoeder



Appel



Gemalen kaneel



Rietsuiker



Slagroom

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kleine kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, 2x mengkom, keukenpapier, bakpapier, vershoudfolie

## Ingrediënten

Rozijnen (g)	80
Ei* (stuk(s))	2
Roomboter* (g)	200
Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	16
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	160
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1223 /292
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,4
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	18,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Week de **rozijnen** 15 minuten in een kleine kom met lauw water.
- Vet een taartblik in of bekleed met bakpapier.



### 2. Deeg maken

- Voeg de **roomboter** toe aan een mengkom en kneed de **roomboter** 3 - 4 minuten met een mixer. Voeg na 2 minuten het **ei** toe en mix verder.
- Voeg de **bloem**, 180 g **rietsuiker**, het **bakpoeder** en  $\frac{1}{4}$  tl zout toe. Kneed met een mixer met deeghaken of met je handen tot een samenhangend deeg.
- Wikkel de mengkom met het deeg in verhoudfolie en laat 10 minuten rusten in de koelkast.



### 3. Vulling maken

- Spoel de **rozijnen** af en dep droog met keukenpapier.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.
- Meng de **appels** met de **rozijnen**, de overige **rietsuiker**,  $\frac{1}{2}$  van de **kaneel** en 1 el kristalsuiker.



### 4. Taart bouwen

- Gebruik  $\frac{2}{3}$  van het deeg om de bodem en zijkanten van de het taartblik te bedekken.
- Verdeel de appel-rozijnvulling gelijkmatig over het deeg.
- Vorm dunne rolletjes van het overige deeg. Leg de rolletjes in een ruitjespatroon over de appel-rozijnvulling.
- Klop in een kom een **ei** los. Bestrijk het deeg met het **ei**.



### 5. Taart bakken

- Zet de taart in de voorverwarmde oven.
- Bak de taart 45 - 50 minuten, of tot de korst goudbruin is.

### 6. Serveren

- Voeg de **slagroom**, 1 el kristalsuiker en het overige **kaneel** toe.
- Klop de **slagroom** met een mixer of een garde 3 - 4 minuten, of tot er medium stevige pieken ontstaan.
- Serveer de appeltaart met de kaneelslagroom.

Eet smakelijk!

# Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

## Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

Veggie Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Knoflookboter maken

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

### 3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met **knoflookboter**.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**. Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteent



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Gerapste cheddar



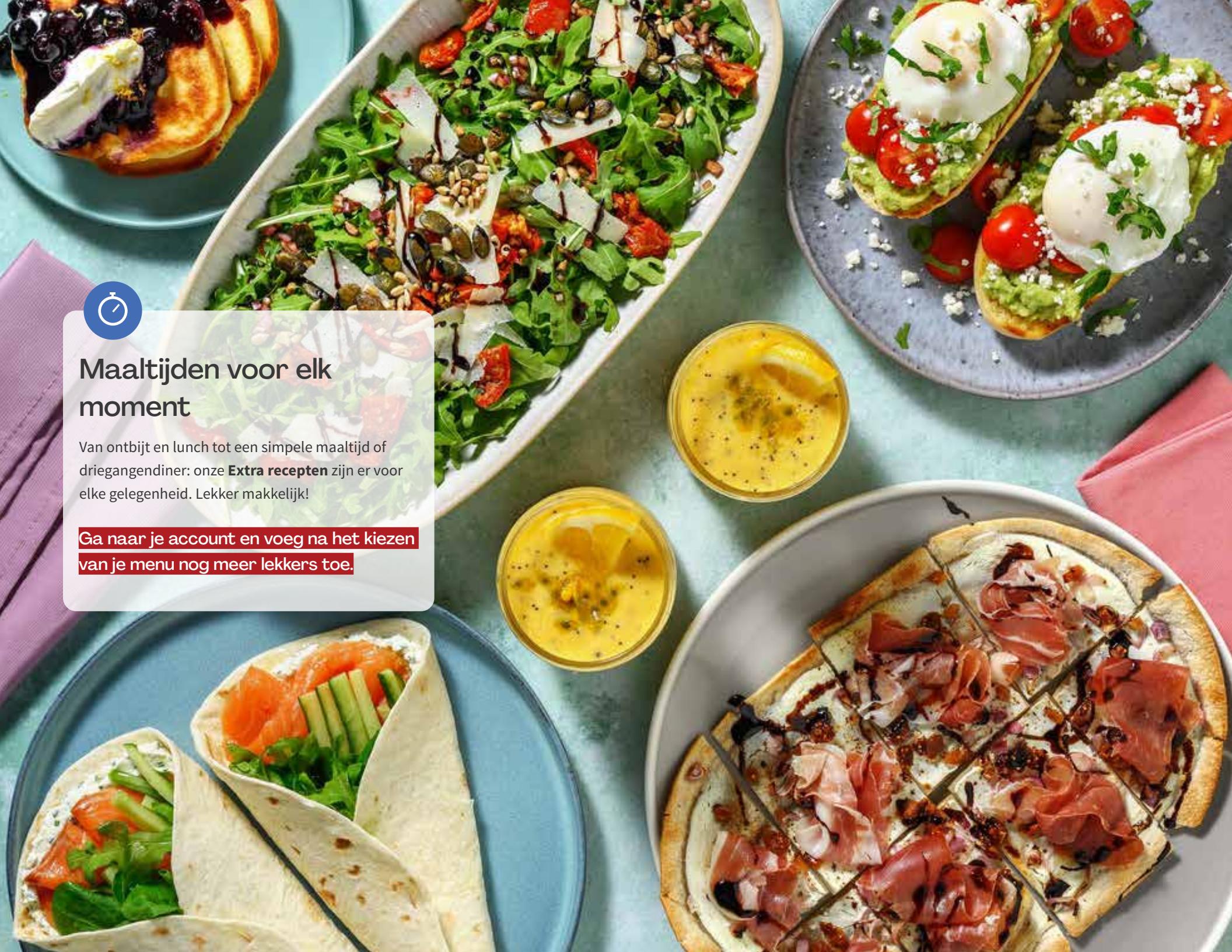
Verge Indiase dahlsoep



## Maaltijden voor elk moment

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

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





# Verse tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 /107
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11,1
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	1,1
Eiwitten (g)	4,1
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** ertover.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

### 2. Brood beleggen

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

### 3. Brood bakken

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

### 4. Soep opwarmen en serveren

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



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Mozzarella



Verse tomatensoep met gehaktballetjes

Eet smakelijk!



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Verse tomatensoep met gehaktballetjes en baguette caprese

## 2 porties

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppan

### Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	40
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

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

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon:  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Broodje beleggen

- Snijd de **baguette** open en besmeer met de **groene pesto**.
- Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**.
- Besprengel met de **balsamicocrème** en  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer met de **baguette** caprese.

**Eet smakelijk!**



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verse tomatensoep met gehaktballetjes



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Pulled chicken bakken

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

### 3. Broodje bakken

- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Verdeel de broodjes over de borden en snijd ze open.
- Beleg de broodjes met de pulled chicken. Garneer met de sriracha-mayo, slamix en komkommerplakjes.
- Maak af met de bovenkant van het broodje.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteent



Pulled chicken



Zoet-pittige chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsla



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je



## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom

## Ingrediënten voor 2 personen

Groene pesto* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Crema di balsamico (g)	8
Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	765 /183
Vetten (g)	44	10
Waarvan verzadigd (g)	18,1	4,0
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	8,8	2,0
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen

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

# Baguette caprese

met pesto, mozzarella en vers basilicum

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



## 1. Voorbereiden

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

## 2. Afbakken

Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven. Houd je van een warm broodje? Besmeer de **demi-baguette** dan eerst met de **pesto** en beleg met de **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Leg de belegde baguette op een bakplaat met bakpapier en bak 6 minuten in de oven. Ga daarna verder met de volgende stap.

## 3. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom per persoon:  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Broodje beleggen

Snijd de **baguette** open, als je deze nog niet hebt belegd, en besmeer met de **groene pesto**. Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Besprenkel met de **crema di balsamico** en  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



Groene pesto



Rucola en veldsla



Witte demi-baguette



Crema di balsamico



Mozzarella



Tomaat



Verse basilicum



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

## Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	60
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3253 /777	626 /149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	55,8	10,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,0	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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

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

## 2. Beslag maken

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

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

## 3. Bakken

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

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

## 4. Serveren

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

## Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Verge spaghetti met tomatensaus en gehakt met grana padano

## Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 2 personen

Tomatenblokjes met ui (blik(ken))	1
Verge spaghetti* (g)	250
Gemengd gekruid gehakt* (g)	200
Grana padano-vlokken DOP* (g)	40
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1/4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 /745	698 /167
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,5
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	12,2	2,7
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	3,3	0,7

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **verge pasta** en kook, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

### 2. Saus maken

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **gehakt** in 3 minuten los. Voeg de **tomatenblokjes** toe en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of totdat de verge pasta klaar is.

### 3. Mengen

Voeg de helft van de saus toe aan de **verge pasta** en meng goed.

### 4. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden en giet de overige saus eroverheen. Garneer met de **grana padano-vlokken** en het **verse basilicum**.

**Eet smakelijk!**



Tomatenblokjes  
met basilicum



Verge spaghetti



Gemengd  
gekruid gehakt



Grana padano-  
vlokken DOP



Vers basilicum



## 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.**



# Flammkuchen met chorizo

2 porties | met paprikapesto en rucola

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Snijden

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

### 3. Bakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Biologische zure room



Chorizoblokjes



Zongedroogde tomaten



Paprikapesto



Sjalot



Rucola



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Roze smoothiebowl

2 porties | met verse frambozen en banaan

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Snijden

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

### 2. Garnering voorbereiden

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

### 3. Mixen

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Banaan



Frambozen



Biologische volle yoghurt



Groene kiwi



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kom, steelpan met deksel

## Uit jouw keukenkastje

Roomboter, witte wijnazijn, peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	90
Mayonaise* (g)	75
Paprikapoeder (tl)	2
Verge bieslook* (g)	10
Ei* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Roomboter (el)	1
Witte wijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2735 / 654	1122 / 268
Vetten (g)	49	20
Waaran verzadigd (g)	11,2	4,6
Koolhydraten (g)	28	12
Waaran suikers (g)	4,1	1,7
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	24	10
Zout (g)	1,7	0,7

## Allergenen

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

# Briochebroodje met eiersalade en garnalen met bieslook en paprikamayonaise

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard. Laat vervolgens onder koud water schrikken. Verhit ondertussen  $\frac{1}{2}$  el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **garnalen** 3 minuten. Haal uit de pan en laat volledig afkoelen.

### 2. Broodje bakken

Verhit 1 el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Snijd het **briochebroodje** doormidden en leg met de snijkant naar beneden in de pan. Verlaag het vuur en bak in 3 - 5 minuten krokant.

### 3. Eiersalade maken

Hak de **bieslook** en **garnalen** fijn en pel de **eieren**. Prak 3 **eieren** met een vork in een kom. Meng met de **garnalen**,  $\frac{2}{3}$  van de **mayonaise**, 1 tl **paprikapoeder**, 1 tl witte wijnazijn en de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een andere kom de overige **mayonaise** met 1 tl **paprikapoeder** en 1 el water. Snijd het overige **ei** in plakjes ter garnering.

### 4. Serveren

Beleg het **broodje** met de eiersalade. Verdeel de plakjes **ei** over de broodjes. Besprenkel met de paprikamayonaise en garneer met de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Garnalen



Mayonaise



Paprikapoeder



Verge bieslook



Ei



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Blauwe bessen-mango smoothie

## met banaan en kokosmelk

### Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

### Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	1

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1609 /385	456 /109
Vetten (g)	23	7
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,6
Koolhydraten (g)	38	11
Waarvan suikers (g)	32,4	9,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

### 2. Schillen

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken (zie Tip).

**Tip:** Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak, vouw deze dicht en laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.

### 3. Mixen

Voeg de **banaan**, **mango**, **kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer, tot een dikke smoothie.

### 4. Smoothie serveren

Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Blauwe bessen



Banaan



Mango



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Cheesy knoflookbrood met bieslook

## Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

### Benodigdheden

Serveerschaal, kom

### Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

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

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Knoftookboter maken

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

### 3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano DOP



Bieslook



Geraspte cheddar



## Maaltijden voor elk moment

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

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





**HELLO  
FRESH**

# Pizza met burrata en serranoham

met rucola en gesmolten mozzarella

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	2
Serranoham* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4552 /1088	776 /185
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,1
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	56	10
Zout (g)	4,6	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.

### 2. Pizza bakken

- Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodem**s.
- Scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de saus.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

### 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Pizza serveren

- Scheur de **serranoham** in stukken.
- Leg de pizza's op borden en garneer met de **slamix** en de **serranoham**.
- Snijd tot slot de **burrata** in tweeën en leg op de pizza's. Breng eventueel verder op smaak met vers gemalen peper en olijfolie.

**Eet smakelijk!**



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Serranoham



Rucola en veldsla



Burrata



Pizzabodem



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Overnight oats op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met appel-kaneel, pistache-framboos en kiwi-kokos

Snelle recepten | Totale tijd: 10 min.

## Benodigdheden

Kom, rasp, plasticfolie, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	40
Frambozen* (g)	125
Pistachenoten (g)	20
Groene kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Limoen (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zout	snufje
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	615 / 147
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

## Allergenen

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



### Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk, yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

### Variatie 1: Appel-kaneel

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng  $\frac{2}{3}$  van de **appelblokjes**, de **rozijnen** en een snufje **kaneel** door de **havermout**.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige **appelblokjes** en de **walnootstukjes**.

### Variatie 2: Pistache-framboos

- Verdeel de helft van de **frambozen** over twee kommen. Prak de **frambozen** met een vork tot een puree.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de frambozenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **frambozen**.

### Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en  $\frac{1}{3}$  **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoensap** naar smaak.





## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenootjes

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, 2x kleine kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Avocado "smashen"

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



Volkoren ciabatta



Avocado



Feta



Granaatappel



Pistachenoten



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix

### 3. Topping voorbereiden

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Baguette (stuk(s))	1
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	743 /178
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2,2
Koolhydraten (g)	109	26
Waarvan suikers (g)	10,4	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	4,3	1

## Allergenen

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

# Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

4 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Beleg het **brood** met de **mozzarella** en de **tomatenblokjes**.

### 3. Brood bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

### 4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of een groot bord.

**Eet smakelijk!**



Baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Tomaat



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Arancini met gesmolten mozzarella

met aioli en smokey tomatenketchup

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Mozzarella* (bol(len))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Panko paneermeel (g)	75
Knoflookteken* (stuk(s))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Kruidenroomkaas* (g)	50
<b>Zelf toevoegen</b>	
Bloem (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Water voor saus (el)	1
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4188 /1001	845 /202
Vetten (g)	53	11
Waarvan verzadigd (g)	22,4	4,5
Koolhydraten (g)	104	21
Waarvan suikers (g)	11	2,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	26	5
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen

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

## Snelle recepten

Snelle recepten Totale tijd: 35 min.



### 1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 360 ml water met ¼ bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel.
- Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af indien nodig.
- Roer de **Siciliaanse kruiden** door de gekookte **rijst** en laat, afgedekt, 5 minuten nagaren.
- Zet de **rijst** in de koelkast om af te koelen.



Jasmijnrijst



Mozzarella

### 2. Panko roosteren

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



Verge bladpeterselie



Panko paneermeel

### 3. Arancini maken

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



Knoflookteken



Smokey tomatenketchup

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Siciliaanse kruidenmix



Mayonaise



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Wentelteefjes van suikerbrood met peer

2 porties | met cranberrychutney en walnoten

## Benodigdheden

Diep bord, kleine steelpan, 2x koekenpan, garde

## Ingrediënten

Suikerbrood (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Peer (stuk(s))	2
Cranberrychutney* (g)	40
Gemalen kaneel (tl)	¼
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	2½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5623 /1344	865 /207
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,6
Koolhydraten (g)	171	26
Waarvan suikers (g)	107,4	16,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	37	6
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **peer** en verwijder het klokhuis. Snijd in kwarten en vervolgens in plakken in de lengte.
- Snijd het **suikerbrood** in 8 plakken.

### 2. Wentelen en bakken

- Klop in een diep bord de **eieren**, melk en 1 mespuntje **kaneel** met een garde. Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Wentel ondertussen het **suikerbrood** door het eimengsel. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het **brood** te nat is, worden de wentelteefjes niet krokant.
- Leg het **suikerbrood** in de pan en bak ongeveer 3 - 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.

**Tip:** Is je koekenpan niet groot genoeg om alle plakken in een keer te bakken, gebruik dan twee koekenpannen.

### 3. Pern bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **peer** 3 - 4 minuten.
- Verhit ondertussen de **cranberrychutney** in een kleine steelpan op laag vuur (zie Tip).

**Tip:** Heb je wat extra tijd? Rooster de walnoten dan kort in een kleine koekenpan zonder olie.

### 4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **Griekse yoghurt** en garneer met de gebakken **peer** en **cranberrychutney**.
- Garneer met de **walnootstukjes**.

**Eet smakelijk!**



Suikerbrood



Ei



Peer



Cranberrychutney



Gemalen kaneel



Yoghurt Griekse stijl



Walnootstukjes



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Amerikaanse stijl cobbsalade met gegrilde kip

2 porties | met avocado, ontbijtspek en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom, steelpan

## Ingrediënten

Romaine sla* (krop(pen))	1
Italiaans gemarineerde kipfiletstukjes* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Caesar dressing* (g)	80
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	667 /159
Vetten (g)	59	12
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,8
Koolhydraten (g)	23	5
Waarvan suikers (g)	4,8	1
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	39	8
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



### 1. Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe zodra het water kookt.
- Kook de **eieren** in 8 - 10 minuten hard.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water.
- Pel de **eieren** en snijd in kwartjes.

### 2. Groenten snijden

- Hak de **romaine sla** grof.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **ciabatta** in kleine blokjes.

### 3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak in 6 - 8 minuten gaar.
- Haal de **kip** uit de pan. Voeg het **ontbijtspek** toe en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Haal het **ontbijtspek** uit de pan. Voeg 1 el olijfolie toe aan de pan en voeg de **ciabattablokjes** toe.
- Bak de **ciabattablokjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Salade afmaken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof.
- Voeg de **sla** toe aan een saladekom. Voeg de **dressing** toe en meng goed.
- Verdeel de sla over diepe borden. Leg de **kip**, de **tomaat**, de **avocado**, de **Parmigiano Reggiano**, de zelfgemaakte croutons, het **ei** en het **ontbijtspek** in rijen over de **sla** (zie Tip).

**Tip:** Bij de klassieke cobbsalade zijn de toppings in rijen over de **sla** gelegd. Dit ziet er leuk uit, maar om tijd te besparen kun je ook alles samen in een saladekom mengen.



Romaine sla



Italiaans gemarineerde kipfiletstukjes



Ontbijtspek



Ei



Tomaat



Avocado



Parmigiano Reggiano DOP



Volkoren ciabatta



Caesar-dressing



## Maaltijden voor elk moment

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

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





**HELLO  
FRESH**

# Zelfgemaakte hummus

2 porties | met za'atar-pitachips

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

Knoflookteentje*	(stuk(s))	1
Citroen*	(stuk(s))	½
Pitabroodje	(stuk(s))	5
Za'atar	(zakje(s))	1
Kikkererwten	(pak(ken))	1
Tahin*	(g)	35
Piri-pirikruiden	(tl)	3
Gemalen komijnzaad	(zakje(s))	½
Zelf toevoegen		
Olijfolie	(el)	1
Extra vierge olijfolie	(el)	2 ½
Peper en zout		naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2965 /709	970 /232
Vetten (g)	32	11
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,6
Koolhydraten (g)	79	26
Waarvan suikers (g)	4,2	1,4
Vezels (g)	13	4
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	1,9	0,6

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pel de **knoflookteentje**.
- Pers ½ **citroen** uit boven een keukenmachine of hoge kom.

### 2. Pitachips bakken

- Snijd de **pitabroodjes** open en helemaal door zodat de boven- en onderkant los van elkaar komen. Snijd beide helften in 8 puntjes.
- Verdeel de **pita's** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1 el olijfolie en bestrooi met de **za'atar**, peper en zout.
- Bak de **pita's** in 15 minuten goudbruin in de oven.

### 3. Hummus maken

- Voeg de **kikkererwten**, **knoflookteentje**, **tahin**, 2 el extra vierge olijfolie, **piri-piri kruiden**, ½ zakje gemalen **komijn**, peper en zout toe aan de keukenmachine of hoge kom met het **citroensap**.
- Pureer in 4 - 5 minuten tot een romige hummus in de keukenmachine of met een staafmixer (zie Tip).

### 4. Serveren

- Voeg de hummus toe aan een kom en besprenkel met 1 tl extra vierge olijfolie.
- Serveer met de pitachips.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Blijft de textuur van de hummus korrelig? Voeg 2 el water toe en pureer nog 3 - 4 minuten.



Knoflookteentje



Citroen



Pitabroodje



Za'atar



Kikkererwten



Tahin



Piri-pirikruiden



Gemalen komijnzaad



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Broodje gehaktbal

2 porties | met augurk, gefrituurde uitjes, mosterd en smokey mayo

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote kom, kleine kom

## Ingrediënten

Pikante uienschutney* (g)	40
Panko paneermeel (g)	25
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mayonaise* (g)	50
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Gefrituurde uitjes (g)	30
Varkensboerengehakt* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bloem (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3853 / 921	1109 / 265
Vetten (g)	59	17
Waarvan verzadigd (g)	20,1	5,8
Koolhydraten (g)	69	20
Waarvan suikers (g)	17,9	5,2
vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	3,3	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Meng in een grote kom het **gehakt** met de **uienschutney**, 1 tl mosterd, de **panko** en de helft van de **smokey tomatenketchup**. Breng op smaak met peper en zout.
- Kneed met je handen en meng de ingrediënten tot een gelijkmatig geheel.
- Vorm twee grote gehaktballen en bestrijk ze met een beetje bloem.

### 2. Broodjes roosteren

- Snijd de **briochebroodjes** doormidden.
- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan met deksel op hoog vuur.
- Plaats de **briochehelften** met de binnenkant naar beneden in de pan en rooster ze 1 - 2 minuten, of tot de randen lichtbruin beginnen te worden. Haal de **broodjes** uit de pan en bewaar apart.
- Verhit in dezelfde pan 1 el roomboter en bak de gehaktballen 3 - 4 minuten, of tot ze gelijkmatig bruin zijn.

### 3. Gehaktballen bakken

- Zet het vuur laag, dek de pan af en laat 12 - 15 minuten sudderen.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de overige **smokey tomatenketchup**.

### 4. Serveren

- Verdeel 1 tl mosterd over de **broodjes**.
- Beleg elk **broodje** met wat **veldsla**, **augurk**, smokey mayonaise en 1 gehaktbal.
- Garneer met nog wat smokey mayonaise en de **gebakken uitjes**.

Eet smakelijk!



Pikante uienschutney



Panko paneermeel



Smokey tomatenketchup



Briochebroodje



Mayonaise



Veldsla



Gesneden augurken



Gefrituurde uitjes



Varkensboerengehakt



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Wraps met teriyaki biefstukreepjes

2 porties | met wortel-koolmix en gefrituurde uitjes

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, 2x kom, koekenpan

## Ingrediënten

Biefstukreepjes* (g)	200
Komkommer* (stuk(s))	1
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Teriyakisaus (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (zakje(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	842 / 201
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,1
Koolhydraten (g)	65	17
Waarvan suikers (g)	16,6	4,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	4,7	1,2

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **komkommer** in reepjes van 5 cm lang.
- Meng in een kom de **komkommer** met de **koolmix**, wittewijnazijn en suiker. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Meng in een andere kom de **biefstukreepjes** met de **teriyakisaus**. Zet opzij en laat marineren.

### 2. Tortilla's verwarmen

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **sojasaus**.

### 3. Bakken

- Verhit vlak voor serveren 1 el olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **biefstukreepjes** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **sesamzaadjes** toe en meng goed.

### 4. Serveren

- Verdeel de sojamayo over de **tortilla's**.
- Beleg met de komkommersalade en de **biefstukreepjes**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



Biefstukreepjes



Komkommer



Rodekool,  
wittekool en wortel



Teriyakisaus



Witte tortilla



Sojasaus



Sesamzaad



Gefrituurde uitjes



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	2
Groene paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte belegen kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	582 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20,2	4,1
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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

# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

2 porties | met Mexicaanse dipsaus

Totale tijd: 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

## 2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het **gehakt** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in dunne plakjes. Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige **Mexicaanse kruiden**.



Ui



Groene paprika



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomaat



Witte tortilla



Biologische zure room



Geraspte belegen kaas

## 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over één helft van elke **tortilla**. Verdeel de **geraspde kaas** over de **tortilla's** en beleg met 2 - 3 **tomatenplakjes** per **tortilla**.
- Vouw de andere helft van de **tortilla** over de belegde helft. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie naar smaak. Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.

## 4. Serveren

- Snijd ondertussen de overige **tomatenplakjes** fijn en meng met de **zure room**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

**Eet smakelijk!**



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Pittige knoflookgarnalen

4 porties | met citroen, aioli en stokbrood

## Benodigdheden

Ovenschaal

## Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflootkeen (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Baguette (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	824 /197
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de takjes van de **peterselie** fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 2. Garnalen voorbereiden

- Voeg de **garnalen**, roomboter, **peterselietakjes**, **rode peper** en **knoflook** toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

### 3. Bakken

- Bak de **garnalen** en het **stokbrood** 6-8 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn.
- Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.

### 4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** over een serveerschaal en garneer met de **peterselieblaadjes**.
- Serveer met het **stokbrood**, de **aioli** en **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



Verse bladpeterselie



Knoflookteentje



Rode peper



Citroen



Aioli



Garnalen



Baguette



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## Hollandse borrelplank met gevulde eieren en zelfgemaakte dips

4 - 6 personen | met brie, salami, baguette en snackgroenten

Totale tijd: 25 min.



Verge bieslook



Warmgerookte zalmsnippers



Ei



Roombrie - Frankrijk



Komkommer



Snoeptomaatjes



Roomkaas



Witte demi-baguette



Salami



Ui

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

3x kom, rasp, steelpan

## Ingrediënten voor 4 personen

Verse bieslook* (g)	20
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Ei* (stuk(s))	4
Roombrie - Frankrijk* (g)	175
Komkommer* (stuk(s))	1
Snoeptomaatjes* (g)	500
Roomkaas* (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Salami* (plakje(s))	12
Ui (stuk(s))	1
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	667/159
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **eieren** in 10 - 12 minuten hard.
- Spoel de **eieren** af onder koud water, verwijder de schaal en snijd ze doormidden.
- Snijd ondertussen de **bieslook** en **ui** fijn.



### 2. Gevulde eieren maken

- Verwijder het eigeel en voeg toe aan een kom.
- Voeg 2 el mayonaise, de mosterd, het **kerriepoeder** en de helft van de **bieslook** toe aan de kom.
- Pureer het eigeelmengsel met een vork. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het eimengsel met een lepel over de eiwitten.



### 3. Zalmsalade maken

- Meng in een kom de **gerookte zalm**, 2 el mayonaise, de overige **bieslook** en de **ui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Pureer het mengsel met een vork.



### 4. Roomkaasdip maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de helft van de **komkommer** boven een kom. Pers de helft van de **citroen** uit boven de kom.
- Meng de geraspte **komkommer** met de **roomkaas** en **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Snijden

- Bak het **stokbrood** 10 - 12 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de rest van de **komkommer** in reepjes.
- Halveer de **tomaten**.



### 6. Serveren

- Serveer de dips, gevulde **eieren** en **brie** op een serveerplank.
- Serveer de gerookte zalmsalade in een kleine kom.
- Snijd het **brood** in plakjes en leg ernaast op de serveerplank.
- Vul de serveerplank aan met de **komkommer**, **tomaten** en **salami**.

Eet smakelijk!



HELLO  
FRESH

# Kaasvlinders en hartige ham-kaastwisters

om te delen | met Parmigiano Reggiano, oude kaas en ham

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Achterham* (plakje(s))	4
Honing-mosterddressing* (g)	40
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1577 /377
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	14,8
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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

Totale tijd: 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halver het **bladerdeeg** in de lengte. De ene helft gebruik je in stap 2 en de andere in stap 3.
- Snijd de **ham** in de lengte in plakken van 1 cm.

### 2. Kaasvlinders maken

- Verdeel de **honing-mosterddressing** over één van de **bladerdeeghelften**. Besprenkel met de **gerasppte oude kaas**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** en strooi deze er ook over.
- Rol één rand van het **deeg** op naar het midden. Doe hetzelfde met de tegenoverliggende rand, zodat de rolletjes in het midden samenkommen.
- Snijd het opgerolde **deeg** in dunne plakjes.

### 3. Twisters maken

- Snj de andere helft van het **bladerdeeg** in de lengte in reepjes van 2 cm.
- Verdeel de **ham** over de deegstroken, maar laat om de beurt steeds 1 strook leeg.
- Draai twee reepjes **bladerdeeg** in elkaar, één met **ham** en één zonder.
- Herhaal dit met alle stroken om de twisters te maken.

### 4. Serveren

- Verdeel de kaasvlinders en twisters over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrijk de kaasvlinders en twisters met de melk. Strooi de **gerasppte kaas** over de twisters en strooi de **sesamzaadjes** over de kaasvlinders.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Serveer warm, of laat even afkoelen en serveer op kamertemperatuur.

Eet smakelijk!



Bladerdeeg



Geraspte Goudse kaas



Achterham



Honing-mosterddressing



Geraspte oude Goudse kaas



Parmigiano Reggiano DOP



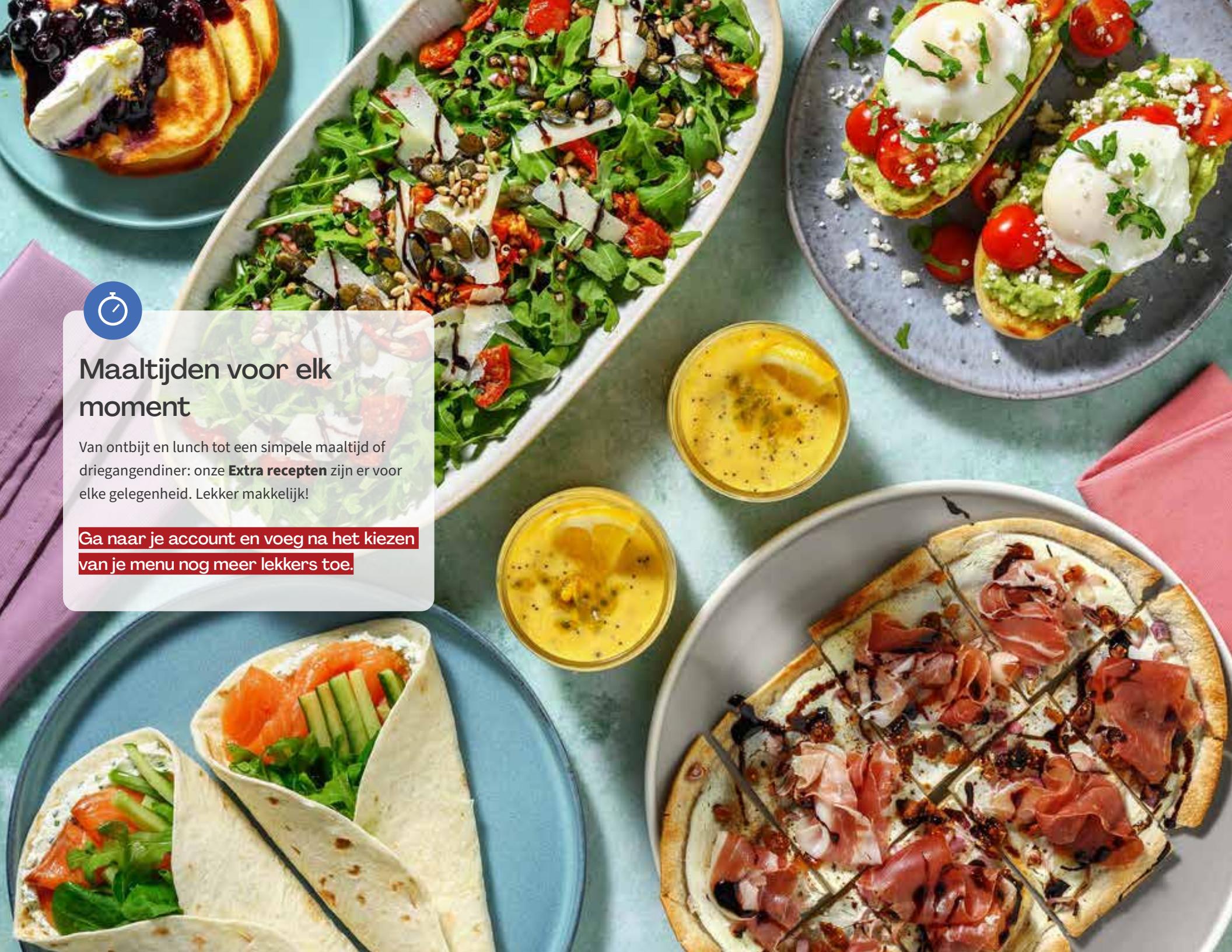
Sesamzaad



## Maaltijden voor elk moment

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

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



# Mini-saucijzenbroodjes

met uienchutney en smokey tomatenketchup | om te delen

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, serveerschaal,  
kleine kom

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Ei* (stuk(s))	2
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1½
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pikante uienchutney* (g)	40
Varkensboerengehakt* (g)	100
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1162 / 278
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	4,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

## Allergenen

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

Totale tijd: 45 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **knoflook**, mosterd, **kruidenmix**, 1 **ei**, de helft van de **panko** en peper en zout naar smaak.
- Voeg het **gehakt** toe en meng goed.
- Klop in een kleine kom 1 **ei** met een garde.

### 2. Saucijzenbrood maken

- Rol het **bladerdeeg** met bakpapier uit op een bakplaat.
- Besprengel het **deeg** met de overige **panko**.
- Verdeel de **uienchutney** in een strook over het midden van het **deeg**. Verdeel het gehaktmengsel over de **chutney**.

### 3. Mini-saucijzenbroodjes bakken

- Bestrijk de bovenste rand van het **deeg** met een beetje van het geklopte **ei** en rol het **bladerdeeg** op.
- Snijd het **bladerdeeg** in kleine saucijzenbroodjes.
- Verdeel de mini-saucijzenbroodjes over de bakplaat met bakpapier. Bestrijk de bovenkant van de saucijzenbroodjes met het geklopte **ei**.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Leg de mini-saucijzenbroodjes op een serveerschaal.
- Serveer met de **smokey ketchup**.

**Eet smakelijk!**



Bladerdeeg



Ei



Belgische kruidenmix voor gehakt



Panko paneermeel



Knoflookteent



Pikante uienchutney



Varkensboerengehakt



Smokey tomatenketchup



## 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.**

