

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	50
Dadelstukjes (g)	40
Rozijnen (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90
Honing (el)	3

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1273 /304
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen



Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de **dadelstukjes** en **rozijnen** in een kom met water.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Voeg de honing en **kaneel** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. 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.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de derde **banaan** in de lengte en leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer.
- Voeg de **pecanstukjes**, **rozijnen** en **dadelstukjes** toe en meng goed.

4. Serveren

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

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Luchtige brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes.
- Laat de **roomboter** op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

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

2. Beslag mixen

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

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

3. Bakvorm vullen

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, mixer, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	1
Rietsuiker (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 /270
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	9,8
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	13,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Mango-mascarponetaartjes

met amandelschaafsel en limoenrasp | 8 stuks



Bakken Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd het **bladerdeeg** in 8 kleine vierkantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Schil de **mango** en snijd de **mango** in plakjes.
- Rasp de **limoen** met een fijne rasp.

2. Mascarponecrème maken

- Scheid twee eidooiers van het eiwit (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de **mascarpone**, eidooiers en 80 g **suiker**.
- Voeg de helft van de **limoenrasp** toe en meng goed.

Tip: Het eiwit heb je in dit recept niet meer nodig. Maak er een omelet van als lunch!

3. Bakken

- Verdeel de mascarponecrème over de vierkantjes, maar laat een stukje vrij aan de randen van het **deeg**.
- Beleg met de **mangoplakjes** en het **amandelschaafsel**.
- Vouw de randen van het **deeg** een beetje richting de vulling.
- Bak de taartjes 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **deeg** rijst en de bovenkant lichtbruin is.

4. Serveren

- Giet ondertussen de **slagroom** en 20 g **suiker** in een hoge kom en klop de **slagroom** stijf.
- Plaats de taartjes op een serveerschaal en bestrijk ze met een toefje **slagroom**.
- Garneer met de overige **limoenrasp**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	20
Avocado (stuk(s))	2
Grana Padano vollokken DOP* (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	754 /180
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidenroomkaas**.
- Beleg de **crackers** met de **ham** en garneer met de **veldsla**.

Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de **tomaat** in plakken.
- Verdeel de **avocado** over de **crackers**. Beleg met de plakjes **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de **Grana Padano**.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook ze 5 - 7 minuten.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water, pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **eieren**, strooi het kerriepoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	613 /147
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	6,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

Ontbijtbox met fruit-yoghurtbowls

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **bosbessen** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

- Snijd de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in plakjes.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **peer**, **havermout** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de **appel** in kwartalen, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **bosbessenjam** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

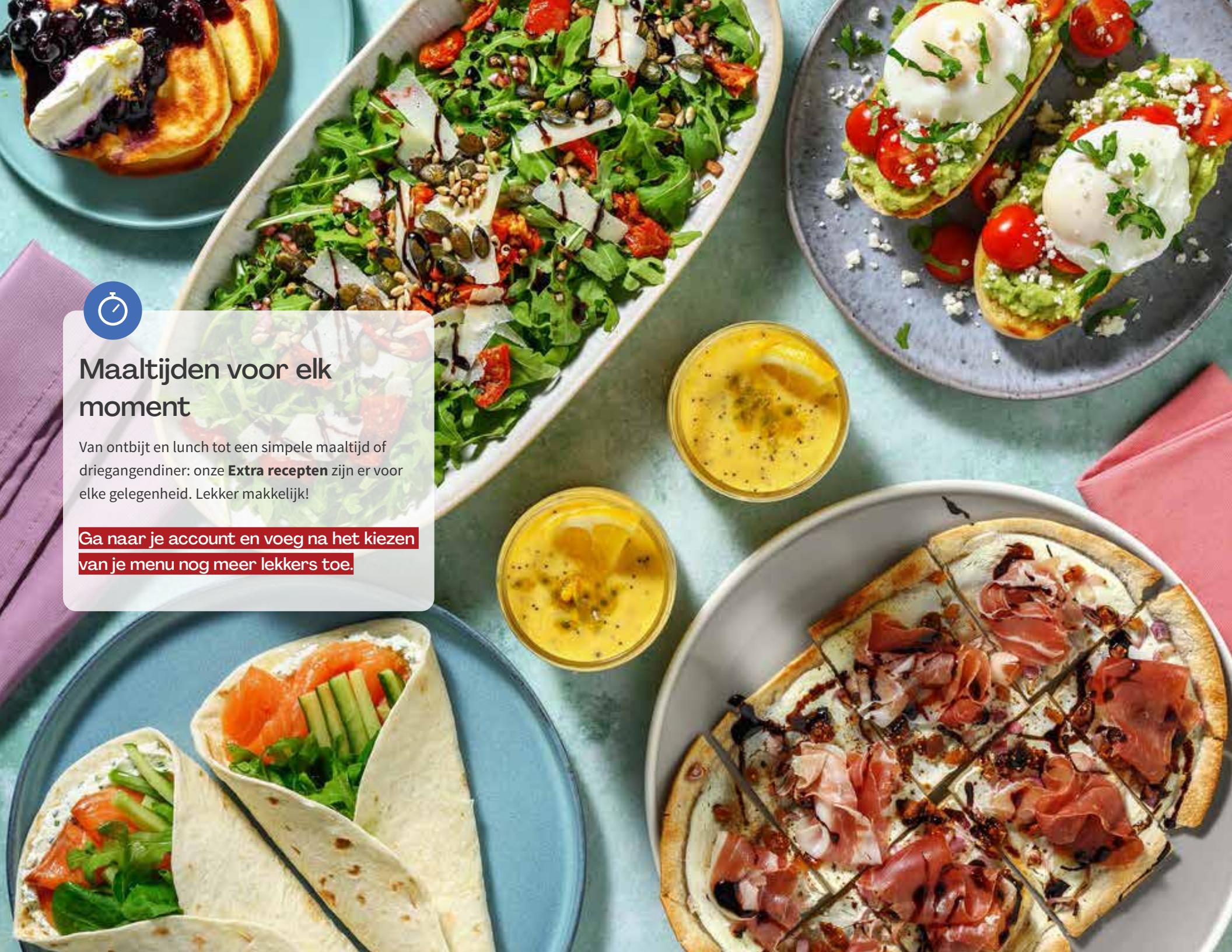
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, fijne rasp, handmixer, keukenpapier

Ingrediënten

Ananas* (g)	400
Limoen* (stuk(s))	1
Spies (stuk(s))	4
Verge munt* (g)	10
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	576 /138
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	12
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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

Gekaramelliseerde gegrilde ananas met verse munt nagerecht met limoenslagroom | om te delen



HELLO
FRESH

Dessert Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Dep de **ananas** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **ananas** met 2 el suiker.
- Spits de **ananas** aan de spiesen.

2. Limoenslagroom maken

- Snijd de helft van de **limoen** in partjes. Rasp de schil van de andere helft van de **limoen** met een fijne rasp.
- Voeg de **slagroom** en 1 el suiker toe aan een kom.
- Mix met een handmixer in 3 - 4 minuten tot halfstevige pieken.
- Roer de **limoensasp** door de **slagroom**.

3. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **ananaspiesen** op de barbecue en grill 3 - 5 minuten, of tot de **ananas** is gekaramelliseerd.

Tip: Je kunt de ananaspiesen ook 3 - 5 in een voorverwarmde oven of in een koekenpan grillen.

4. Serveren

- Ris de **munt** van de takjes.
- Leg de **ananaspiesen** op een serveerschaal en garneer met de **muntblaadjes**.
- Serveer met de limoenslagroom en de **limoenpartjes**.

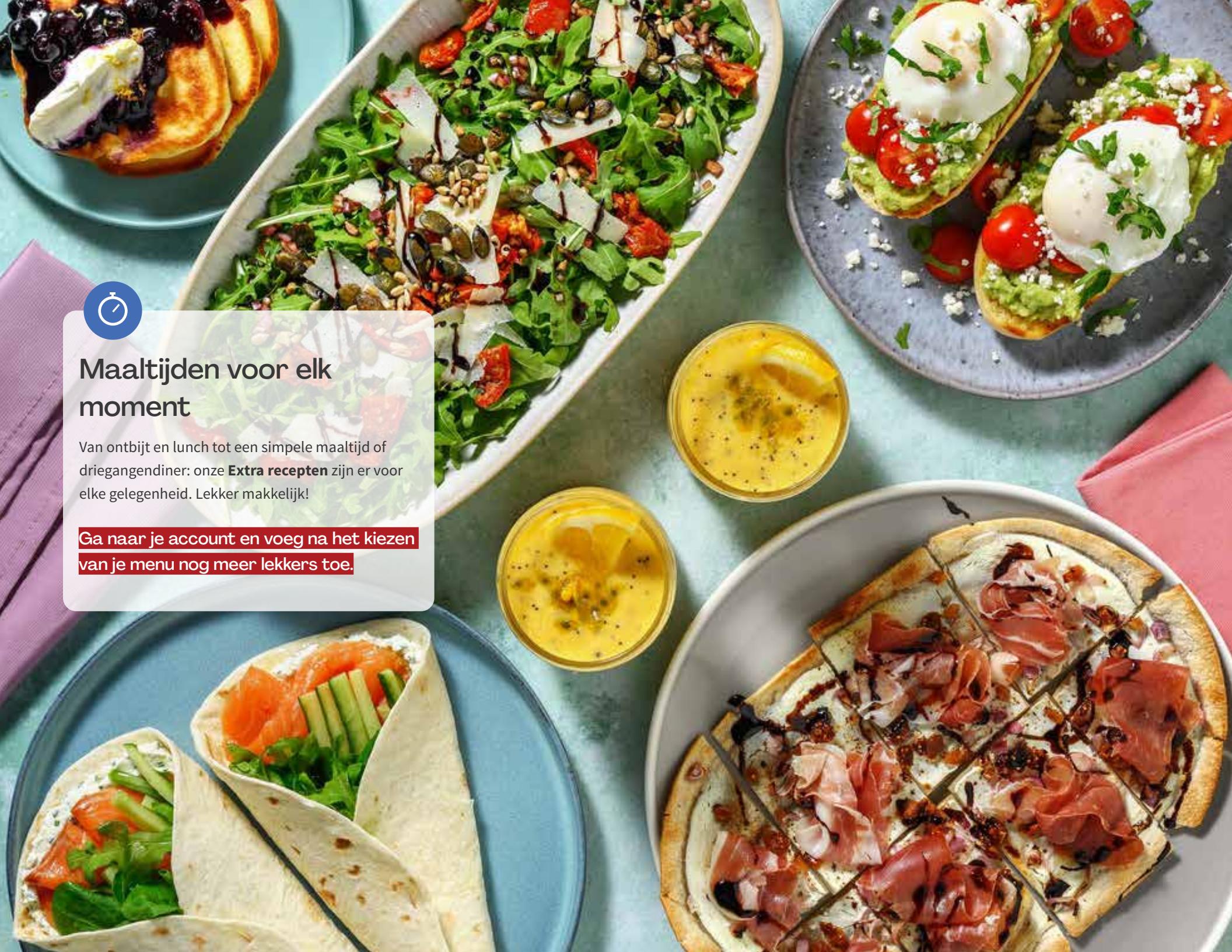
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	695 / 166
Vetten (g)	6
Waaran verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	21
Waaran suikers (g)	7,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

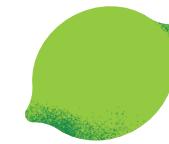
Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Overnight oats op 3 manieren

appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake

3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



HELLO
FRESH



Voorbereiden

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

Optie 1: Appeltaart

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

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

Optie 2: Blauwebessentaart

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

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

Optie 3: Carrot cake

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

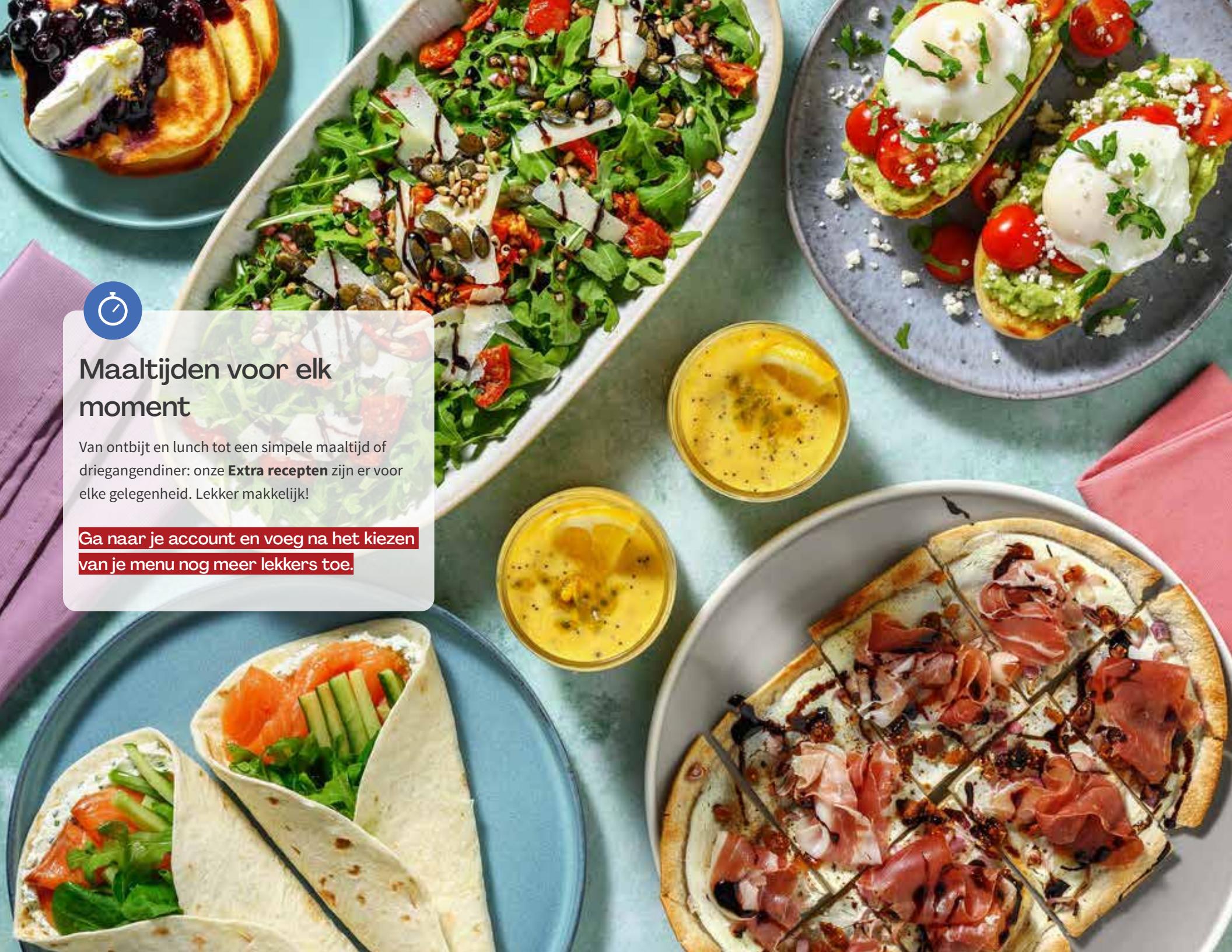
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Radijs* (bosje(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Thais basilicum* (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Vissaus (ml)	10
Ongezouten pinda's (g)	20
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	251 /60
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Aziatisch geïnspireerde mangosalade

met Thais basilicum en radijs



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Schil de **mango** en snijd in plakken.
- Snijd de **paprika** in dunne repen.
- Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.

2. Dressing maken

- Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), **sojasaus** en honing toe en roer goed door.

3. Afmaken

- Snijd het Thaise **basilicum** en de **pinda's** grof.
- Voeg de groenten en **mango** toe aan een saladekom.

4. Serveren

- Sprenkel de dressing over de salade.
- Garneer met het Thaise **basilicum** en de **pinda's**.

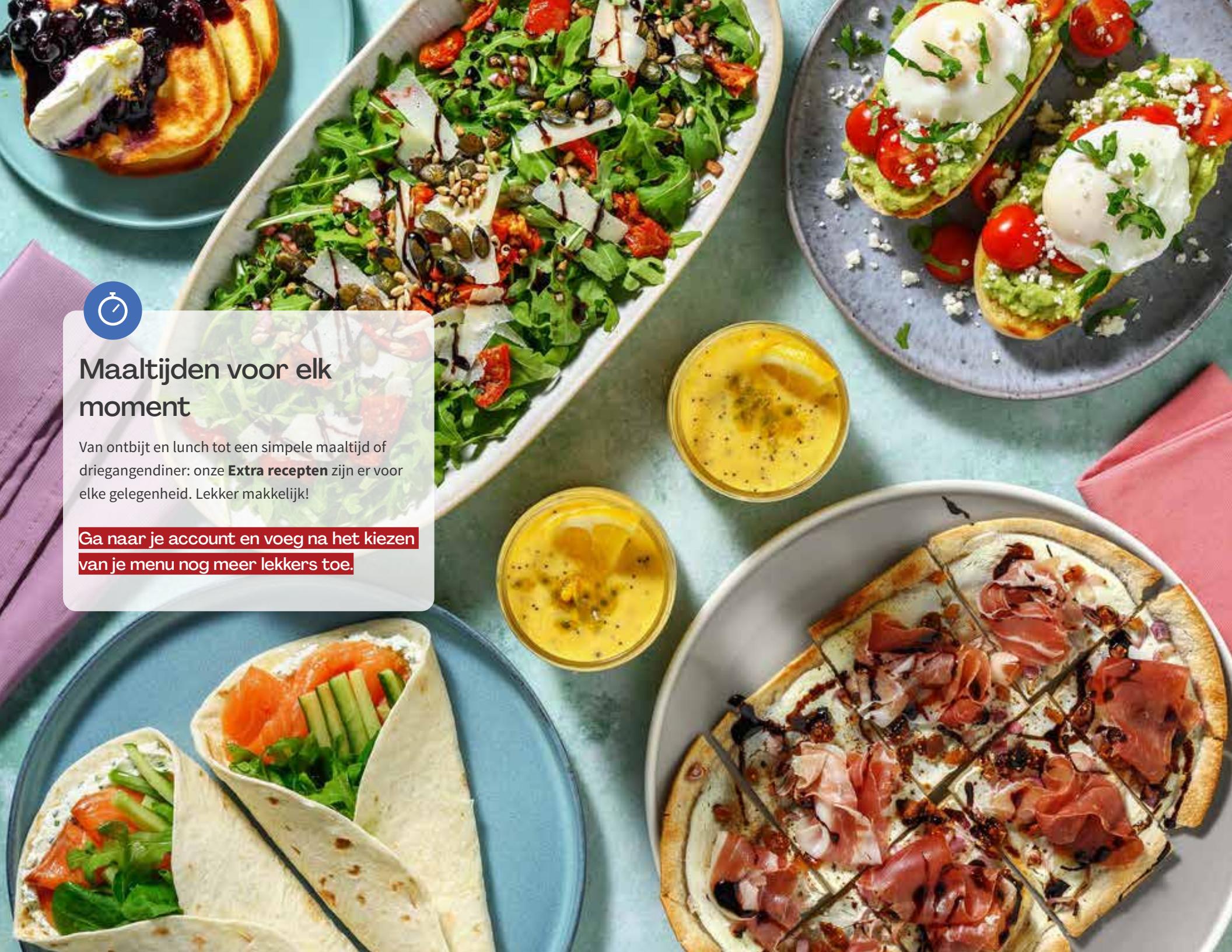
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Ui (stuk(s))	1
Balsamicocrème (ml)	8
Komkommer* (stuk(s))	1
Watermeloenstukjes* (g)	500
Witte kaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	368 /88
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	5,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Watermeloensalade met witte kaas en vers basilicum

met crema di balsamico



BBQ Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Halver de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.

2. Salade maken

- Voeg de **watermeloen** toe aan een serveerschaal en meng met de **komkommer** en **ui**.
- Voeg extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper. Meng goed.

3. Topping bereiden

- Verkruimel de **witte kaas**.
- Pluk de **basilicumblaadjes** van de takjes.
- Snijd de helft van de **basilicumblaadjes** fijn en roer door de salade.

4. Serveren

- Besprenkel de salade met de **balsamicocrème**.
- Bestrooi met de **witte kaas** en de overige **basilicumblaadjes**.

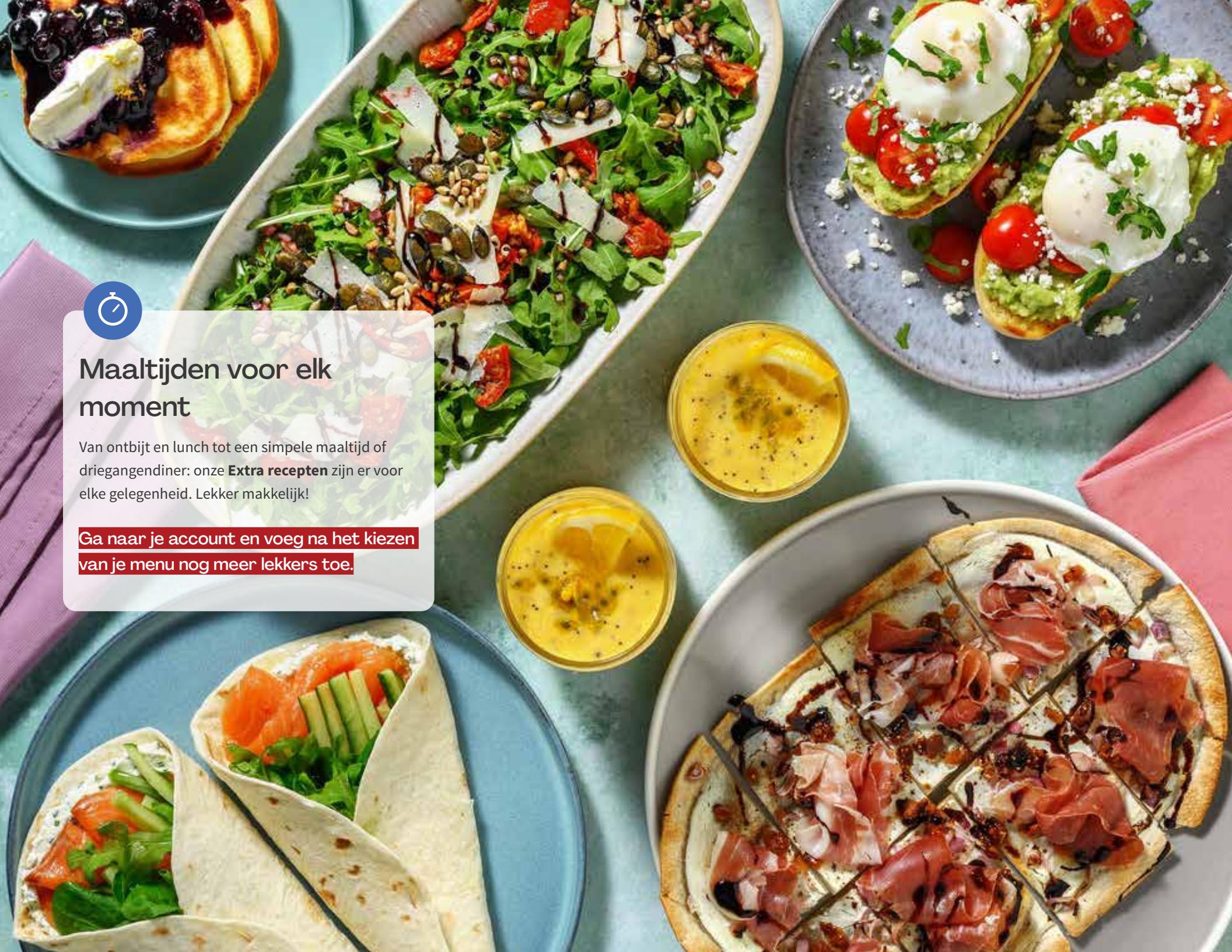
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

3x kom, deegroller

Ingrediënten

Tonijnsteak* (stuk(s))	2
Zwart sesamzaad (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Sojasaus (ml)	20
Bosui* (bosje(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1293 /309	319 /76
Vetten (g)	9	2
Waarvan verzadigd (g)	1,4	0,3
Koolhydraten (g)	25	6
Waarvan suikers (g)	20,2	5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	30	7
Zout (g)	3,2	0,8

Allergenen

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

Gegrilde tonijn met sesam

met teriyakimarinade en komkommersalade | 2 porties



BBQ Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Tonijn marineren

- Voeg de **tonijnsteaks** toe aan een kom en meng met de teriyakisaus en de helft van de **sojasaus**.
- Laat minimaal 15 minuten marineren.

2. Komkommersalade maken

- Halver de **komkommer** in de lengte.
- Gebruik een deegroller of de platte kant van een mes om de **komkommer** zachtjes te pletten.
- Pers de **limoen** uit boven een kom. Voeg de honing en overige **sojasaus** toe en roer goed door.
- Voeg de **komkommer** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

3. Tonijn grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Voeg het **sesamzaad** toe aan een kom.
- Haal de **tonijnsteaks** uit de marinade en voeg toe aan de kom met **sesamzaad**. Zorg ervoor dat de **tonijn** volledig bedekt is met het **sesamzaad**.
- Leg de **tonijn** op de barbecue en grill 2 - 3 minuten per kant.

Tip: Je kunt de tonijn ook in een koekenpan bakken. Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 2 - 3 minuten per kant.

4. Serveren

- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **komkommersalade** over de borden.
- Snijd de **tonijnsteak** in plakken en leg op de salade.
- Garneer met de **bosui**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas

met verse bieslook | 2 porties

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Bagels met sesamzaad (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 / 655	993 / 237
Vetten (g)	36	13
Waarvan verzadigd (g)	15,9	5,8
Koolhydraten (g)	47	17
Waarvan suikers (g)	3,3	1,2
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **bieslook** fijn.
- Haal de plakjes **ontbijtspek** los van elkaar.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

2. Bakken

- Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk en een snufje peper en zout.
- Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 – 3 minuten, of totdat het **ei** gestold is.

3. Bagel bakken

- Snid de **bagel** open.
- Leg de **bagel** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **geraspte oude kaas**.
- Bak de **bagel** 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

- Beleg de **bagel** met het roerei.
- Verdeel het gebakken **ontbijtspek** over de **bagels**.
- Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

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



1. Goedemorgen!

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

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

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

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

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

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Zin in iets warms? Karamelliseer de **appel**! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelpakjes met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de **appel** 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

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

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

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

Eet smakelijk!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

2

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen

3

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	845 /202	331 /79
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	36	14
waarvan suikers (g)	31,9	12,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0

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

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

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

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

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

Contact

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

Smoothiebox

Allergenen

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

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

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

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

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

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

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

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom

Ingrediënten

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
Bieten-tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	988 / 236
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{1}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **limoen**.

3. Guacamole maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kom, grote kom, kom, muffinvorm, pan, kleine kom, zeef

Ingrediënten

Biologische boeren karnemelk* (ml)	500
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Ei* (stuk(s))	3
Kristalsuiker (g)	50
Amandelschaafsel (g)	40
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	509 /122
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	6,3
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Belgische mini-mattentaartjes

met amandelschaafsel en bladerdeeg



Bakken Totale tijd: 110 - 120 min.



1. Voorbereiden

- Breng de **halfvolle melk** aan de kook in een pan.
- Voeg de **karnemelk** in één keer toe en roer kort door, zodat de **melk** gaat schiften. Wacht tot er kaaswrangel ontstaat en zet daarna het vuur uit.
- Leg een schone theedoek in een zeef boven een kom. Giet de wrangel in de theedoek en laat minimaal 1 uur uitlekken (zie Tip). Vouw daarna de theedoek dicht en duw voorzichtig de overtollige vloeistof eruit.

Tip: Tip: Heb je tijd om een dag van tevoren te beginnen met het maken van de kaaswrangel? Laat de kaaswrangel het liefst een nacht uitlekken.

3. Mini-mattentaartjes maken

- Klop de eiwitten stijf. Meng in twee delen voorzichtig door de vulling (zie Tip).
- Snijd het **bladerdeeg** in 12 gelijke stukken. Plaats 6 stukjes **bladerdeeg**, inclusief het bakpapier, in muffinvormpjes. Vorm het **bladerdeeg** zo dat de vormpjes volledig bedekt zijn.
- Verdeel de vulling over de vormpjes.
- Bestrijk de randen van de bladerdeegvormpjes met wat van het achtergehouden losgeklopte ei.

Tip: Het is belangrijk dat het eiwit luchtig blijft, dus roer de vulling niet te lang door.

2. Vulling maken

- Verwarm, wanneer de kaaswrangel klaar is voor gebruik, de oven voor op 220 graden. Scheid 2 eidooiers van het eiwit. Voeg het eiwit toe aan een middelgrote kom en de eidooiers aan een grote kom.
- Blend in een hoge kom het **amandelschaafsel** fijn met een staafmixer.
- Klop de eidooiers los. Voeg de wrangel, de **amandelen** en de **suiker** toe aan de dooiers en meng goed.
- Klop in een kleine kom het derde **ei**. Meng de helft door de vulling in de grote kom en houd het overige losgeklopte **ei** apart.

4. Bakken en serveren

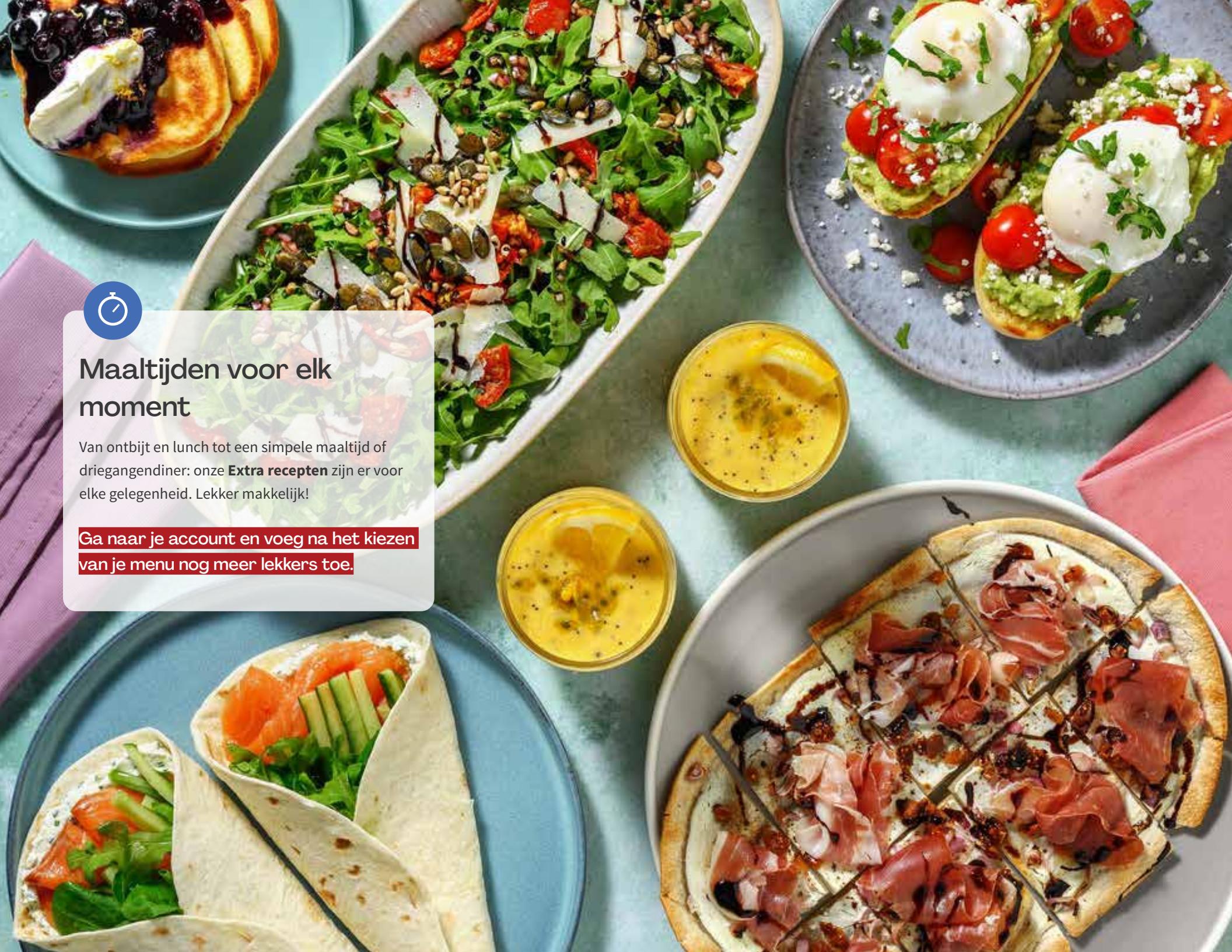
- Leg op elk vormpje een tweede stuk **bladerdeeg** en verwijder het bakpapier. Druk het **deeg** tegen de zijkanten om de randen volledig dicht te maken.
- Verwijder het eventuele overtollige **bladerdeeg**. Maak een kleine inkeping in het midden van elk vormpje, zodat de stoom kan ontsnappen. Bestrijk de bovenkanten met het overige losgeklopte **ei**.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin is. Laat de mini-mattentaartjes 5 minuten afkoelen in de muffinvormpjes en haal ze er dan uit.
- Laat de mini-mattentaartjes afkoelen tot kamertemperatuur voordat je ze servert.



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, fijne rasp, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteentjes (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 vierge olijfolie (el)	4
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

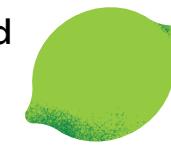
Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 / 157
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan 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.

Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood met cheddar en verge bieslook | 3 - 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 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 vierge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verge bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Brood bakken

- 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!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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
Verset tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	393 /94
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Verset tomatensoep met zelfgemaakte tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 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**, de extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

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

3. Brood bakken

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

4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Rode cherrytomaten (g)	125
Ei* (stuk(s))	4
Verse tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	463/111
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,3
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Verse tomatensoep en avocadotoast met gepocheerd ei met witte kaas en cherrytomaten



Totale tijd: 15 - 20 min



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
 - Halveer de **baguette** door de lengte en besprenkel met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
 - Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers $\frac{1}{2}$ **limoen** erboven uit. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
 - Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes en halveer de **tomaten**.

3. Eieren pocheren

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

2. Eieren koken

- In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.
 - Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
 - Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 5 - 7 minuten hard.
 - Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
 - Ga verder met stap 4.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
 - Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Beleg met de **tomaten** en **eieren**.
 - Verkruimel de **witte kaas** en snijd de **verse kruiden** fijn. Verdeel de **witte kaas** en **verse kruiden** over de toast.
 - Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer met de avocadotoast en de **limoenparties**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, steelpan

Ingrediënten

Komkommer* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mesclun* (g)	40
Mayonaise* (g)	50
Achterham* (plakje(s))	4
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2602 /622	707 /169
Vetten (g)	28	8
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1
Koolhydraten (g)	68	19
Waarvan suikers (g)	4,3	1,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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

Vlaams broodje gezond

met ham, ei, komkommer en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **demi-baguettes** 6 - 8 minuten. Laat afkoelen voordat je de **baguettes** doormidden snijdt.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water.

2. Snijden

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Pel de **eieren** en snijd in hapklare stukjes.

3. Smossalade maken

- Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat** en **eieren** met de **mayonaise**.
- Voeg mosterd naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd het **brood** in de lengte open.
- Beleg met de **ham**, "smossalade" en **sla**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan

Ingrediënten

Pasteitje (stuk(s))	4
Champignons* (g)	125
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Verge krulpeterselie* (g)	10
Kookroom (g)	150
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100
Bloem (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	776 /185
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Belgische vol-au-vent met kip

met verse peterselie en champignons | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Draai van het **kipgehakt** 8 gehaktballetjes.
- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **kip** in stukjes van 1 cm dik.
- Voeg de **kip** toe aan de pan en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de **kip** en gehaktballetjes gaar zijn.

3. Saus afmaken

- Snijd voorzichtig de bovenkanten van de pasteitjes en leg naast de pasteitjes op een bakplaat met bakpapier. Bak 5 - 8 minuten in de oven.
- Blus de pan af met het sap van 1 **citroenpartje**.
- Voeg de bloem toe aan de **champignons** en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg daarna de **kookroom** en de bouillon toe, roer goed door en bak nog 2 minuten.

2. Champignons bakken

- Snijd de **champignons** in kwartjes.
- Haal de **kip** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de overige roomboter toe aan de pan en bak de **champignons** 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Bereid de bouillon. Snijd de **citroen** in 6 partjes.

4. Serveren

- Snijd de **peterselie** fijn.
- Voeg de **kip**, de gehaktballetjes en de helft van de **peterselie** toe aan de vol-au-ventsaus. Laat nog 2 minuten koken en breng op smaak met peper en zout.
- Schep de vol-au-ventsaus in de pasteitjes.
- Garneer met de overige **peterselie** en serveer met een **citroenpartje**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Garnalen* (g)	160
Zelf toevoegen	
Witte balsamicoazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 /652	695 /166
Vetten (g)	31	8
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,9
Koolhydraten (g)	72	18
Waarvan suikers (g)	11,2	2,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel en kook de **sushirijst** 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.

2. Groenten snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en meng met de dressing. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

3. Garnalen bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 2 - 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.

4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en roer de overige witte balsamicoazijn en suiker erdoor.
- Verdeel de **rijst** over kommen en beleg met de **garnalen**, **komkommer**, **avocado** en **wittekool** en **wortel**.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo** en garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x koekenpan

Ingrediënten

Bagels met sesamzaad [stuk(s)]	2
Ei* [stuk(s)]	4
Ontbijtspek* [plakje(s)]	4
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk [splash]	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 /655	993 /237
Vetten (g)	36	13
Waarvan verzadigd (g)	15,9	5,8
Koolhydraten (g)	47	17
Waarvan suikers (g)	3,3	1,2
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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

Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas

met verse bieslook | 2 porties



Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **bieslook** fijn.
- Haal de plakjes **ontbijtspek** los van elkaar.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

2. Bakken

- Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk en een snufje peper en zout.
- Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 – 3 minuten, of totdat het **ei** gestold is.

3. Bagel bakken

- Snijd de bagel open.
- Leg de bagel met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **geraspte oude kaas**.
- Bak de bagel 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

- Beleg de bagel met het **roerei**.
- Verdeel het gebakken **ontbijtspek** over de bagels.
- Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, kleine kom

Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Pesto genovese* (g)	80
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	1008 /241
Vetten (g)	34	14
Waarvan verzadigd (g)	10	4,1
Koolhydraten (g)	47	19
Waarvan suikers (g)	5,1	2,1
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	2	0,8

Allergenen

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

Verse ravioli met groene pesto

met zongedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

2. Koken

- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar.
- Voeg de **ravioli** toe aan de pan. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.

3. Mengen

- Voeg de **groene pesto** en de **zongedroogde tomaat** toe aan de pan en meng voorzichtig met de **ravioli**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** boven een kleine kom.

4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** over de borden.
- Strooi de **kaas** erover en garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Pizzabodem* (stuk(s))	2
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Rode cherrymaten (g)	125
Mozzarella* (bol(len))	2
Vers basilicum* (g)	10
Pesto genovese* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4565 / 1091	779 / 186
Vetten (g)	57	10
Waarvan verzadigd (g)	19,5	3,3
Koolhydraten (g)	98	17
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	44	7
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

Pizza margherita met cherrymaten en groene pesto met vers basilicum en mozzarella | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **cherrymaten** en scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Snijd het verse **basilicum** fijn.
- Meng in een kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.

3. Pizza bakken

- Bak de pizza's 15 - 20 minuten in de oven.

2. Pizza beleggen

- Leg de pizzabodem op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de **tomatenaus** over de pizza's.
- Beleg de pizza's met de **mozzarella** en de **cherrymaten**.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden en garneer met de **groene pesto** en het **basilicum**.

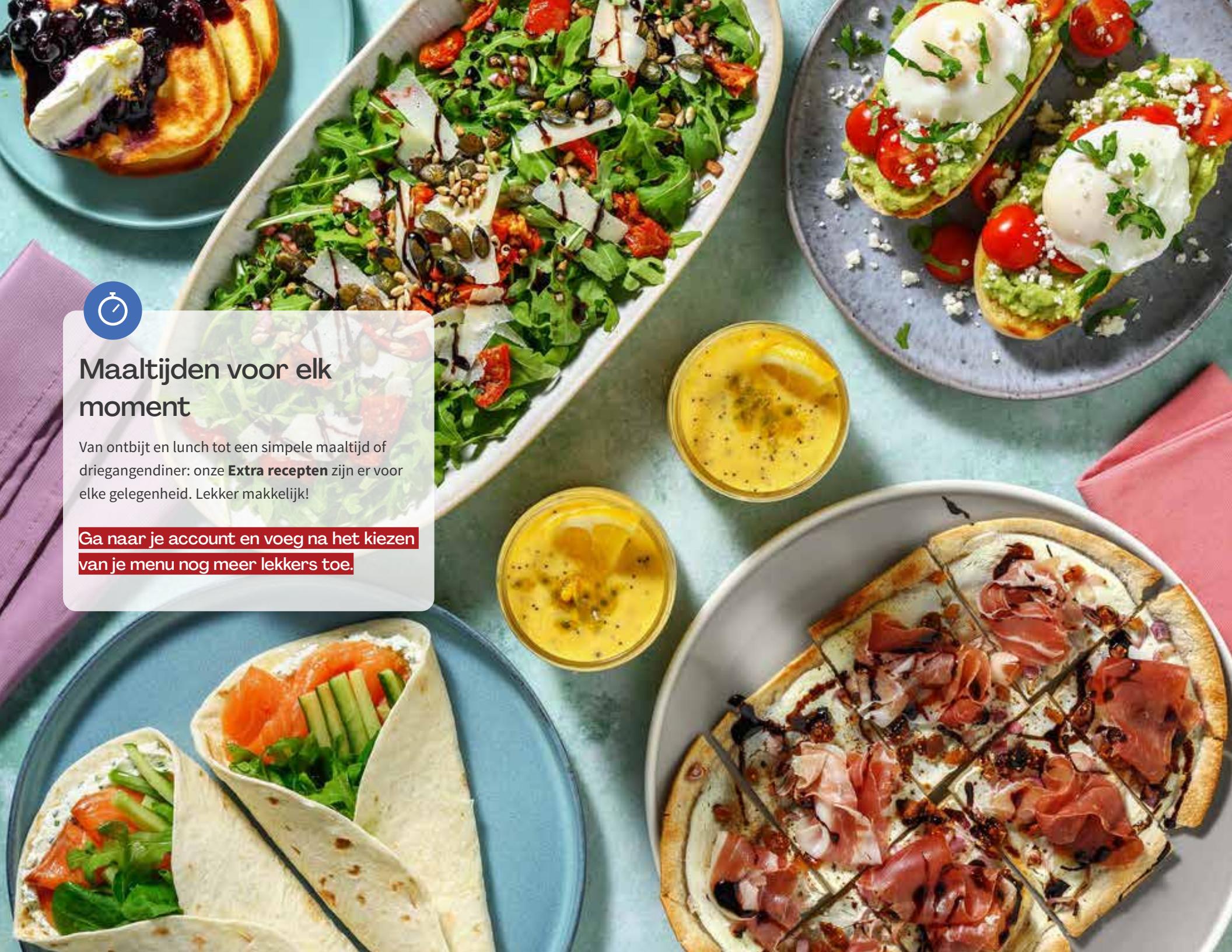
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Feta* (g)	75
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Rode wijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 /627	617 /147
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	14	3,3
Koolhydraten (g)	57	13
Waarvan suikers (g)	7,6	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	38	9
Zout (g)	3,3	0,8

Allergenen

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

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip kebab bakken

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

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

3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksau op smaak met peper en zout.
- 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 **kip kebab**.
- Garneer met de knoflooksau, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
kruidenkaasblokjes* (g)	50
Passata (g)	200
Geraspte pecorino DOP* (g)	40
Verge krulpeterselie* (g)	10
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Pizzabodem* (stuk(s))	2
Geraspte gruyère DOP* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	888/ 212
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,6
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Pizza quattro formaggi

met kruidenkaas, pecorino, gruyère en mozzarella | 2 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Snijd de **peterselie** fijn.

2. Tomatensaus maken

- Meng in een kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de pizzabodems op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de pizzabodems.

3. Pizza beleggen

- Beleg de pizza's met de **gruyère**, de **pecorino**, de **mozzarella** en de **kruidenkaasblokjes**.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden. Garneer de pizza's met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

2. Mengen

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

3. Wentelen en bakken

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

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	593 /142
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	20,9	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

Frisse wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander, munt en bosui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **bosui** in dunne ringen.
- Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Giet de **tonijn** af.

3. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.

2. Tonijnsalade maken

- Voeg de **tonijn** toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4. Wraps maken

- Leg 2-3 **little gemblaadjes** in het midden van elke **tortilla**.
- Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en snij voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, grote kom, fijne rasp, staafmixer, garde of (hand)mixer

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	½
Slagroom* (ml)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	½
Passievrucht* (stuk(s))	½
Yoghurt Griekse stijl* (g)	75
Stroopwafelkruimels (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1703 /407	790 /189
Vetten (g)	24	11
Waarvan verzadigd (g)	13,5	6,3
Koolhydraten (g)	40	19
Waarvan suikers (g)	24,9	11,6
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	6	3
Zout (g)	0,4	0,2

Allergenen

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

Mangocrème met passievrucht en sinaasappel met stroopwafelkruimels | 2 porties



HELLO
FRESH

Dessert Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp.
- Halver de **sinaasappel** en snijd er 2 halve plakjes af om te gebruiken ter garnering (zie Tip).
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Tip: Snijd de overige sinaasappel in partjes of blokjes. Zo heb je de volgende dag een gezonde fruitsnack.

2. Mangopuree maken

- Voeg de **mango** toe aan een hoge kom.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

3. Crème maken

- Voeg de **slagroom** en ½ el suiker per persoon toe aan een grote kom.
- Klop met een garde of (hand)mixer stijf, tot de **room** mooie pieken maakt (zie Tip).
- Meng de **yoghurt** en **sinaasappelrasp** door de **slagroom**.

Tip: Heb je geen mixer of handmixer? Geen zorgen, dit kan ook handmatig met een garde. Het duurt misschien wat langer, maar het resultaat smaakt net zo goed!

4. Serveren

- Schep de mangopuree voorzichtig door het slagroom-yoghurtmengsel.
- Verdeel de mangocrème over twee mooie glaasjes.
- Garneer met de **stroopwafelkruimels** en **sinaasappelplakjes**.
- Halver de **passievrucht** en verdeel het vruchtvlees over de mangocrème.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

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

2. Fruit snijden

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

3. Mixen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½
Citroen* (stuk(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	891 /213
Vetten (g)	58	15
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,8
Koolhydraten (g)	51	13
Waarvan suikers (g)	13,7	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.

Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist met witte kaas, granaatappel en pistachenootjes | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Avocado "smashen"

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

3. Topping voorbereiden

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

4. Serveren

- Verdeel de toasts over de borden en beleg met smashed **avocado**.
- Verkruimel de **witte kaas**.
- Bestrooi de toasts met **witte kaas**, **granaatappelpitjes** en **pistachenoten**.
- Besprengel tot slot met de **citroenolie** en garneer met 1 **citroenpartje**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vergiet, pan met deksel, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	6
Komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	732 /175
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,6
Koolhydraten (g)	88	22
Waarvan suikers (g)	19	4,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	27	7
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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

Bao-broodjes met barbecuekip

met ingelegde komkommer en rauwkost | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Komkommer inleggen

- Snijd de **komkommer** in dunne stafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn.
- Voeg de **komkommer** toe en breng op smaak met zout.
- Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

2. Kip bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de **barbecuesaus** en 1 tl **sojasaus** toe en meng goed met de **kip**.

3. Bao's stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en leg de **bao-broodjes** erin.
- Zet het vergiet op de pan met kokend water en stoom, afgedekt, 3 - 4 minuten (zie Tip).

4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **bao-broodjes** met mayonaise.
- Vul de broodjes met de **kip**, de **wittekool** en **wortel** en de ingelegde **komkommer**.

Eet smakelijk!

Tip: Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel eraf haalt!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Verge munt* (g)	10
Speculaastukjes (g)	180
Aardbei* (g)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1108 /265
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

No bake cheesecake met aardbeien

met speculaas, citroen en munt



Dessert. Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Snijd de grote **aardbeien** in plakjes en de kleinere in kwartjes.

2. Vulling maken

- Meng in een kom de **slagroom**, **mascarpone** en **kristalsuiker**.
- Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel.
- Voeg 2 el **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe en meng goed.

3. Cheesecake maken

- Bouw de cheesecake op in 4 individuele glaasjes (zie Tip).
- Begin met een laagje **room** en dek af met **speculaaskruimels**.
- Ga verder met weer een laagje **room**, afgedeckt met **aardbeien**.
- Herhaal de bovenste 2 stappen, zodat je eindigt met een laagje **aardbeien**.
- Zet de glaasjes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.

Tip: Komen er onverwachts meer mensen eten? Verdeel de ingrediënten dan gelijkmatig over 6 glaasjes of maak 1 grote cheesecake in een ovenschaal.

4. Serveren

- Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd fijn.
- Garneer de cheesecake met de **ment** en de overige **citroenrasp** en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

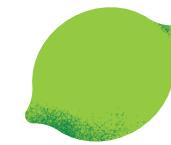
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	684 /163
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- 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.

3. Bakken

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

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.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x kom, mixer, hoge kom, staafmixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, kleine kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Passievrucht* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	693 /166
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	7,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Pannenkoekjes met mangoslagroom

met passievrucht en limoen | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Toppings maken

- Halveer de **passievrucht**. Schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes. Voeg de helft van de **mango** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.
- Voeg de **slagroom** en 1 el suiker toe aan een kom. Klop met een handmixer tot een stevige **slagroom**.
- Spatel de **slagroom** in delen voorzichtig door de mangopuree. Dek af en zet in de koelkast.

3. Pannenkoekjes maken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet het pannenkoekbeslag met een soeplepel in de pan en maak per keer ongeveer 3 - 4 pannenkoeken (zie Tip). Bak de pannenkoeken 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal dit tot al het beslag op is. Voeg eventueel tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.

Tip: Je bakt kleine pannenkoekjes, zodat ze makkelijker te stapelen zijn.

2. Beslag maken

- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom 150 g bloem, ½ zakje bakpoeder, 1 el suiker en een snufje zout.
- Klop in een tweede kom de **eieren** los. Voeg de **karnemelk** toe en klop door elkaar tot er veel belletjes ontstaan.
- Spatel het eimengsel voorzichtig door het droge bloemmengsel tot er een glad beslag ontstaat. Roer 1 el **limoensap** en ⅓ van de **limoensap** erdoor.

4. Serveren

- Verdeel de pannenkoekjes in kleine stapeltjes over de borden.
- Verdeel de mangoslagroom, de **passievrucht** en de overige **mango** erover.
- Garneer met de overige **limoensap**.

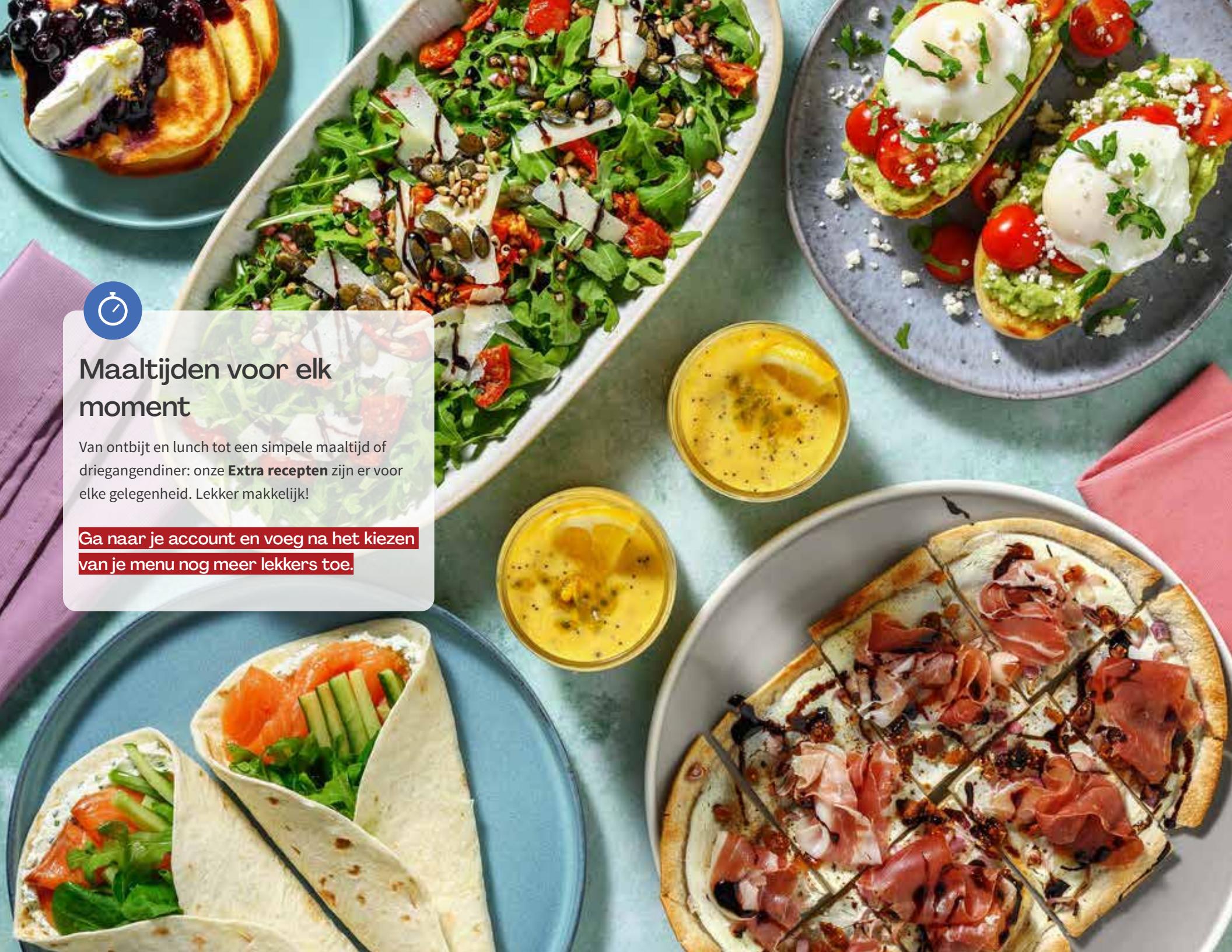
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	6
Gesneden jalapeño's* (g)	90
Verge koriander* (g)	10
Sriracha-mayo* (g)	100
Avocadodip* (g)	160
Bieten-tortillachips (g)	75
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1046 /250
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

BBQ-hotdog met Brandt & Levie-worst

met avocadodip, tortillachips en jalapeño's



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **koriander** fijn.
- Verkruimel de **tortillachips** met je hand in een kom.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **hotdogbroodjes** open, maar niet helemaal door. Leg de **broodjes** op de snijkant op de barbecue en rooster het **brood** 3 - 5 minuten.
- Leg de **varkensworst** op de barbecue en grill 4 - 6 minuten, of tot de **worst** gaar is.

Tip: Je kunt de broodjes en varkensworst ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Broodjes beleggen

- Besmeer de **broodjes** met de **avocadodip**.
- Leg de **varkensworst** op het broodje.
- Top af met de verkruimelde **tortillachips**.

4. Serveren

- Garneer de hotdogs met de **sriracha-mayo**, **jalapeños** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **koriander**.

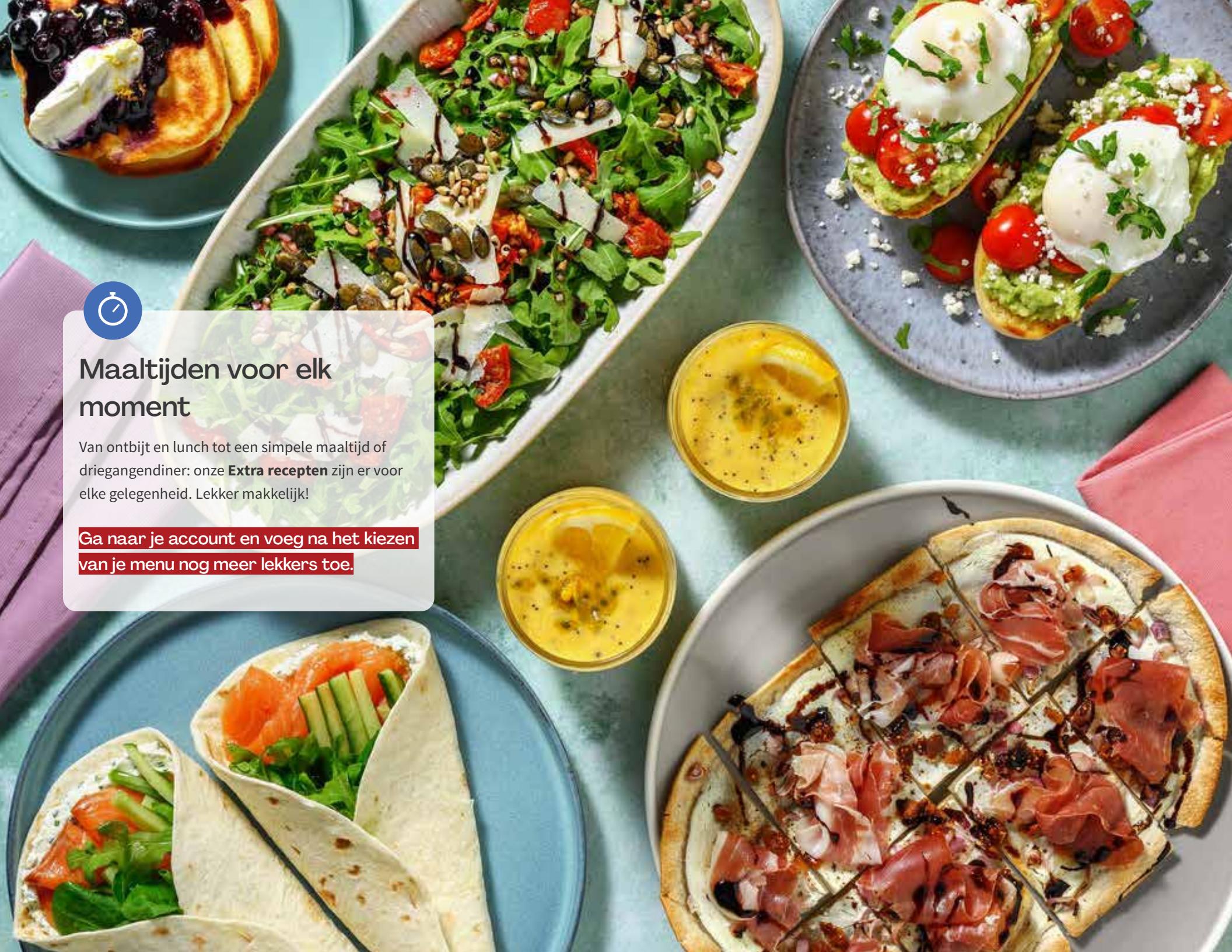
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Vers basilicum* (g)	10
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Salami* (plakje(s))	6
Pesto genovese* (g)	40
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

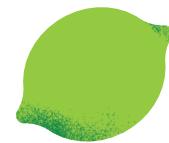
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1051 /251
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Pizzabrood

met salami en vers basilicum



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 35 - 45 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Snijd de **salami** grof.

2. Pizzabrood beleggen

- Halveer het **pizzadeeg** in de lengte.
- Besmeer beide helften de tomatensaus. Bestrooi met de **kaas**, de **salami** en het **basilicum**.
- Rol het deeg aan de lange kant op, om een langwerpige rol te vormen.
- Snijd met een scherm mes de rol in stukken van 3 cm.

3. Pizzabrood maken

- Verdeel de rollen over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over tussen de rolletjes.
- Bak de pizzarolletjes 12 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Haal de pizzarolletjes uit de oven en laat iets afkoelen.
- Leg de pizzarolletjes op een serveerschaal en besprenkel met de **groene pesto**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

