



HELLO
FRESH

Mini half-om-halfburgers met teriyakisaus

met aardappeltjes en frisse salade

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Mini-hamburgerbol



Ui



Teriyakisaus



Botersla



Aardappelpartjes



Kleine half-
om-half burger



Wortel



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

Benodigdheden

Rasp, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-hamburgerbol (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 /985	623 /149
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	26,7	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten goudbruin en knapperig (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **kipburgers** doormidden en maak van elke **kipburger** twee kleinere burgertjes.

Gezondheidstip 🍎 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje hamburger zonder de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Burgers bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut.
- Voeg de **burgers** toe en bak in 2 - 3 minuten per kant gaar.
- Voeg in de laatste minuut de **teriyakisaus** en ½ el honing per persoon toe.



3. Salade maken

- Meng in een kom de mayonaise met de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **sla** grof. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Voeg de sla en **wortel** toe aan de kom en meng met de dressing.

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



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** doormidden. Beleg de broodjes met wat salade, de **burgers** en een beetje gebakken **ui**.
- Serveer de mini-hamburgers met de salade ernaast.
- Serveer met de **aardappelpartjes** en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Aardappelroerbak met spiegelei en sperziebonen

met kaas en verse kruiden

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gebroken sperziebonen



Knoflookteentje



Geraspte Goudse kaas



Ei



Verse bladpeterselie
en bieslook



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelblokjes



Italiaanse groentemix



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieker gevoel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelblokjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	465 /111
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,8
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	8,1	1,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Koken

- Schenk een bodempje water in een pan met deksel.
- Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.

Weetje Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



2. Groenten bakken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **groentemix** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Aardappelen en bonen bakken

- Verhit vervolgens ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan en bak de **aardappelblokjes** 5 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak 5 minuten. Schep regelmatig om.
- Voeg de **groentemix** toe aan de **aardappelblokjes** en **sperziebonen** en roer goed door. Verlaag het vuur en bestrooi met de **geraspte kaas**. Laat de **kaas** smelten.
- Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn.



4. Serveren

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in de koekenpan van de **champignons** en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelroerbak over de borden en leg het **ei** erop.
- Garneer met de **peterselie** en **bieslook**.

Eet smakelijk!

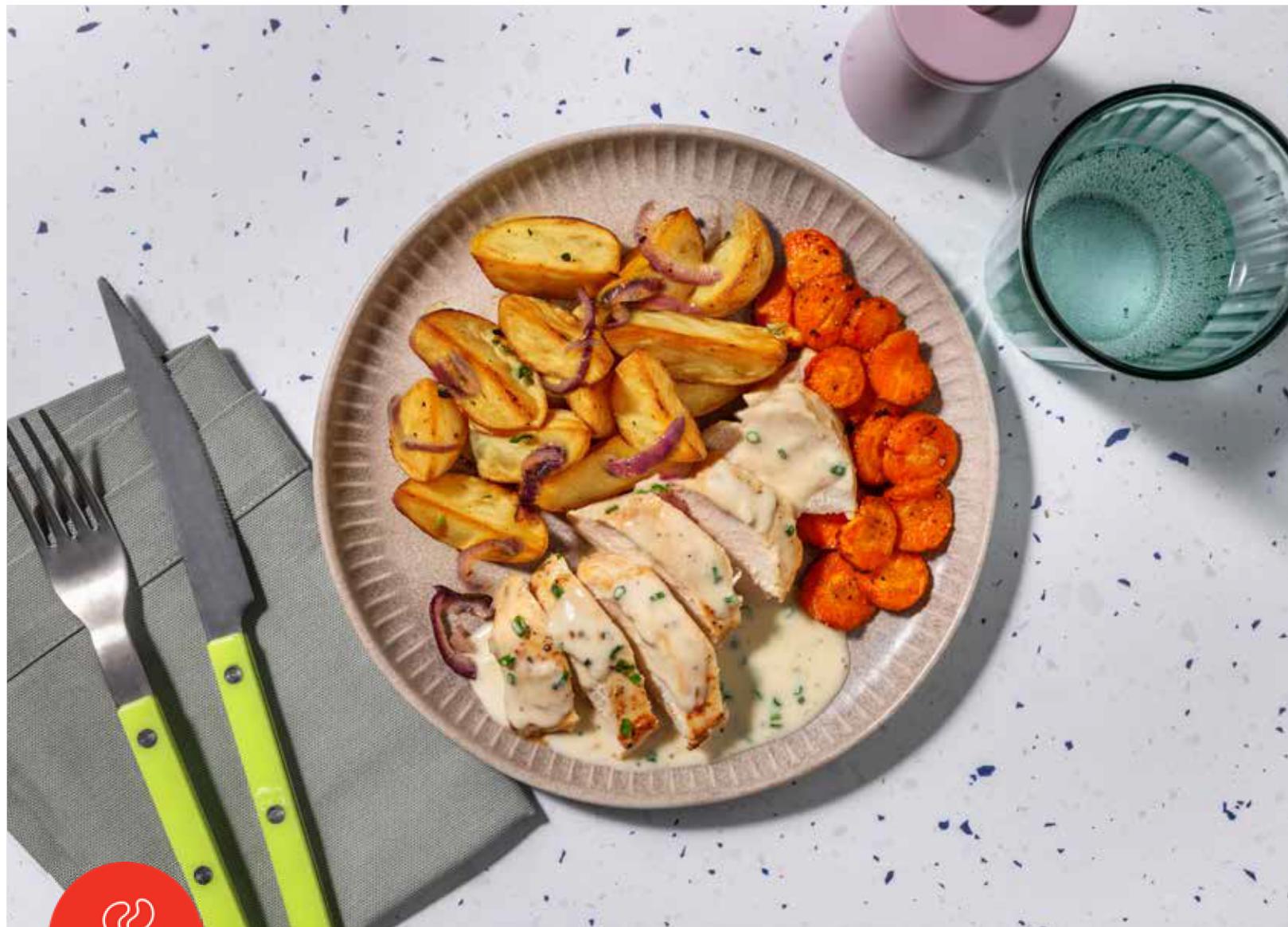


Kipfilet met bieslookroomsaus

met aardappelpartjes en geroosterde wortel

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kipfilet



Kookroom



Verge bieslook



Wortelschijfjes



Ui



Aardappelpartjes



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!
Meer (w)eten? Scan de QR-code!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarre peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Wortel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel de **wortelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 20 - 25 minuten in de oven.



2. Aardappelpartjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes**, afgedeckt, 12 - 14 minuten. Schep regelmatig om. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Haal in de laatste 5 minuten het deksel van de pan en voeg de **ui** toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kip bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout en bak 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Haal de **kipfilet** daarna uit de pan en bewaar apart.



4. Bieslook snijden

Snijd de **bieslook** fijn.



5. Saus maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in de koekenpan van de **kipfilet** op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de roomboter gesmolten is, ½ el bloem per persoon toe. Bak 1 minuut, of tot de bloem begint te geuren. Voeg vervolgens per persoon: 50 ml **kookroom**, 50 ml water en ¼ verkrumeld bouillonblokje toe. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken. Voeg vlak voor serveren de **bieslook** en de **kipfilet** toe aan de pan met de saus.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden en serveer met de **kipfilet** in bieslookroomsaus en de geroosterde **wortel**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Veggie nuggets met bietensalade en aardappelpartjes

met gebakken appel en uienschutney

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Vegan nuggets



Gekookte rode bieten



Appel



Pikante uienschutney



Rucola en veldsla



Aardappelpartjes



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

Je bereidt dit gerecht met vegan nuggets. Ze hebben evenveel smaak en bite als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olifolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	544 / 130
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,8
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	29,5	4,5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	2	0,3

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 kom de **aardappelpartjes** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.
- Rooster de **aardappelpartjes** 20 - 22 minuten in de oven, of tot goudbruin. Schep halverwege om.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Ui bakken

- Verhit ¼ van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de **ui** zacht is.
- Blus de **ui** af met de **chutney**.
- Laat het geheel 1 minuut al roerend inkoken.



3. Nuggets en appel bakken

- Verhit opnieuw ¼ van de (plantaardige) roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan nuggets** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Weeg 125 g **voorgekookte rode biet** per persoon af en snijd in blokjes van 2 cm.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in partjes.
- Verhit daarna de overige boter in dezelfde koekenpan en bak de **appelpartjes** 1 - 2 minuten per kant.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, suiker, wittewijnazijn, extra vierge olifolie, peper en zout tot een dressing.
- Voeg de **gemengde sla** en de **rode biet** toe aan de saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **aardappelpartjes** en **nuggets** over de borden. Schep de **ui** bij de **nuggets**. Garneer de salade met de **appel**. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!



Zeebaars met venkelrisotto

met geroosterde courgette, citroen en Goudse kaas

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflooksteen



Venkel



Courgette



Risottorijst



Geraspte Goudse kaas



Citroen



Zeebaarsfilet



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten, wat zorgt voor een extra romige structuur.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zeebaarsfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnaazijn (el)	½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groenteboillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	367 /88
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	13,2	1,5
Koolhydraten (g)	77	9
Waarvan suikers (g)	10,1	1,2
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Halveer de **courgette** in de breedte en snijd vervolgens in de lengte in kwarten. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **courgette** 18 - 20 minuten in de oven. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in zeer dunne reepjes. Houd het eventuele **venkelloof** apart.



2. Venkel bereiden

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en ¾ van de **venkel** toe. Bak 4 - 5 minuten. Meng ondertussen in een kom de overige **venkel** met een snuf zout en per persoon: 1 el wittewijnaazijn en 1 tl suiker. Meng goed en bewaar apart, zodat de smaken goed intrekken. Schep af en toe om.



3. Risotto maken

Voeg de **risottorijst** en de **knoflook** toe aan de wok of hapjespan en bak al roerend 2 minuten op laag vuur. Blus af met ½ el wittewijnaazijn per persoon en voeg ½ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



4. Risotto afmaken

Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ½ van de bouillon toe. Herhaal dit met de overige bouillon. Kook de **risotto** in 25 - 30 minuten op laag vuur gaar. Roer regelmatig door. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



5. Vis bakken

Controleer de **courgette** in de oven (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid en 1 - 2 minuten op de andere zijde. Rasp de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in partjes.



6. Serveren

Voeg de helft van de **geraspte kaas** en ½ tl **citroenrasp** per persoon toe aan de **risotto**. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **risotto** in diepe borden en leg de **courgette** en **vis** erop. Knip 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de **vis** en de **risotto**. Garneer met de overige **geraspte kaas** en het eventuele **venkelloof**. Serveer de venkelsalade ernaast.

Tip: Is de courgette al klaar? Zet de oven dan uit en houd de courgette warm tot serveren.



Garnalencurry met jasmijn-broccolirijst met spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Jasmijnrijst



Broccolirijst



Knoflookteentje



Rode peper



Ui



Vissaus



Kokosmelk



Garnalen



Spinazie



Gemberpuree



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

Een gerecht vol groenten! De rijst hebben we namelijk aangevuld met broccolirijst. Daardoor krijg je vandaag meer dan 200 gram groente binnen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 9 minuten. Voeg de **broccolirijst** toe en kook nog 3 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



2. Curry maken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, de helft van de **knoflook**, de helft van de gemberpuree en de helft van de **rode peper** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en **kokosmelk** toe en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten zachtjes koken.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan.



3. Garnalen bakken

- Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige **knoflook**, **gemberpuree** en **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **garnalen** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de **garnalen** en het bakvet toe aan de **groenten** en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de jasmijn-broccolirijst over de borden.
- Verdeel de helft van de **groenten** en **garnalen** over de **rijst** en scheep de helft ernaast.

Eet smakelijk!



Rijstbowl met varkenshaaspuntjes

geïnspireerd op Koreaanse bibimbap

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Basmatirijst



Komkommer



Knoflookteien



Gomasio



Champignons



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Ui



Ei



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op Koreaanse bibimbap. Bibimbap is een samenvoeging van twee klanken: *bibim* (gemixt) en *bap* (rijst).



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 / 703	536 / 128
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,8
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	7,5	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Laat 5 minuten nagaren.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.
- Meng in een kom de **komkommer** met de helft van de witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **knoflook** met de overige witte wijnazijn, de sambal, de suiker, 1 el water per persoon en de helft van de **gomasio**. Bewaar apart tot serveren.



2. Champignons bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in kwartjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Ei bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de **varkenshaaspuntjes** en de overige **knoflook** 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een tweede koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



4. Serveren

- Schep de **rijst** in een kom en verdeel de **varkenshaaspuntjes**, **komkommer** en **champignons** erover. Leg het spiegelei erbovenop.
- Garneer met de overige **gomasio**.
- Besprengel met de sambal-gomasiosaus en **sojasaus**, of serveer de sauzen apart.

Eet smakelijk!



Heek met spekjes en zoete-aardappelpuree

met prei en wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Mini-heekfilets



Zoete aardappel



Aardappelen



Prei



Spekreepjes



Wortel



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

Heek is een smaakvolle vis die van nature weinig vet bevat.
Dit maakt hem ontzettend geschikt voor deze gebalanceerde maaltijd.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-heekfilets* (g)	125	250	375	500	625	750
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 / 615	384 / 92
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	17,4	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en **zoete aardappel** en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Weeg de **aardappelen** af.
- Was of schil de **aardappelen**, **zoete aardappel** en **wortel** en snijd in grote stukken.
- Kook de **aardappelen**, **zoete aardappel** en **wortel** in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Stoven

- Snij de **prei** in dunne ringen.
- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en roerbak de **prei** 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en draai het vuur naar middellaag. Stoof de **prei**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Schep af en toe om.



3. Spek bakken

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 4 - 5 minuten.
- Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.



4. Puree maken

- Stamp de **aardappelen**, **zoete aardappel** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje kookvocht toe en stamp goed door.
- Meng de gestoofde **prei** en de helft van de **ui** en **spekreepjes** door de puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Leg de **vis** en de overige **spekreepjes** op de puree.



Spaghetti met gekruide kipworst en pesto-roomsaus

met gebakken prei en champignons

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaier en bevat niet veel smaak.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	190	250	315	375
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 /833	688 /165
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	17,6	3,5
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	9,7	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruijmel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Snijd de **champignons** in plakken.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Groenten bakken

- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ¼ el roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons**, **prei** en **ui** 6 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat 100 gram prei je meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 4 - 6 minuten, of tot de **worst** gaar is. Keer regelmatig om.
- Voeg de **room**, **Italiaanse kruiden** en **pesto** toe aan de pan met groenten en roer goed door.
- Laat nog 2 minuten zachtjes koken.



4. Serveren

- Snijd de **worstjes** in plakken.
- Voeg de **spaghetti** en 30 ml kookvocht per persoon toe aan de saus en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer de **pasta** met de **kipworst**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Romige aardappelschotel met warmgerookte zalm met prei, courgette en verse dille

Familie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aardappelen



Courgette



Prei



Verse dille



Geraspte Goudse kaas



Warmgerookte
zalmsnippers



Kookroom



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

Vandaag serveer je een luxe ovenschotel met zalm, courgette en prei. De combinatie van roux met verse dille maakt dit gerecht af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, ovenschaal, pan met deksel, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Warmgerookte zalmensnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 /836	480 /115
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	28,9	4
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	8,9	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snij in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in de lengte in kwartalen en snijd in plakken van ½ cm dik. Snijd de **prei** in dunne ringen.



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 10 - 13 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Groenten stoven

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **prei** en **courgette** 3 - 4 minuten. Voeg 30 ml water per persoon toe. Dek de pan af en stoof de **prei** en **courgette** nog 6 - 8 minuten. Schep af en toe om en breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de **dille** grof.



4. Roux maken

Verhit de overige roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg 1 el bloem per persoon toe wanneer de roomboter gesmolten is en bak al roerend 2 - 3 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** toe. Blijf constant roeren met een garde. Zodra de **room** volledig is opgenomen herhaal je de handeling met de bouillon. Verhoog het vuur en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken zodat de saus indikt. Voeg dan ⅓ van de **dille** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



5. Ovenschotel maken

Vet een ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon. Leg eerst de **prei** en **courgette** in de ovenschaal en vervolgens de **zalm**. Dek af met de **aardappelen** en strooi de **kaas** erover. Giet de saus over de **aardappelen** en de **courgette**. Bak de aardappelschotel 15 - 25 minuten in de oven, of tot hij een mooie bruine korst heeft.



6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden. Garneer met de overige **dille**.

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Knoflookgarnalen met honing-geitenkaasbolletjes

met parelcouscous met leccino-olijven, walnoten en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Olijfolie met citroen



Knoflookteentje



Garnalen



Verse dragon en kervel



Parelcouscous



Courgette



Venkel



Leccino-olijven



Walnootstukjes



Geitenkaasbolletjes
met honing



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

Nieuw ingrediënt in je box! De geitenkaasbolletjes met honing van Nederlandse bodem zijn heerlijk zacht en romig van smaak!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 /835	481 /115
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,7
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	7,9	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet daarna af en spoel kort onder warm water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de olijfolie met de **knoflook** en leg de **garnalen** hierin. Laat marineren tot stap 3.



2. Groenten bakken

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

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



3. Topping maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnoten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Ris de blaadjes van de **dragon** en hak grof. Snijd de **kervel** fijn.
- Meng in een kleine kom de **walnoten** met de helft van de **verse kruiden**.
- Snijd de **olijven** in schijfjes.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **garnalen** met marinade toe en bak 3 minuten, of tot de **garnalen** gaar zijn.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de **parelcouscous** met de **olijven**, **courgette** en **venkel** en de overige **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **parelcouscous** op de borden en verdeel de **garnalen** en **geitenkaasbolletjes** erover. Besprenkel met de **olijfolie met citroen**. Garneer met de walnoottopping en het eventuele **venkelooft**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gratin met kabeljauw en bearnaisesaus

met komkommer-appelsalade

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bearnaisesaus



Kookroom



Ui



Citroen



Appel



Komkommer



Panko paneermeel



Geraspte Goudse kaas



Walnootstukjes



Kabeljauwfilet



Rosevalaardappelen



Little gem



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

De rosevalaardappel is een vrij jong aardappelras uit Bretagne. Door de schil te laten zitten behoud je z'n geliefde smaak en mooie kleur - zeer restaurantwaardig!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, steelpan, koekenpan, citroenrasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bearnaiseaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermel (g)	15	25	40	50	65	75
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Little gem* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge dragon en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vurge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4561 / 1090	550 / 132
Vetten (g)	65	8
Waarvan verzadigd (g)	24,4	2,9
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	19	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in schijfjes van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom de **aardappelen** met de olijfolie, de **Italiaanse kruiden**, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **aardappelen** over een ovenschaal en rooster 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: Om tijd te besparen met de afwas kun je er ook voor kiezen om direct in de ovenschaal te mengen.



2. Citroen bereiden

Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een saladekom.



3. Saus maken

Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut. Voeg de **bearnaiseaus**, **citroenrasp**, **room** en de helft van de mosterd toe en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Gratin maken

Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn. Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **vis** op de **aardappelen** en schenk de romige saus eroverheen. Bestrooi met de **geraspte kaas**, de **panko** en de helft van de **verse kruiden**. Bak de gratin 10 - 12 minuten in de oven.



5. Salade maken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnoten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **sla** grof en snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in de saladekom het **citroensap**, de **wittewijnazijn** en extra vurge olifolie met de overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **appel** en **komkommer** toe en meng met de dressing.



6. Serveren

Serveer de salade met de gratin. Garneer met de **walnoten** en de overige **verse kruiden**. Serveer met de **citroenpartjes**.

Weetje 🍎 De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium - een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.

Eet smakelijk!



Tagliata di manzo van tournedos

met pestokrieltjes, broccoli en Parmigiano Reggiano

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Krieltjes



Broccoli



Parmigiano
Reggiano DOP



Rode cherytomaten



Basilicumcrème



Tournedos



Rucola



Balsamicocrème



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

Verwar 'tagliata' niet met tagliatelle – deze pastasoort vind je namelijk niet terug in dit gerecht. De naam komt van het Italiaanse woord *tagliare*, wat snijden betekent.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	80	160	270	360	430	520
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2¼	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarre balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de **tournedos** uit de koelkast (zie Tip). Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snij eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Weeg de **broccoli** af. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** de laatste 3 - 4 minuten mee met de **krieltjes**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen

Tip: Voor het beste resultaat haal je de tournedos al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast.



2. Cherrytomaten bereiden

Leg de **cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met per persoon: ¼ el zwarte balsamicoazijn en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 13 - 15 minuten in de oven.



3. Broccoli bereiden

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **broccoli** en de **krieltjes** 3 - 4 minuten. Houd op laag vuur warm tot serveren. Voeg vlak voor serveren de **basilicumcrème** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



4. Tournedos bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **tournedos** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Leg, zodra de olie goed heet is, het **vlees** dan in de pan. Bak 1 - 3 minuten per kant, of tot het **vlees** goudbruin is. Voeg tijdens het bakken ½ el roomboter per persoon toe en blijf het **vlees** constant met bakvet bedruipen. Bestrooi met zwarte peper, haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



5. Rucola bereiden

Meng in een kom de **rucola** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **rucola** over de borden of over een grote serveerschaal. Snijd het **vlees**, tegen de draad in, in dunne plakjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof.



6. Serveren

Verdeel het **vlees** over de **rucola**. Schep de **cherrytomaten** erbij en garneer met de **balsamicocrème** en de **Parmigiano Reggiano**. Serveer met de **krieltjes** en **broccoli**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Roti met pittige kippendij en aardappel

met haricots verts en zoetzure komkommer

Wereldkeuken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendijfilet



Aardappelen



Tomaat



Ui



Knoflookteent



Rode peper



Ei



Surinaamse kruiden



Komkommer



Haricots verts



Roti



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili. Zo zorgt de mix voor een ideale smaakbeleving!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Harcots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groente bouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Witte wijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	340 / 81
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6	0,6
Koolhydraten (g)	86	9
Waarvan suikers (g)	10	1
vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Snipper de helft van de **ui**. Snijd de andere helft in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Verwijder de steelaanzet van de **harcots verts** en snijd doormidden.



2. Kippendij bakken

Wrijf de **kippendij** in met peper en zout. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kippendij** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kip** uit de pan en leg apart. Voeg vervolgens de **gesnijpte ui**, **knoflook**, **rode peper** en **tomatenblokjes** toe aan de pan en bak 1 minuut.



3. Aardappelen koken

Bereid de bouillon. Voeg de **aardappelen**, **Surinaamse kruiden** en bouillon toe aan de hapjespan en kook, afgedekt, 5 minuten. Voeg vervolgens de **haricots verts** en de **kippendij** toe en kook, afgedekt, 10 minuten.

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



4. Ei koken

Breng ruim water aan de kook in een steelpan, of gebruik een waterkoker. Kook het **ei** in de steelpan in 8 - 10 minuten hard. Spoel het **ei** met koud water en pel.



5. Zoetzuur maken

Halverveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes. Meng in een kom per persoon: 1 el water, 1 el witte wijnazijn en ½ el suiker. Voeg de **komkommer** en **uienringen** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart en schep regelmatig om. Verwarm de **rotiplaat** zonder verpakking 3 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **haricots verts** over diepe borden en schep de saus eroverheen. Leg de **kippendij** erbovenop. Garneer met het gekookte **ei**. Serveer met de **rotiplaat** en de zoetzure **komkommer** en **ui**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Varkenshaas en spekjes met krokante gnocchi

met romige champignonsaus en pecorino

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Varkenshaas



Spekreepjes



Knoflookteent



Ui



Kastanjechampignons



Kookroom



Gedroogde oregano



Geraspte pecorino DOP



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

Speciaal ingrediënt in je box! Deze gnocchi van de Pastafabriek bestaat uit aardappel en speciaal gemalen meel uit Italië.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote wok of hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	190	375	625	750	1000	1125
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3787 /905	555 /133
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,3
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	6,4	0,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verhit 1 el roomboter per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip). Breng de **varkenshaas** op smaak met peper en zout en bak in 9 - 12 minuten rondom bruin.

Tip: Je bakt de varkenshaas en groenten samen in 1 pan. Kook je voor meer dan 2 personen? Bak de varkenshaas dan met de helft van de roomboter in een pan en bak de groenten en spekjes met de overige boter in een tweede pan. Voeg het bakvocht van de varkenshaas vlak voor het serveren toe aan de pan met groenten.



2. Gnocchi bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gnocchi** in 6 - 8 minuten goudbruin. Snijd ondertussen de **champignons** in kwartelen.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



3. Bakken

Voeg de **champignons** toe aan de wok of hapjespan en bak 3 - 4 minuten mee. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Halver de **ui** en snijd in dunne halve ringen. Voeg de **knoflook**, **ui** en **spekreepjes** toe aan de pan met **champignons** en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Haal de **varkenshaas** uit de pan wanneer hij gaar is en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



4. Bouillon bereiden

Bereid de bouillon (zie Tip). Blus de pan met de **groenten** vervolgens af met de bouillon. Voeg de **kookroom** toe en laat 2 minuten inkoken.

Tip: Is het lastig om 50 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



5. Saus afmaken

Meng vlak voor het serveren de helft van de **geraspte pecorino** en de **oregano** door de roomsaus, proef en breng verder op smaak met peper en eventueel zout.



6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken. Verdeel de saus over de borden en leg de **varkenshaas** en **gnocchi** erop. Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



Cheesy naanpizza met burrata en Italiaanse kaas

met aubergine, paprika en basilicumcrème

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aubergine



Paprika



Knoflookteentje



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Tomaat



Basilicumcrème



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas



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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	524 /125
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,4
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	14,4	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** in dunne plakken.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bestrooi de **aubergineplakken** met zout en bak ze 3 - 4 minuten per kant.



3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**.
- Leg de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg de **naanbroden** met de **aubergineplakken**, de **paprika** en de **geraspde Italiaanse kaas** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.



4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie. Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **burrata** over de pizza's en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Dubbele smashburger met kaas op brioche

met gebakken paddenstoelen en smokey ketchup

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemengd
gekruid gehakt



Champignons



Ui



Tomaat



Radicchio en romaine Geraspte Goudse kaas



Briochebroodje



Aardappelen



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar
de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo
zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje
te vergelijken met cake!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd gekruid gehakt* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6280 /1501	726 /173
Vetten (g)	99	11
Waarvan verzadigd (g)	33,2	3,8
Koolhydraten (g)	94	11
Waarvan suikers (g)	20,4	2,4
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	56	6
Zout (g)	4,6	0,5

Allergenen

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



1. Aardappels bakken

Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan met deksel en stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Giet af indien nodig. Haal het deksel van de pan, voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 10 - 15 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ui snijden

Snipper ¼ van de **ui**. Meng in een kleine kom de **gesnipperde ui** met per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ tl suiker. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



3. Champignons bakken

Snijd de overige **ui** in halve ringen. Snijd de **champignons** in plakken. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **uienringen** en **champignons** in 4 - 5 minuten bruin. Voeg vervolgens 1 el roomboter per persoon toe aan de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



4. Burgers bakken

Rol van het **gehakt** 2 balletjes per persoon. Leg in de pan van de **ui** en **champignons** en druk met een spatel plat tot ongeveer 1 cm dik (zie Tip). Bak 2 minuten per kant op middelhoog vuur. Bestrooi de **burgers** met de **geraspte kaas** en leg ze op elkaar. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra pan om de burgers in te bakken, of bak ze om de beurt.



5. Hamburgersaus maken

Meng de **smokey tomatenketchup** met de **gesnipperde ui** en 1 el mayonaise per persoon. Breng op smaak met peper. Snijd de **tomaat** in plakjes.



6. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Besmeer beide kanten van het **broodje** met de hamburgersaus. Beleg het broodje met de **sla**, **tomatenplakjes**, smashburgers, gebakken **champignons** en dek af. Serveer met de **aardappelpartjes** met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!