

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, vershoudfolie, 2x kleine kom, fijne rasp

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing (el)	2
Zout (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	621/148
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	12,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5

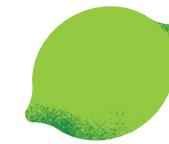
Allergenen

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

Chiapudding op 3 manieren

3 x ontbijt voor 2 personen | sticky mango, witte chocolade en cranberry's, groene appel en limoen

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



HELLO
FRESH



1. Chiapudding maken

- Meng in een kom het **chiazaad** met de **biologische halfvolle melk**, water, **yoghurt** Griekse stijl, 2 el honing en zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.

2. Variatie 1: sticky mango

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ½ van de chiapudding met de helft van de **kokosrasp**.
- Verdeel de **mangochutney** over twee glazen.
- Scop het chia-kokosmengsel erbovenop.
- Garneer met de **mango** en de overige **kokosrasp**.

3. Variatie 2: witte chocolade en cranberry

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Hak de **cranberry's** en de **witte chocolade** grof.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het **citroensap**, de **citroenrasp**, de helft van de **witte chocolade** en de **cranberry's** door de chiapudding.
- Garneer met de overige **cranberry's** en **witte chocolade** (zie Tip).

Tip: Heb je liever een gezonder ontbijt, laat dan de witte chocolade achterwege en voeg wat honing naar smaak toe voor extra zoetheid.

4. Variatie 3: groene appel en limoen

- Snijd de **appel** in kleine blokjes.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Meng de helft van het **limoensap** met de **appelblokjes**.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige **limoensap** door de chiapudding.
- Garneer met de **appel**, de **limoenrasp** en **pecannoten**. Sprenkel er wat honing naar smaak over.

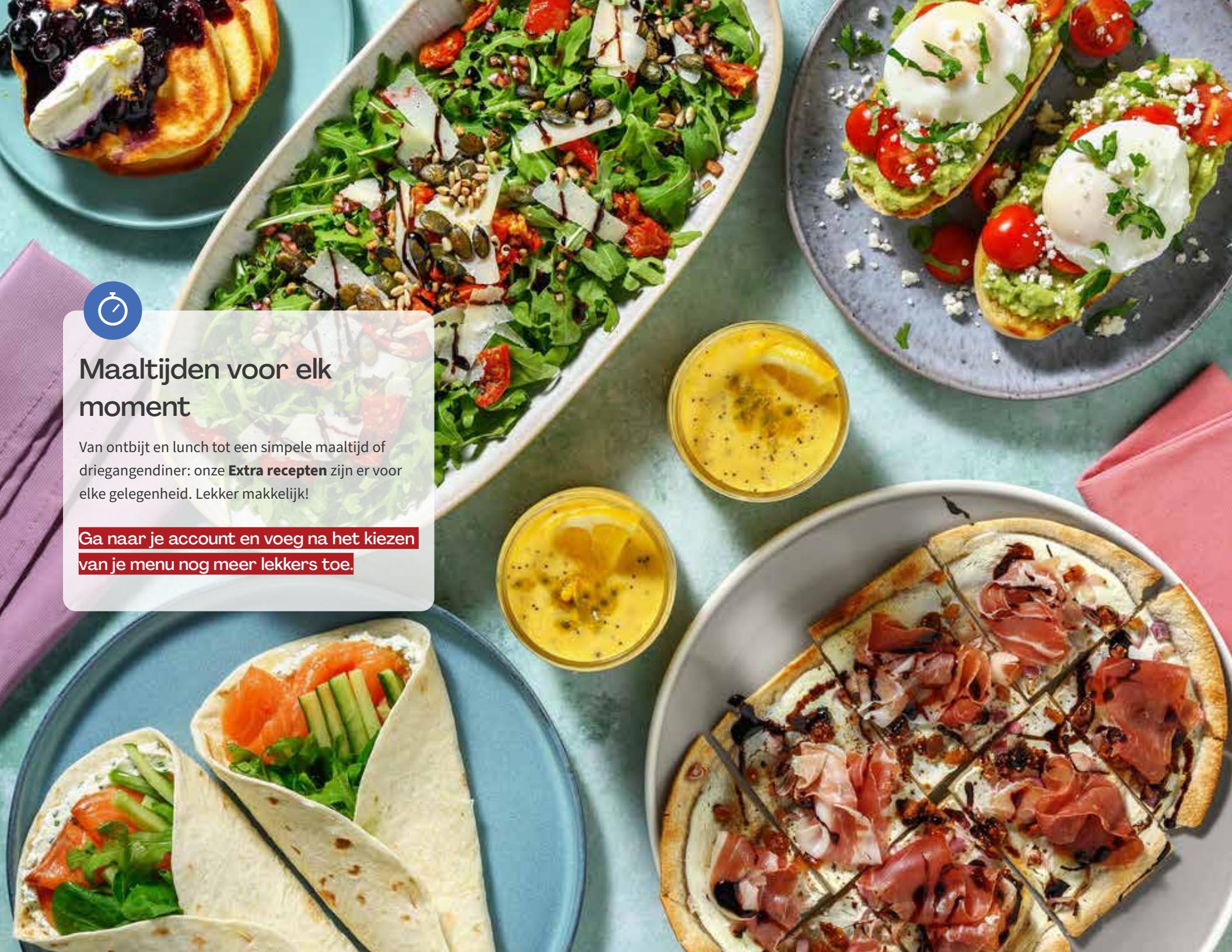
Eet smakelijk!



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

Ingrediënten

Geraspte Red Leicester* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Pikante uienschutney* (g)	80
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	½
Barbecuesaus (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2460 /588	1004 /240
Vetten (g)	28	11
Waarvan verzadigd (g)	15,3	6,2
Koolhydraten (g)	59	24
Waarvan suikers (g)	23,5	9,6
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	24	10
Zout (g)	3,2	1,3

Allergenen

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

Briochetosti met Red Leicester en Goudse kaas

met ontbijtspek en uienschutney | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Beleggen

- Snijd het **briochebrood** open.
- Besmeer de onderste helft met de **uienschutney**.
- Beleg met de **kaas**, de **ui** en het **ontbijtspek**. Leg de bovenste helft erop.

3. Bakken

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti ertussen (zie Tip).
- Bak de tosti 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

Tip: Je kunt de tosti ook in een koekenpan met deksel bakken als je geen tosti-ijzer hebt. Verhit 1/2 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de tosti, afgedeckt, 2 - 3 minuten per kant.

4. Serveren

- Halveer de tosti diagonaal en serveer met de **barbecuesaus**.

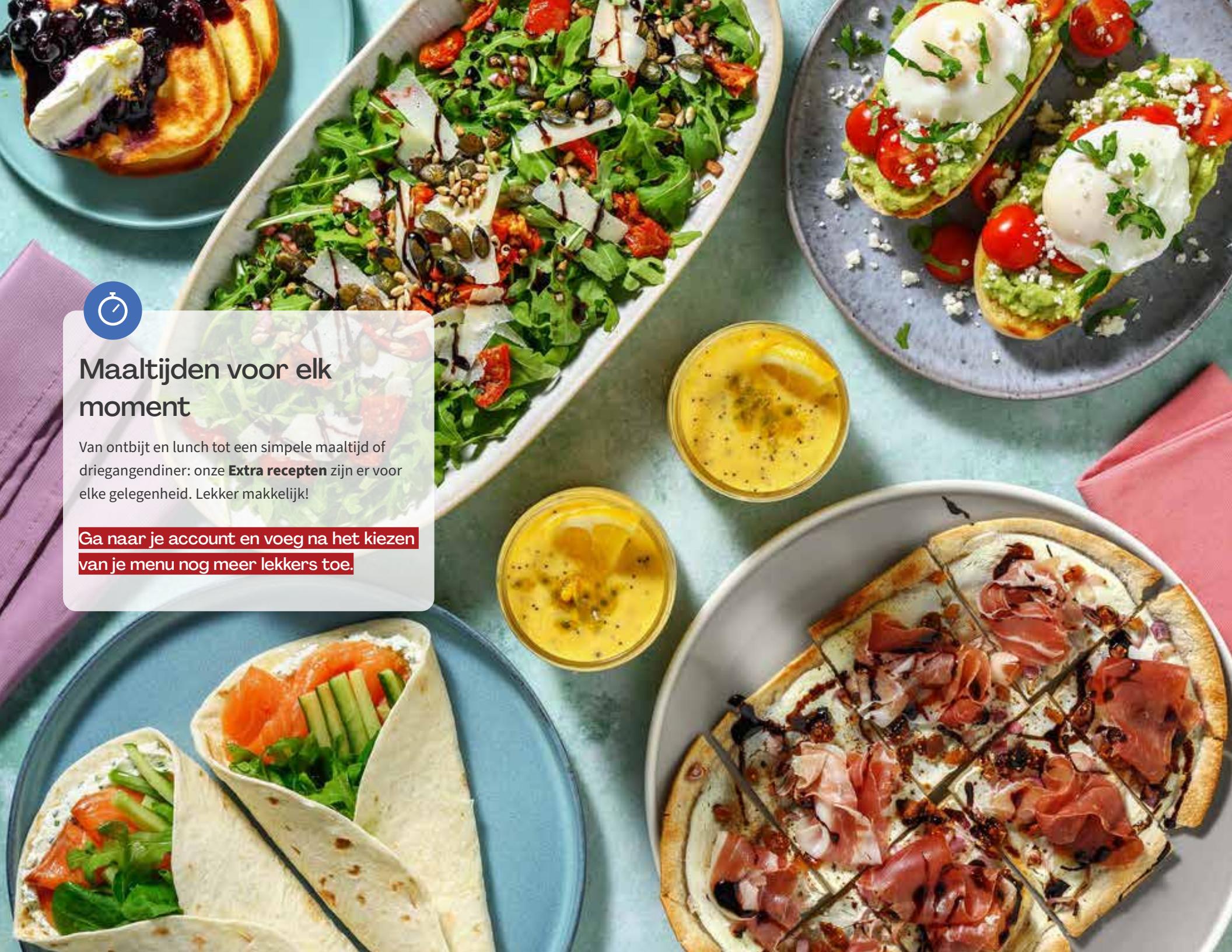
Eet smakelijk!



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, koekenpan

Ingrediënten

Franse camembert* (g)	240
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Ui (stuk(s))	2
Spekreepjes* (g)	50
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Verge tijm* (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

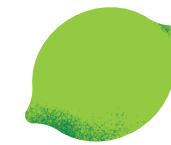
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1064/254
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Gebakken camembert in bladerdeeg

om te delen | met ontbijtspek, ui en tijm



HELLO
FRESH

Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snij de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de **tijm**.

2. Bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** en **ui** 3 - 4 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de **knoflook** en $\frac{3}{4}$ van de **tijmblaadjes** toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Kerf ondertussen de **camembert** in en vul met de overige **tijmblaadjes**.

3. Bladerdeeg bereiden

- Rol het **bladerdeeg** met bakpapier uit op een bakplaat met bakpapier.
- Leg de **camembert** in het midden van het **bladerdeeg**. Snijd het **bladerdeeg** vanaf het midden in stroken.
- Leg een beetje van het ui-spekmengsel op elke strook.
- Draai elke strook twee keer, wisselend linksom en rechtsom.

4. Serveren

- Bak de **camembert** en het **bladerdeeg** 14 - 16 minuten in de oven.
- Leg de **camembert** op een serveerschaal.
- Besprengel met de honing.

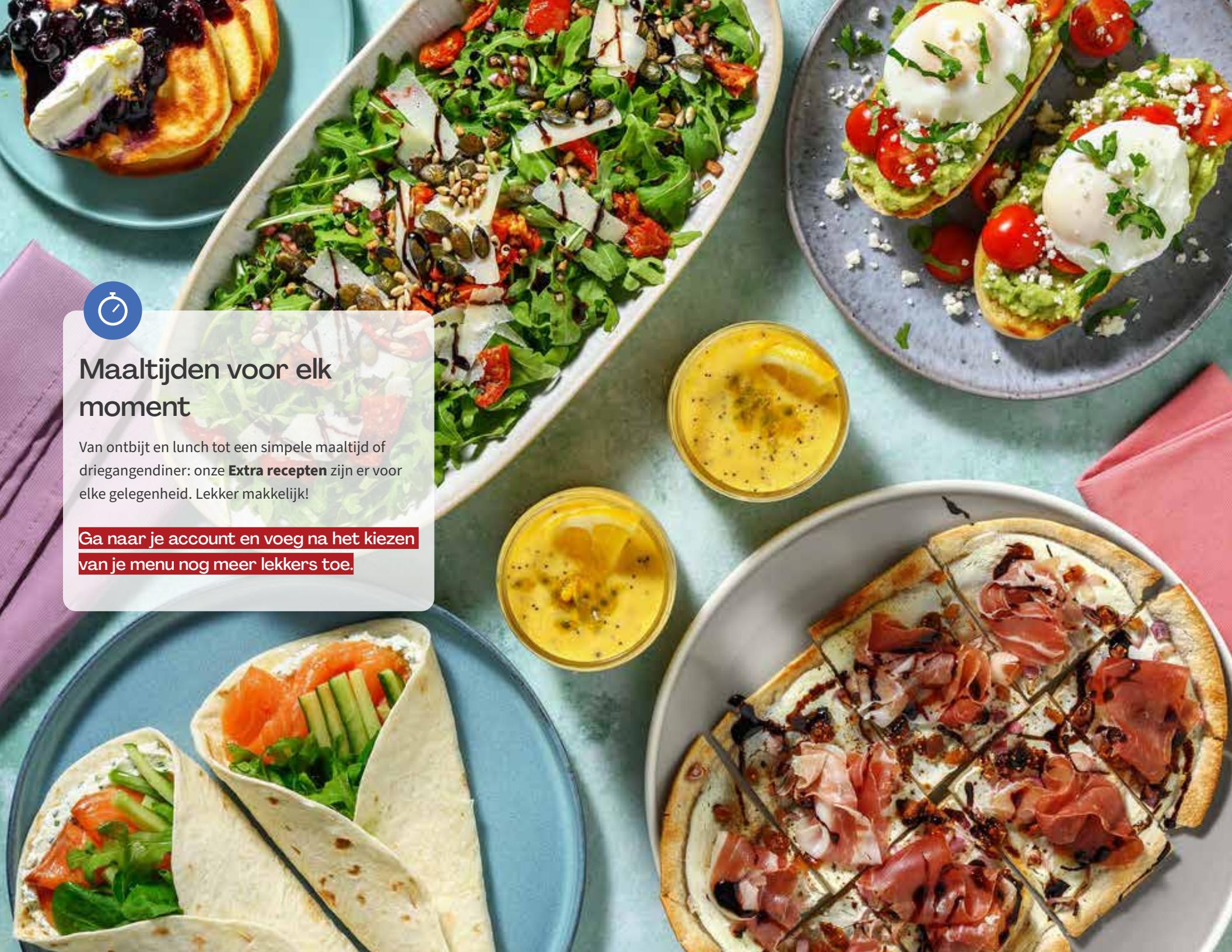
Eet smakelijk!



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

Dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	160
Avocado (stuk(s))	1
Rucola en veldsla*	90
Komkommer* (stuk(s))	1
Honing-mosterddressing* (g)	40
Witte ciabatta (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2155 /515	589 /141
Vetten (g)	34	9
Waarvan verzadigd (g)	7	1,9
Koolhydraten (g)	26	7
Waarvan suikers (g)	5,4	1,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,7	0,5

Allergenen

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

Salade met gerookte zalm

met avocado en croutons | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



1. Snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.

2. Croutons maken

- Snijd het **brood** in blokjes van 3 cm.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het **brood** in 6 - 8 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.

3. Zalm bereiden

- Verdeel de **gerookte zalm** met twee vorken in kleine stukken.

4. Serveren

- Voeg de **slamix** en de **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de **dressing** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** en **avocado** toe.
- Garneer met de **gerookte zalm** en croutons.

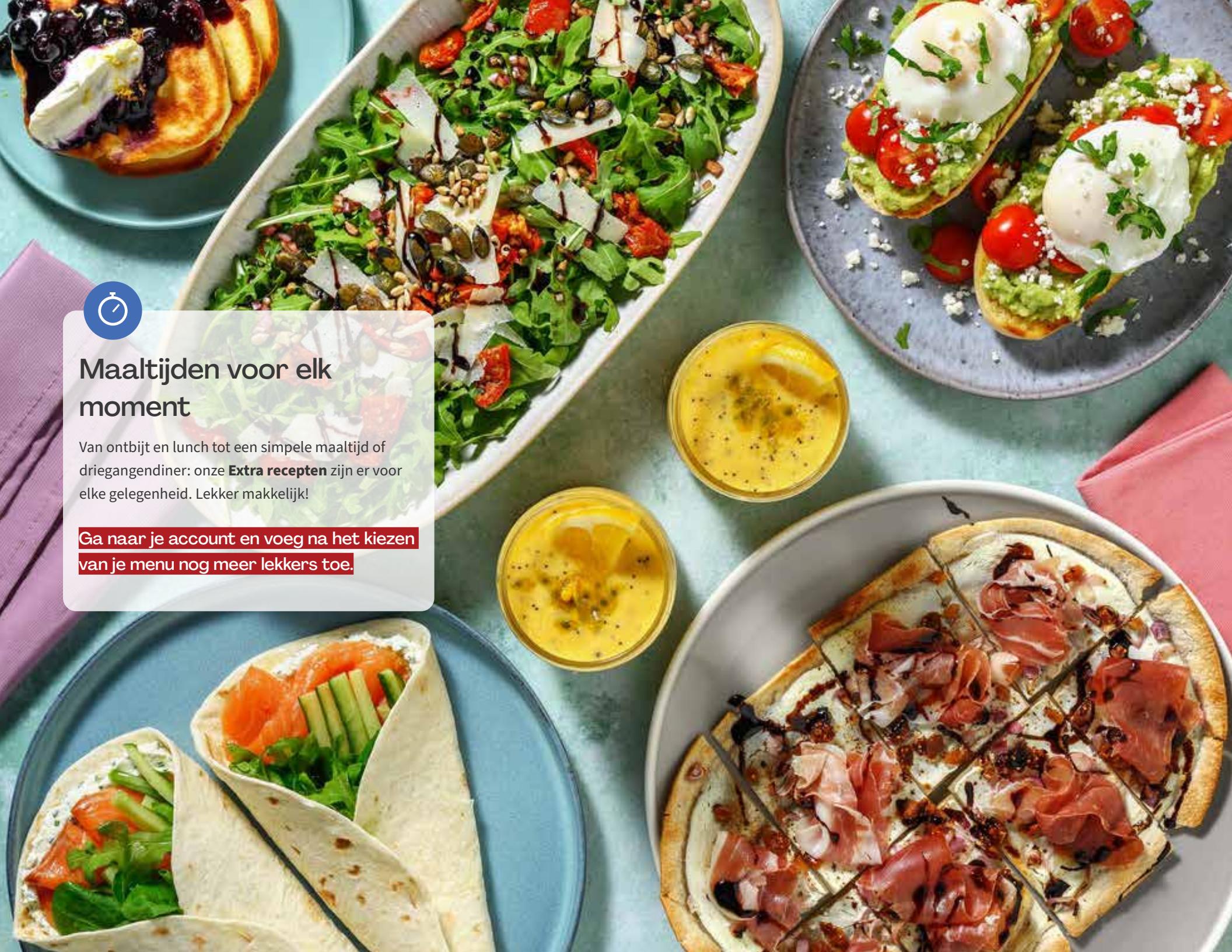
Eet smakelijk!



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, vergiet, fijne rasp

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	4
Slagroom* (ml)	400
Kristalsuiker (g)	110
Verse munt* (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	881 /210
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	15,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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

Lemon possets

citroen-roomdessert met verse munt | 4 porties



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 20 min.



1. Citroenen voorbereiden

- Rasp de schil van 1 **citroen** met een fijne rasp.
- Halveer de **citroenen** in de lengte en scheep het vruchtvlees eruit.
- Plaats een zeef boven een kom. Snijd het vruchtvlees fijn en voeg toe aan de zeef. Druk met de achterkant van een lepel het vruchtvlees uit, zodat het **citroensap** vrijkomt.
- Zet het **citroensap** en de **citroenrasp** opzij.

2. Slagroom opwarmen

- Verwarm de **slagroom** en de suiker in een pan op middelhoog vuur. Roer 5 - 6 minuten, tot de suiker is gesmolten en de **room** bubbelt.
- Zet het vuur laag en laat 10 - 12 minuten sudderen.
- Haal de pan van het vuur. Voeg het **citroensap** en de **citroenrasp** toe en meng goed door.

3. Lemon possets maken

- Verdeel het mengsel over de **citroenen**.
- Laat afkoelen tot kamertemperatuur, dek af en zet minimaal 3 uur in de koelkast (zie Tip).

Tip: Je kunt de possets maximaal 24 uur van tevoren maken. Laat ze gewoon afkoelen in de koelkast.

4. Serveren

- Garneer de lemon possets met de **muntbladeren**.

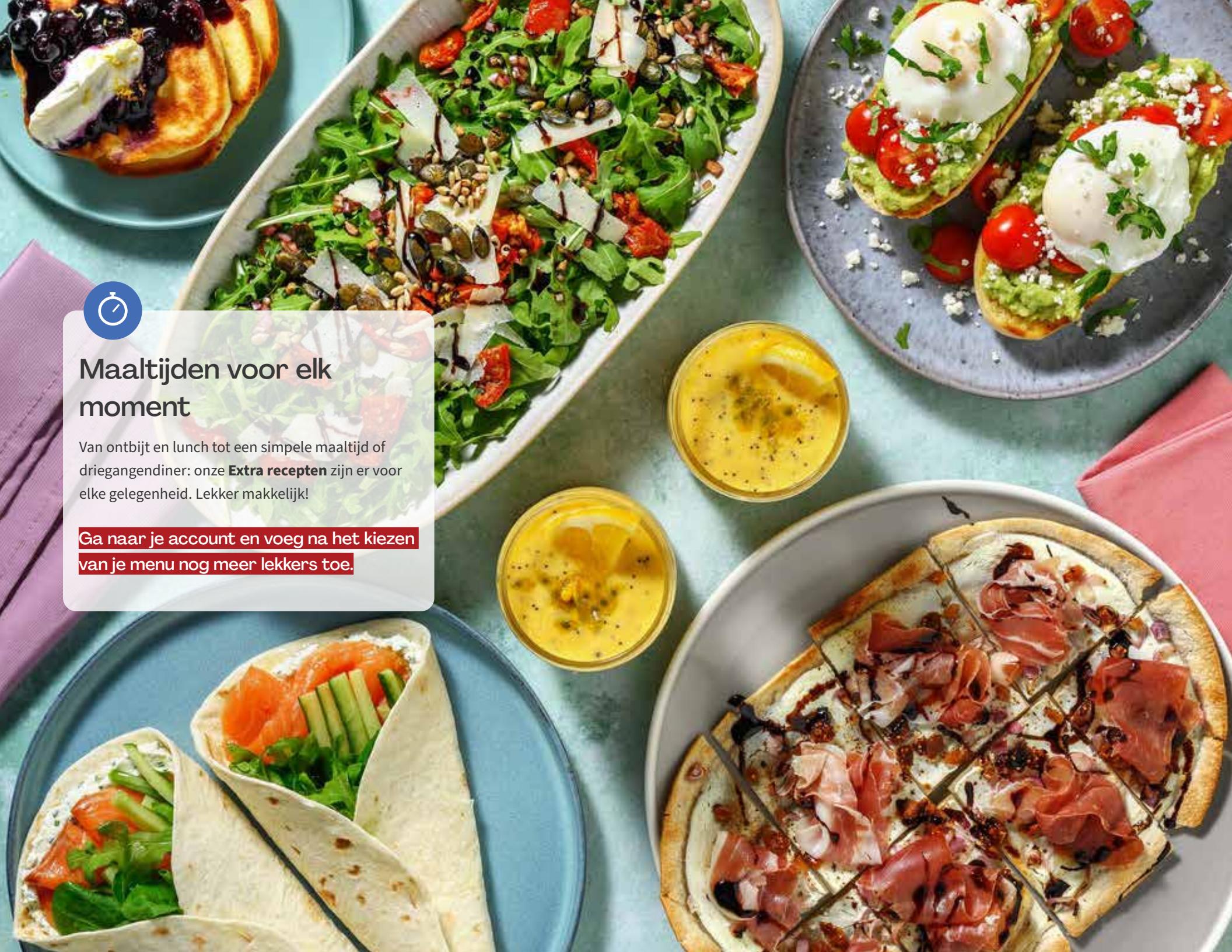
Eet smakelijk!



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 kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Cranberrychutney* (g)	80
Hazelnoten (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2
Water voor saus (ml)	50
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Suiker (tl)	½
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3669 /877	967 /231
Vetten (g)	44	12
Waarvan verzadigd (g)	15,5	4,1
Koolhydraten (g)	90	24
Waarvan suikers (g)	33,6	8,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	4,5	1,2

Allergenen

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

Pannenkoeken voor papa

met ontbijtspek en cranberrysaus | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat wat ruimte over voor de **hazelnoten** en verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier. Rooster het **spek** 8 - 12 minuten.
- Hak de **hazelnoten** fijn en rooster de laatste 4 - 5 minuten mee.

2. Pannenkoeken bakken

- Meng in een grote kom de **eieren**, **karnemelk**, de **bloem**, **bakpoeder**, een snufje suiker en een snufje zout.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een pollepel beslag in de pan en bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten aan elke kant, of tot goudbruin.
- Haal daarna uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Voeg telkens een beetje roomboter toe voor je de volgende pannenkoek.

3. Saus maken

- Meng het water, de honing en de **cranberrychutney** in een steelpan op middelhoog vuur.
- Verwarm de saus 2 - 3 minuten, of tot de gewenste dikte.

4. Serveren

- Verdeel de pannenkoeken over borden.
- Beleg de pannenkoeken met het **spek** en de **hazelnoten**.
- Besprenkel met de cranberry-honingsaus.

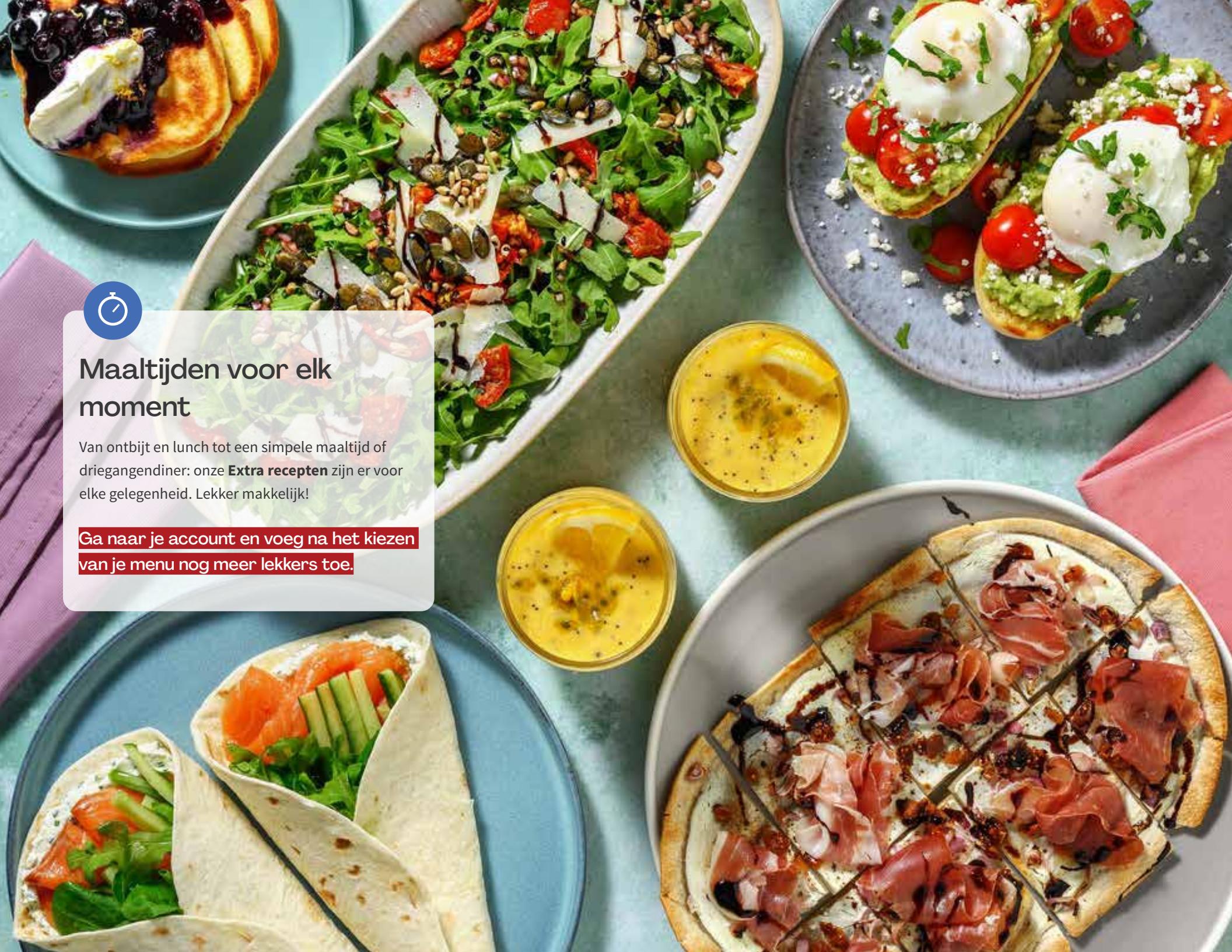
Eet smakelijk!



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.



Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen

Bakken

Totale tijd: 60 min. - 5 min. bereiden

• 55 min. in de oven.

Benodigdheden

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

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
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
Honing (el)	3
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1273 / 304
Vetten (g)	13,2
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	40,4
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1,6
Eiwitten (g)	4,6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 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.

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.

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.

4. Serveren

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

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!



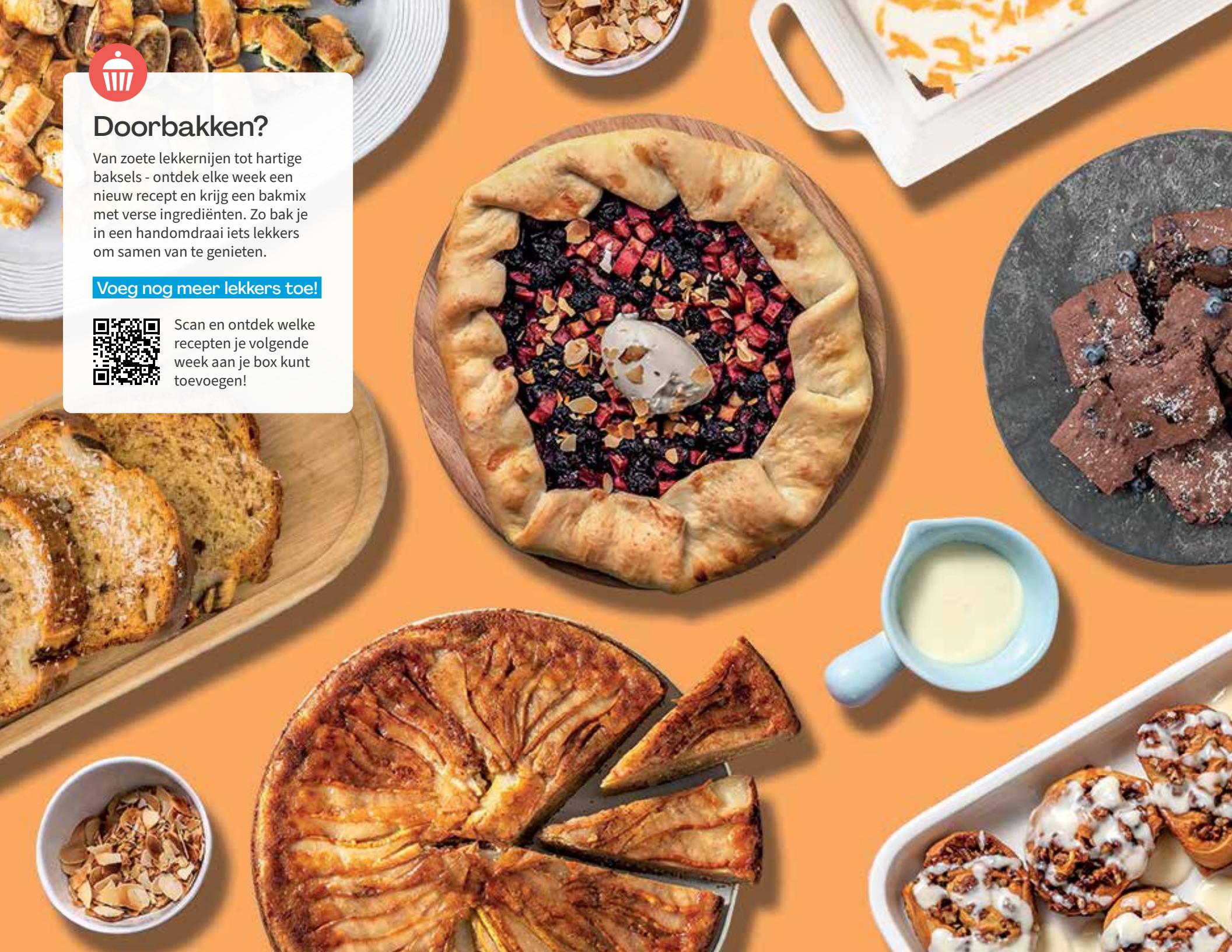
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Luchtige brownies met witte chocolade met gezouten amandelen

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 15 min. bereiden

• 25 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik van 20 x 20 cm

Ingrediënten

	+/- 9 stukken
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
Koolhydraten (g)	53
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.



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 (hetelucht) of 220 graden (elektrisch).
- 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 egal 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 satéprikker 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!



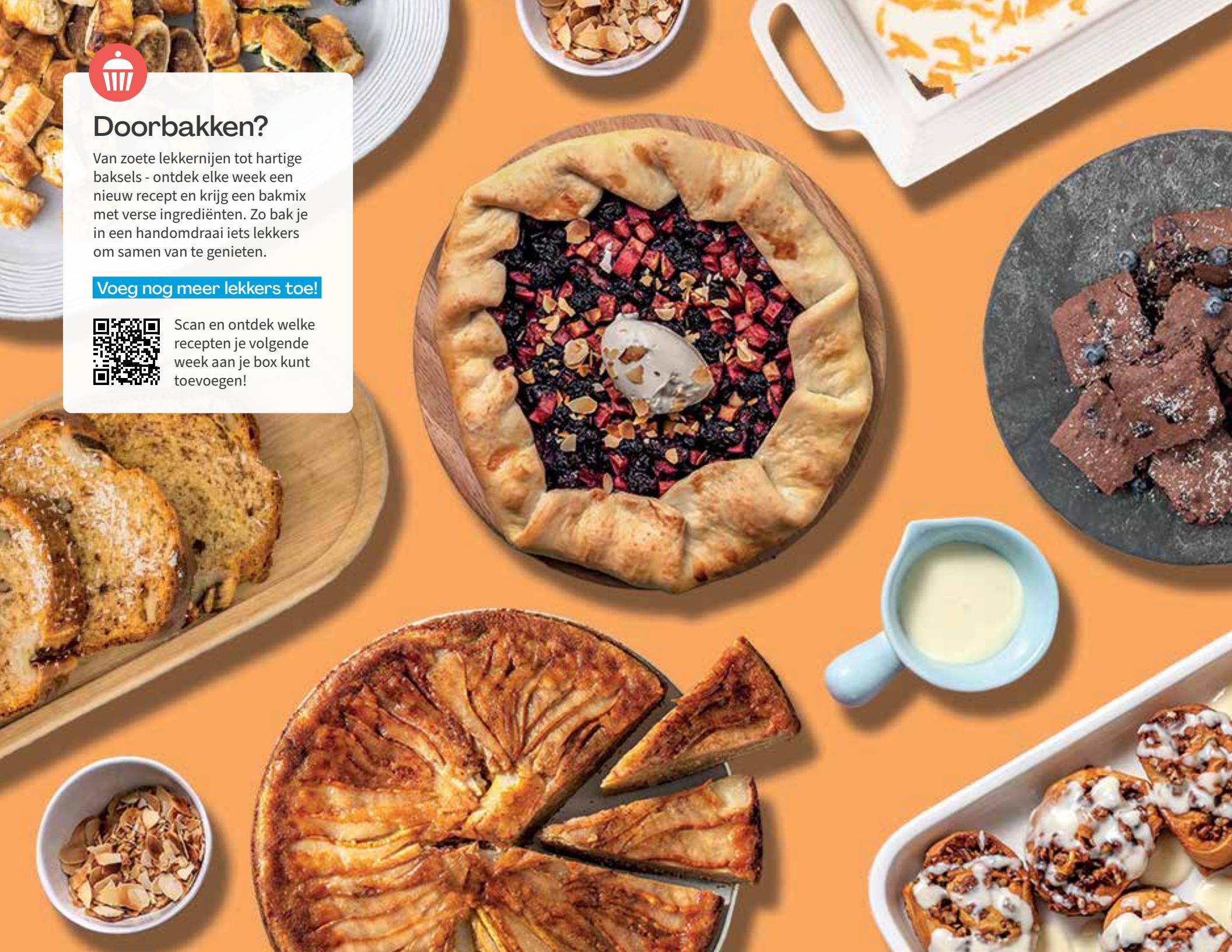
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Aluminiumfolie, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeien saus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	687 /164
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,2	7,9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,2	0,8

Allergenen

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

Ontbijtbox

American pancakes met mascarpone met zelfgemaakte frambozensaus en honing | 2 porties

Weekendrecept Totale tijd: 25 - 35 min.



1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

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

2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.

3. Saus maken

- Voeg ondertussen de **aardbeien saus** en **frambozen** toe aan een steelpan op middelhoog vuur met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot er een stroperige saus ontstaat.

4. Serveren

- Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover.
- Serveer met de **mascarpone** en de honing (zie Tip).

Tip: Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en/of mascarpone achterwege.

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!

Carrot cake met roomkaas-glazuur

Bakken

Totale tijd: 80 min. - 20 min. bereiden • 60 min. in de oven

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier, spatel of mixer

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Roomboter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1128/270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Rasp de **wortel** grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.

2. Beslag mixen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, de **kristalsuiker** en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix de **eieren** één voor één door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **kaneel** erdoor.
- Houd een lepel **wortel** opzij om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte **wortel** toe aan de grote kom en spatel door het beslag.

3. Cake bakken

- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.
- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg de **roomkaas** lepel voor lepel toe en klop met een vork tot een egale massa.

4. Serveren

- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de overige geraspte **wortel**.

Eet smakelijk!



Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



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

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, 2x grote kom, vergiet, kleine kom

Ingrediënten

Boerencakemix (g)	1
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	4
Poedersuiker (g)	100
Roomboter* (g)	250
Frambozen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Vergezette rozemarijn* (takje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1435 /343
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	18,2
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	13,3
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.



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.

Favoriet van Hans & Grietje: zoete frambozen cake

met rozemarijnboompjes en frambozen | +/- 12 porties



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Snijd de **roomboter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Bewaar 50 gram **roomboter** apart voor het glazuur. Pers de **citroen** uit.

2. Beslag maken

- Voeg de **cakemix** toe aan een grote kom. Kluts in een kleine kom de **eieren**. Voeg 200 gram **roomboter**, een snufje zout, de geklutsde **eieren** en het **citroensap** toe aan de **cakemix**.
- Mix het geheel met een (hand)mixer tot een egaal beslag. Bewaar wat **frambozen** om mee te garneren en roer de overige **frambozen** voorzichtig door het beslag.
- Vet een taartvorm in en giet het beslag in de vorm.
- Zet de cake in het midden van de oven en bak 40 - 50 minuten (zie Tip).
- Haal uit de oven en laat de cake volledig afkoelen. Haal vervolgens de cake uit de vorm.

Tip: Controleer na 40 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikkelen. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.

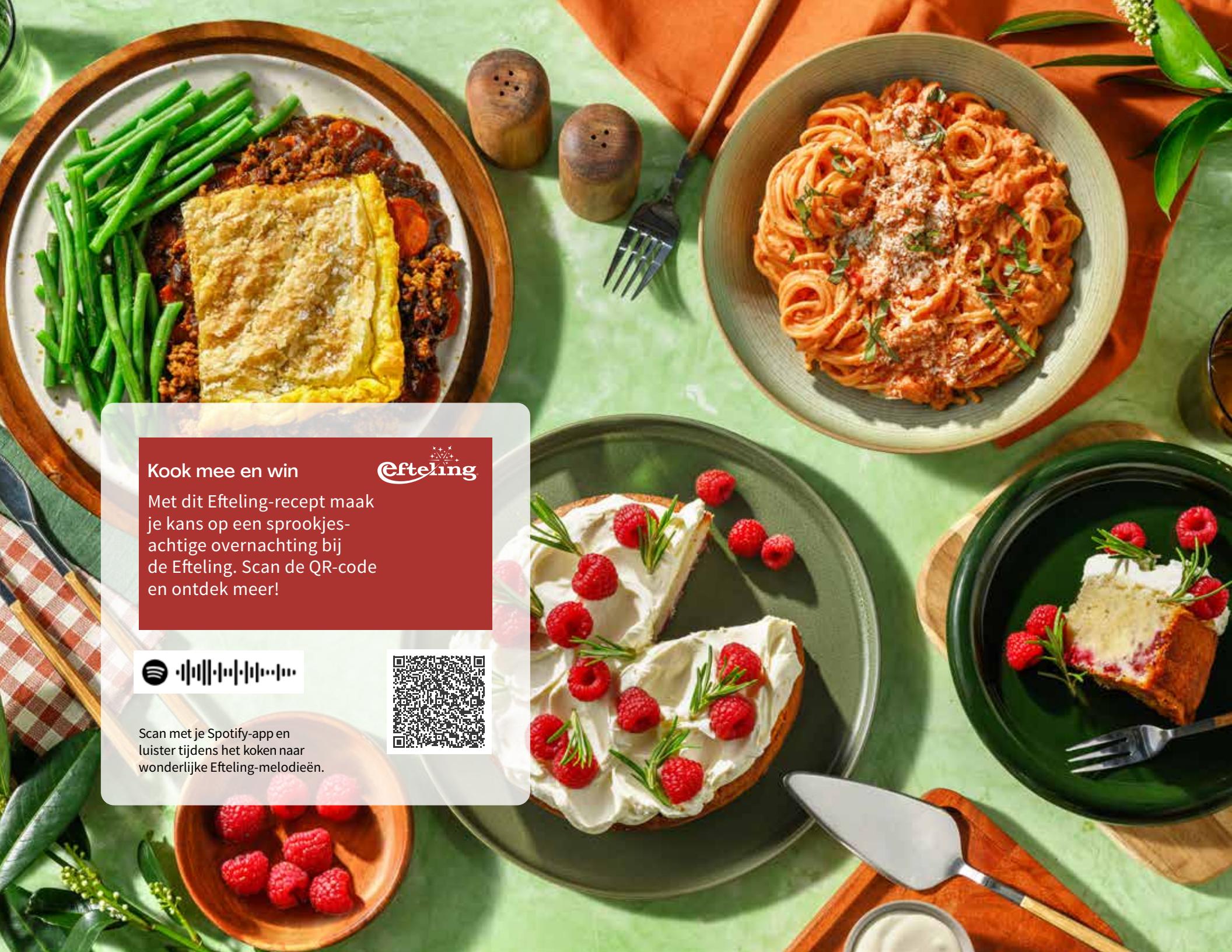
3. Glazuur maken

- Meng in een grote kom de **mascarpone** met $\frac{1}{2}$ van de **poedersuiker**, de overige **roomboter** en 2 el water.
- Roer 3 minuten goed door. Bewaar het glazuur in de koelkast tot de cake volledig is afgekoeld.
- Knip de **rozemarijntakjes** in stukken van verschillende groottes (1 - 2 cm) om de cake mee te versieren.

4. Cake garneren

- Spatel het glazuur op de bovenkant en zijkant van de cake wanneer deze volledig is afgekoeld.
- Versier de cake met de **rozemarijntakjes** en de overige **frambozen**.
- Strooi vervolgens de overige **poedersuiker** door een zeef over de cake voor een mooi sneeuweffect.

Eet smakelijk!



Kook mee en win



Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.





Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Mango smoothiebowl met blauwe bessen
met passievruit en chiazaad

2

Orange dream smoothie
met mango, passievruit en sinaasappel

3

Groene smoothie
met spinazie, avocado en munt

Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievruit en chiazaad | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievruit* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 / 558	449 / 107
Vetten (g)	34	7
waarvan verzadigd (g)	26,4	5,1
Koolhydraten (g)	48	9
waarvan suikers (g)	43,7	8,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0

1. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievruit**.

2. Mix de **mango**, de **kokosmelk** en **yoghurt Griekse stijl** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe.

4. Verdeel de smoothie over kommen. Leg de **passievruit** en **blauwe bessen** erop. Garneer met het **chiazaad** en de **kokosrasp**.

Allergenen

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

Contact

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

Smoothiebox

Orange dream smoothie

met mango, passievruit en sinaasappel | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievruit* (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.

Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 / 455	312 / 75
Vetten (g)	14	2
waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

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

Pel 2 **bananen** en snijd de **banana** in plakjes.

Tip: Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!

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

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege. Ook zonder munt blijft het een smakelijke smoothie!

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

4. Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!



Loaded nacho's met pulled chicken

4 porties | met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



1. Voorbereiden

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

2. Snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Guacamole maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Scones met zelfgemaakte clotted cream en bosbessenjam

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 25 min. bereiden

• 16 min. in de oven

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde

Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen (stuk(s))	1/4
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Beslag maken

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

2. Scones maken

- strooi wat **bloem** op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken. Rol het deeg uit tot een dikte van 1½ - 2 cm.
- Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruid korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.

3. Toppings voorbereiden

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

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



Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Gepofte aardappel

2 - 4 porties | met crème fraîche en bieslook

Totale tijd: 50 min.



Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Biologische crème fraîche* (g)	100
Verge bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd in de lengte in de **aardappelen**, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt.

Tip: Je kunt de aardappelen ook bakken in een voorverwarmde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprengel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed zodat de **aardappelen** rondom bedekt zijn.
- Verpak de **aardappelen** in aluminiumfolie en bak ze 45 - 50 minuten op de barbecue.



Aardappelen



Biologische crème fraîche



Verge bieslook

3. Topping maken

- Voeg de **crème fraîche** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **bieslook** fijn. Houd 1 tl apart ter garnering.
- Voeg de overige **bieslook** toe aan de kom.
- Meng de **crème fraîche** met de **bieslook** en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit de aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschaal en schep de **crème fraîche** erop.
- Garneer met de achtergehouden **bieslook**.

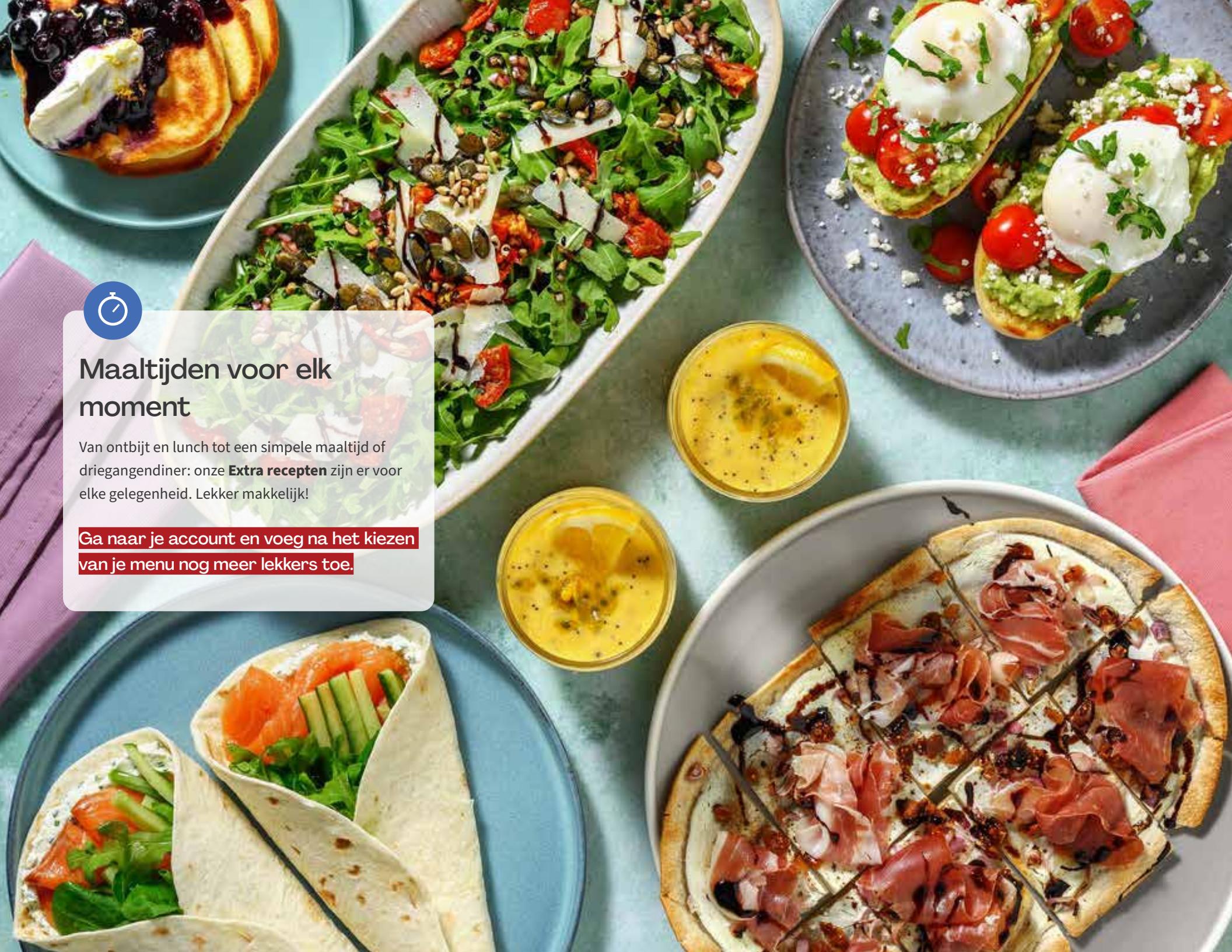
Eet smakelijk!



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.





Mediterraanse kipspiesen

2 porties | met zelfgemaakte tzatziki

Benodigdheden

Kom, vergiet

Ingrediënten

Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Vergeet bladpeterselie* (g)	10
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 /326	311 /74
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,4
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	7,4	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **kip** in blokjes van 4 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes van 3 cm.
- Snijd de **ui** in grote reepjes.

2. Tzatziki maken

- Rasp de **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een zeef of vergiet en druk met de bolle kant van een platte lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** toe aan een kom. Meng met de **yoghurt**.
- Pers $\frac{1}{2}$ **citroen** uit in de kom. Breng de tzatziki op smaak met peper en zout.

3. Kipspiesen maken

- Rijg de **kip**, **ui** en **paprika** aan de spiesen.
- Besprengel de spiesen met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

4. Bakken en serveren

- Verwarm de barbecue voor.
- Bak de spiesen 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Yoghurt Griekse stijl



Komkommer



Knoflookteent



Citroen



Ui



Paprika



Vergeet bladpeterselie



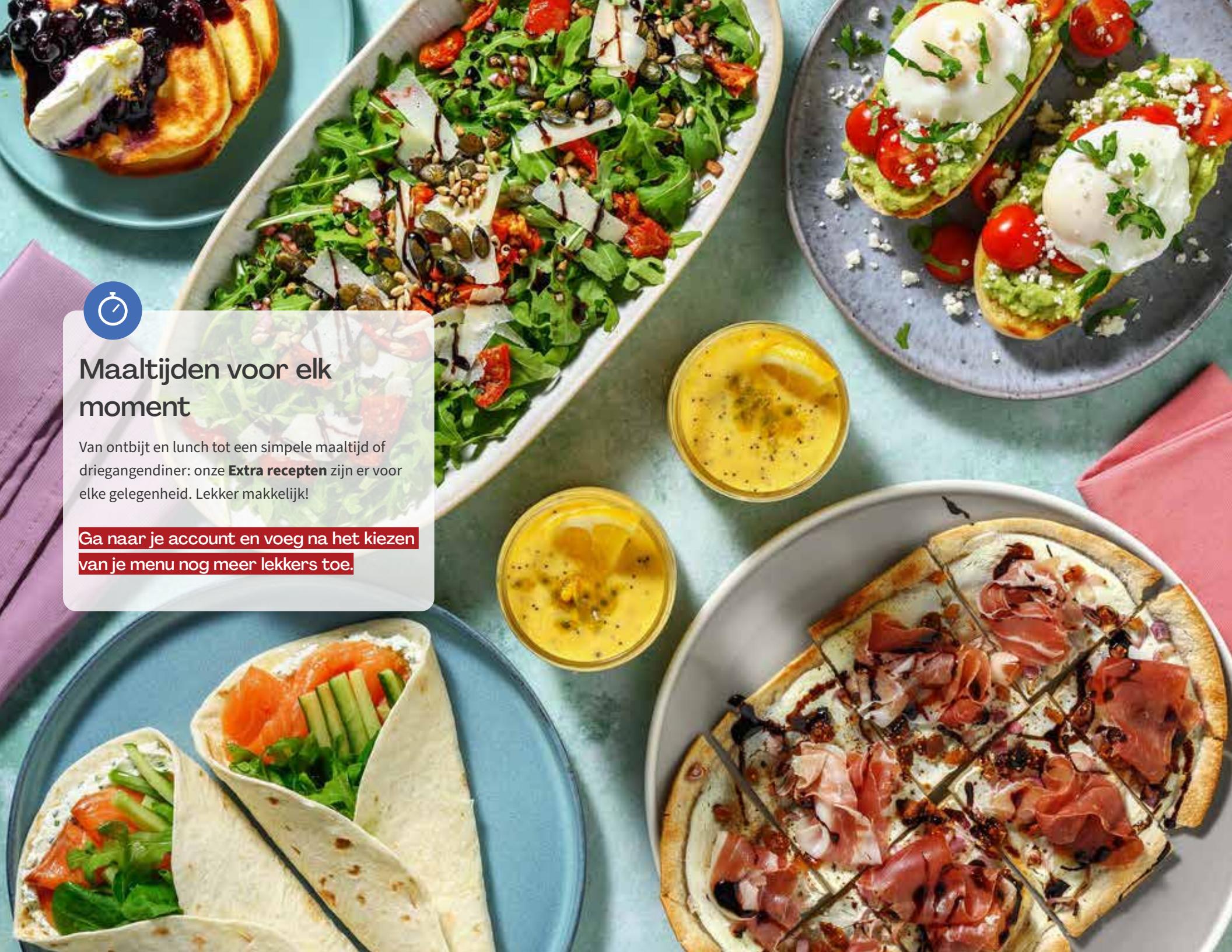
Spies



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.





Brunchbox | Vaderdag

met bagels met ei en spek, yogurbowls en chocoladekoekjes | 4 porties

Brunch | Totale tijd: 60 min.



Bagels met
sesamzaad



Yoghurt Griekse
stijl



Avocado



Ontbijtspek



Ei



Tuinkers



Rode
cherrytomaat



Spinazie



Mango



Koekjesdeeg
chocolade



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, steelpan, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Bagels met sesamzaad (stuk(s))	4
Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Avocado (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Ei* (stuk(s))	6
Tuinkers* (g)	20
Rode cherrytomaten (g)	250
Spinazie* (g)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Mango* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1
Honing	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	528 /126
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	6
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.



1. Koekjes bakken

- Verwarm de oven voor op 150 graden.
- Snijd het **deeg** in 8 - 10 koekjes.
- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en laat afkoelen.



2. Bagel bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Voeg de **cherrytomaten** toe aan een ovenschaal en besprenkel met 1 el olijfolie en 2 tl balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de **cherrytomaten** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Leg het **spek** op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten mee in de oven.
- Halveer de **bagels** en bak 5 minuten mee in de oven.



3. Toppings bereiden

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan.
- Roerbak de **spinazie** 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.



4. Eieren bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan en voeg de wittewijnazijn toe (zie Tip).
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 4 - 5 minuten. Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen.

Tip: Je kunt de eieren ook in 8 - 10 minuten hard koken in plaats van ze te pocheren.



5. Yoghurtbowl maken

- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Verdeel de **yoghurt** over de kommen.
- Garneer met de **mango** en honing naar smaak.
- Pers de **sinaasappels** uit.

6. Brunch serveren

- Beleg de **bagels** met **spinazie**, **avocado**, **spek**, **eieren** en **cherrytomaten**. Garneer met de **tuinkers**.
- Serveer de koekjes op een serveerschaal en zet in het midden van de tafel.
- Schenk het sinaasappelsap in glazen.
- Serveer met de **bagels** en de yoghurtbowls.

Eet smakelijk!

Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Veggie Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Knoflookboter maken

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

3. Afbakken

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

4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooksteen



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Gerapste cheddar



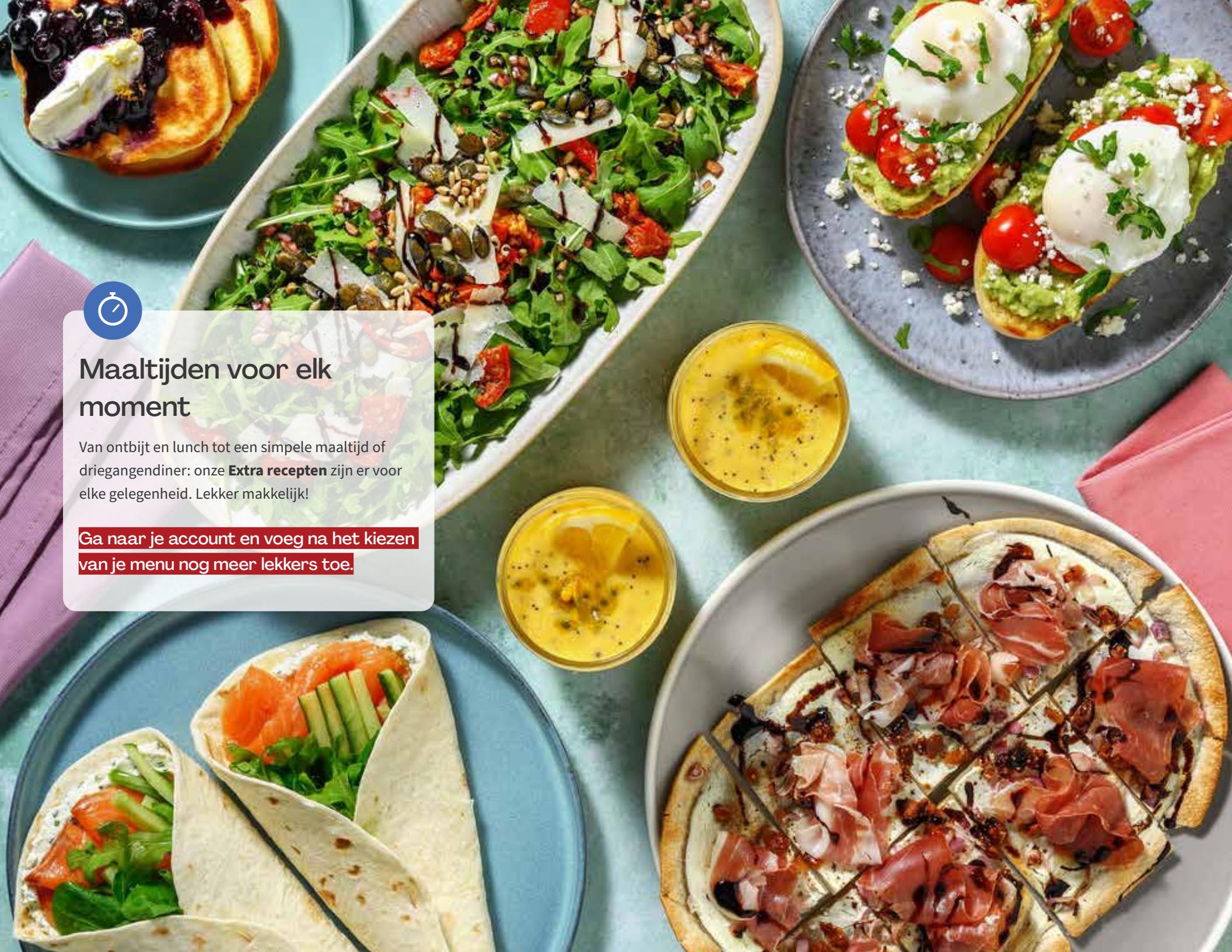
Verge Indiase dahlsoep



Maaltijden voor elk moment

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

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





Verse tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties | met Italiaanse kruiden en vers basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Brood beleggen

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

3. Brood bakken

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

4. Soep opwarmen en serveren

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



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Mozzarella



Verse tomatensoep met gehaktballetjes

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, schuimspaan, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4846 /1158	463 /111
Vetten (g)	69	7
Waaran verzadigd (g)	14,1	1,3
Koolhydraten (g)	91	9
Waaran suikers (g)	20,5	2,0
Vezels (g)	14	1
Eiwitten (g)	37	4
Zout (g)	7,3	0,7

Allergenen

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

Verge tomatensoep en avocadotoast met gepocheerd ei

2 porties

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **baguette** in de lengte en besprekkel met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers ½ **limoen** erboven uit. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes en halver de **tomaten**.



Witte demi-baguette



Avocado



Limoen



Verge bladpeterselie en koriander



Rode cherrytomaten



Ei



Feta



Verge tomatensoep met basilicum

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.

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.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **verge kruiden** fijn. Verdeel de **feta** en **verge kruiden** over de **toast**. Beleg met de **tomaten** en **eieren**.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer met de **avocadotoast** en de **limoenspartjes**.



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	847 /203
Vetten (g)	50	14
Waarvan verzadigd (g)	13,5	3,8
Koolhydraten (g)	39	11
Waarvan suikers (g)	5,5	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	8
Zout (g)	2,6	0,7

Allergenen

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

Eggs Benedict met spinazie en ontbijtspek

2 porties | met briochebrood en hollandaisesaus

Totale tijd: 20 min.



1. 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.

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedeckt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 3.

Tip: *Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook het dan 10 minuten.*



Ei



Hollandaisesaus

2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook. Voeg 4 el azijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekkern.

Tip: *Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.*



Briochebroodje



Spinazie

3. Spinazie roerbakken

- Verwarm ondertussen 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **ontbijtspek** toe aan dezelfde pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.



Ontbijtspek

4. Serveren

- Snijd de **briochebroodjes** open.
- Verdeel de **spinazie** en het **ontbijtspek** over de halve **broodjes**.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

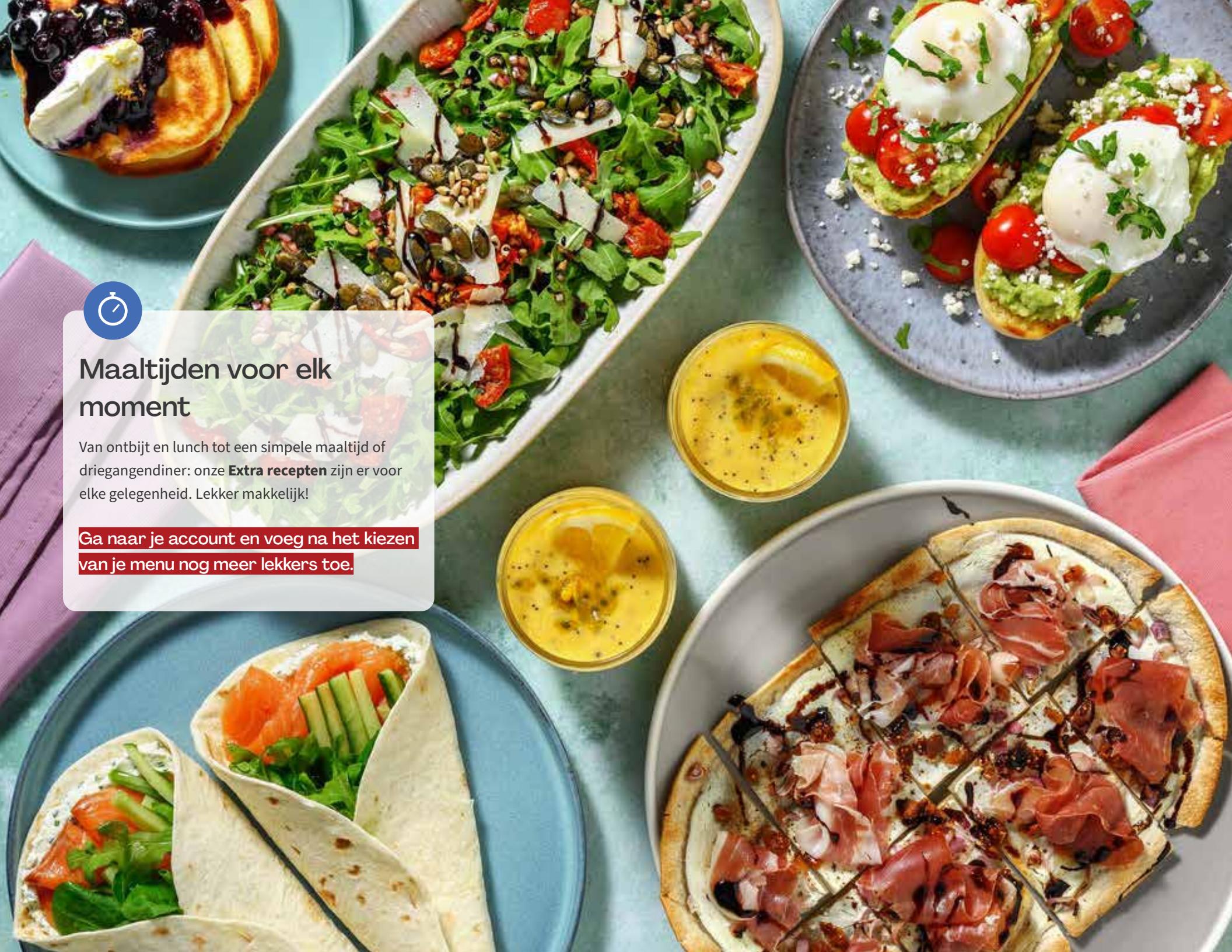
Eet smakelijk!



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, staafmixer

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 /558	449 /107
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	26,4	5,1
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	43,7	8,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0

Allergenen

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

Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht en chiazaad | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Mixen

- Mix de **mango**, de **kokosmelk** en **yoghurt Griekse stijl** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Op smaak brengen

- Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over kommen.
- Leg de **passievrucht** en **blauwe bessen** erop.
- Garneer met het **chiazaad** en de **kokosrasp**.

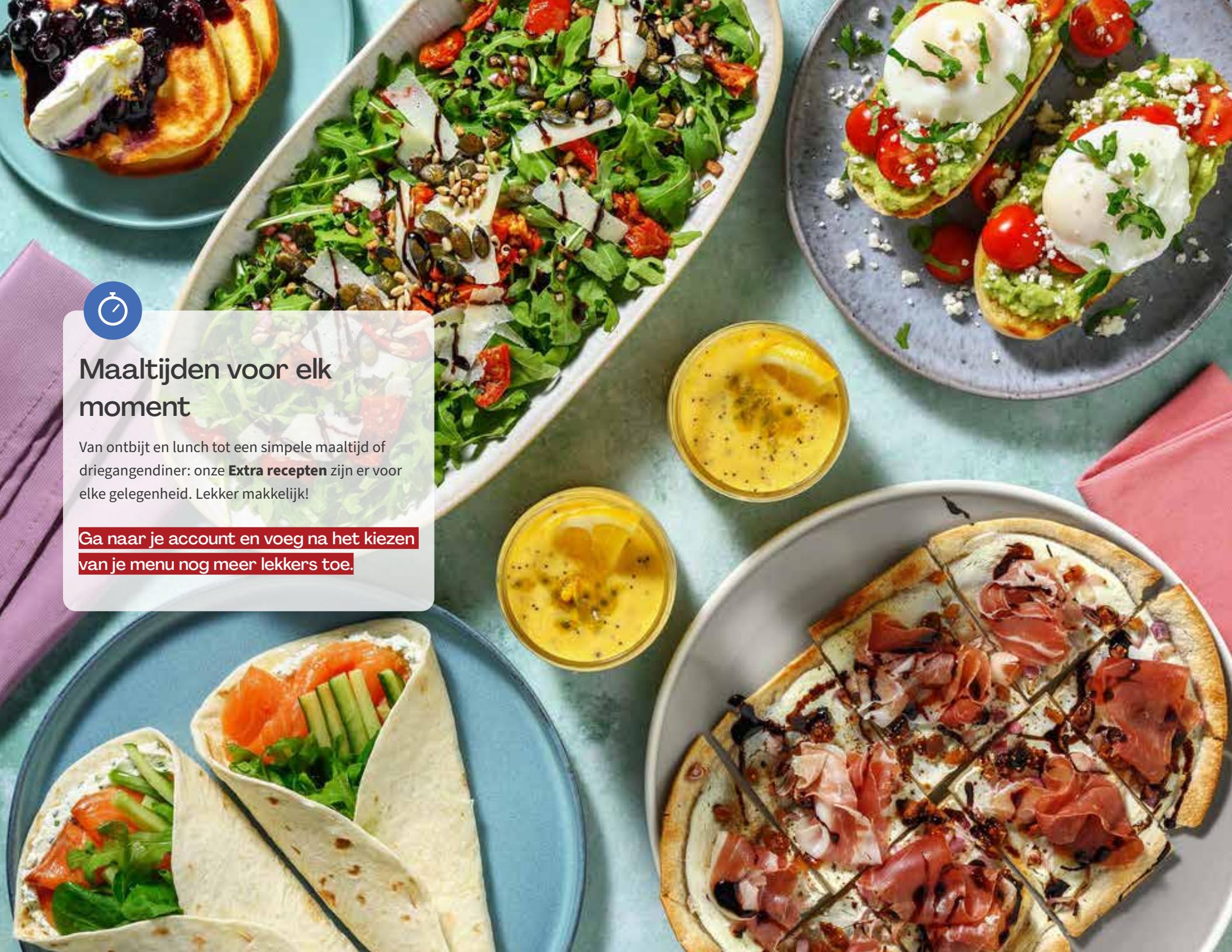
Eet smakelijk!



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.



Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	601 / 144
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	57	14
Waarvan suikers (g)	7,5	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3,0	0,7

Allergenen

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

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

2 porties | met feta en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 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 bakken

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

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

3. Ui mengen

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

Eet smakelijk!



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteent



Verge bladpeterselie



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



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.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Burrata* (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2968 / 709	779 / 186
Vetten (g)	32	9
Waaran verzadigd (g)	9,5	2,5
Koolhydraten (g)	71	19
Waaran suikers (g)	5,3	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	3,7	1,0

Allergenen

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

Avocadotoast met serranoham en burrata met tomaat en basilicum

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

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



Avocado



Serranoham



Pruimtomaat



Burrata



Witte demi-baguette



Vers basilicum

2. Tomatensalsa maken

Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tomaat** en het **basilicum** toe en meng met de dressing.

3. Burrata scheuren

Scheur de **burrata** in kleine stukken.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





HELLO
FRESH

Frisse wraps met tonijn, appel en avocado

2 porties | met koriander, munt en bosui

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten voor 2 personen

Tonijn (blikken)	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	
Mayonaise* (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2815 /673	593 /142
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	21	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.



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.

2. Tonijnsalade maken

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

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.

4. Wraps maken

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

Eet smakelijk!



Tonijn



Mango



Bosui



Verge koriander
en munt



Little gem



Avocado



Witte tortilla



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Serveerschaal, kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Knoftookboter maken

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

3. Afbakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano DOP



Bieslook



Geraspte cheddar



Maaltijden voor elk moment

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

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





Pittige knoflookgarnalen

4 porties | met citroen, aioli en stokbrood

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	683 /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.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Garnalen voorbereiden

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

3. Bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Verse bladpeterselie



Knoflootkeen



Rode peper



Citroen



Aioli



Garnalen



Witte demi-baguette



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Kipsaté zonder stokjes

4 porties | met pindasaus, gefrituurde uitjes en kroepoek

Benodigdheden

Kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 /793	909 /217
Vetten (g)	48	13
Waarvan verzadigd (g)	15,5	4,2
Koolhydraten (g)	46	12
Waarvan suikers (g)	21,1	5,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	43	12
Zout (g)	5,4	1,5

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip marinieren

- Meng in een kom de **hoisinsaus** en de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **kip** toe aan de marinade en bewaar apart.

3. Kip bakken

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

4. Serveren

- Leg de **kip** in diepe kommen.
- Serveer de pindasaus apart en de **kroepoek** ernaast.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes** en de **koriander**.

Eet smakelijk!



Verse koriander



Hoisinsaus



Pindasaus



Gefrituurde uitjes



Kroepoek met Noordzeegarnalen



Kippendijreepjes

Tip: Je kunt de kip ook roosteren op een voorverwarmde barbecue. De bereidingswijze blijft hetzelfde.



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Maiskolf met Parmigiano Reggiano

2 porties | met knoflookboter en verse peterselie

Benodigdheden

Kom, rasp

Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	100
Knoflookteenten (stuk(s))	1
Geroookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 /535	1022 /244
Vetten (g)	46	21
Waarvan verzadigd (g)	29,1	13,3
Koolhydraten (g)	19	9
Waarvan suikers (g)	12,7	5,8
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	8	4
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de **knoflook**, het **gerookte paprikapoeder** en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Mais bereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Besmeer **mais** met de knoflookboter.

3. Mais grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolf** op de barbecue en grill 15 - 20 minuten.
- Keer de **mais** iedere 5 minuten om.

Tip: Je kunt de mais ook in de oven bereiden. Verpak de maiskolf in aluminiumfolie en rooster 25 - 30 minuten in de oven.

4. Serveren

- Leg de **mais** op een serveerschaal.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Maiskolf



Parmigiano Reggiano DOP



Verge bladpeterselie



Roomboter



Knoflookteenten



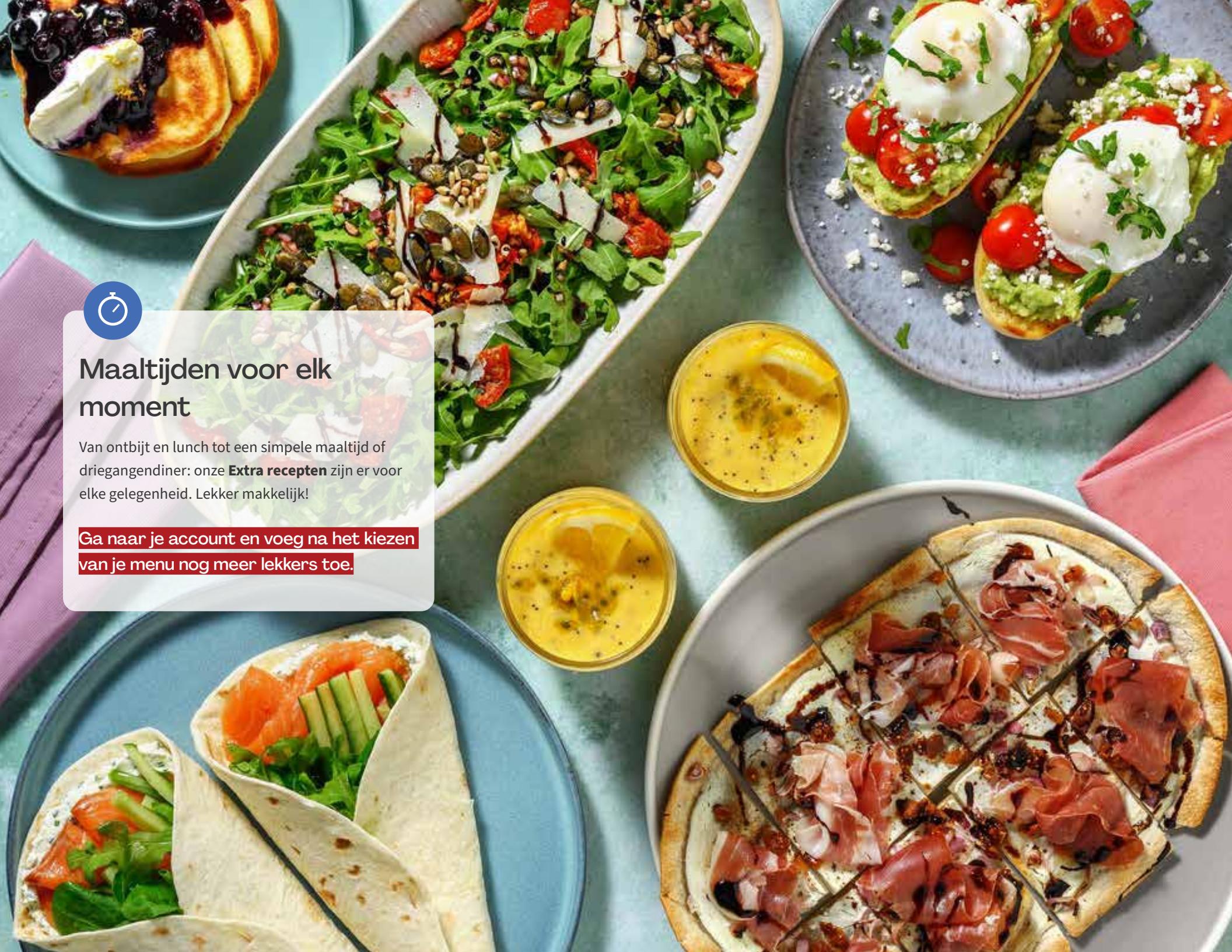
Gerookt paprikapoeder



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.



Benodigdheden

Grote kom, pan, steelpan

Ingrediënten

Aardappelen (g)	500
Ei* (stuk(s))	4
Bleekselderij* (sprint(en))	5
Bosui* (bosje(s))	1
Radijs* (bosje(s))	1
Verge dille* (g)	5
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Paprikapoeder (tl)	1½
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Mosterd (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	303 / 72
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,0
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Klassieke aardappelsalade met verse dille

om te delen | met ei, bosui en radijs

Totale tijd: 45 min.



1. Voorbereiden

- Was de **aardappelen**.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 20 - 25 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan. Kook de **eieren** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren**.

2. Snijden

- Snijd de **bleekselderij** en **bosui** in fijne ringen.
- Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in kwarten.
- Snijd de **dille** fijn.
- Snijd de **eieren** en **aardappelen** in kleine stukken (zie Tip).

Tip: Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.

3. Mengen

- Meng in een grote kom de **yoghurt**, mayonaise, mosterd, de helft van de **dille** en de helft van het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **aardappelen**, **bleekselderij**, **bosui**, **radijs** en **eieren** toe en meng met de dressing.

4. Serveren

- Garneer de aardappelsalade met de overige **dille** en het overige **paprikapoeder** (zie Tip).

Tip: Je kunt de aardappelsalade maximaal 3 dagen bewaren in de koelkast.

Eet smakelijk!



Aardappelen



Ei



Bosui



Radijs



Verge dille



Yoghurt Griekse stijl



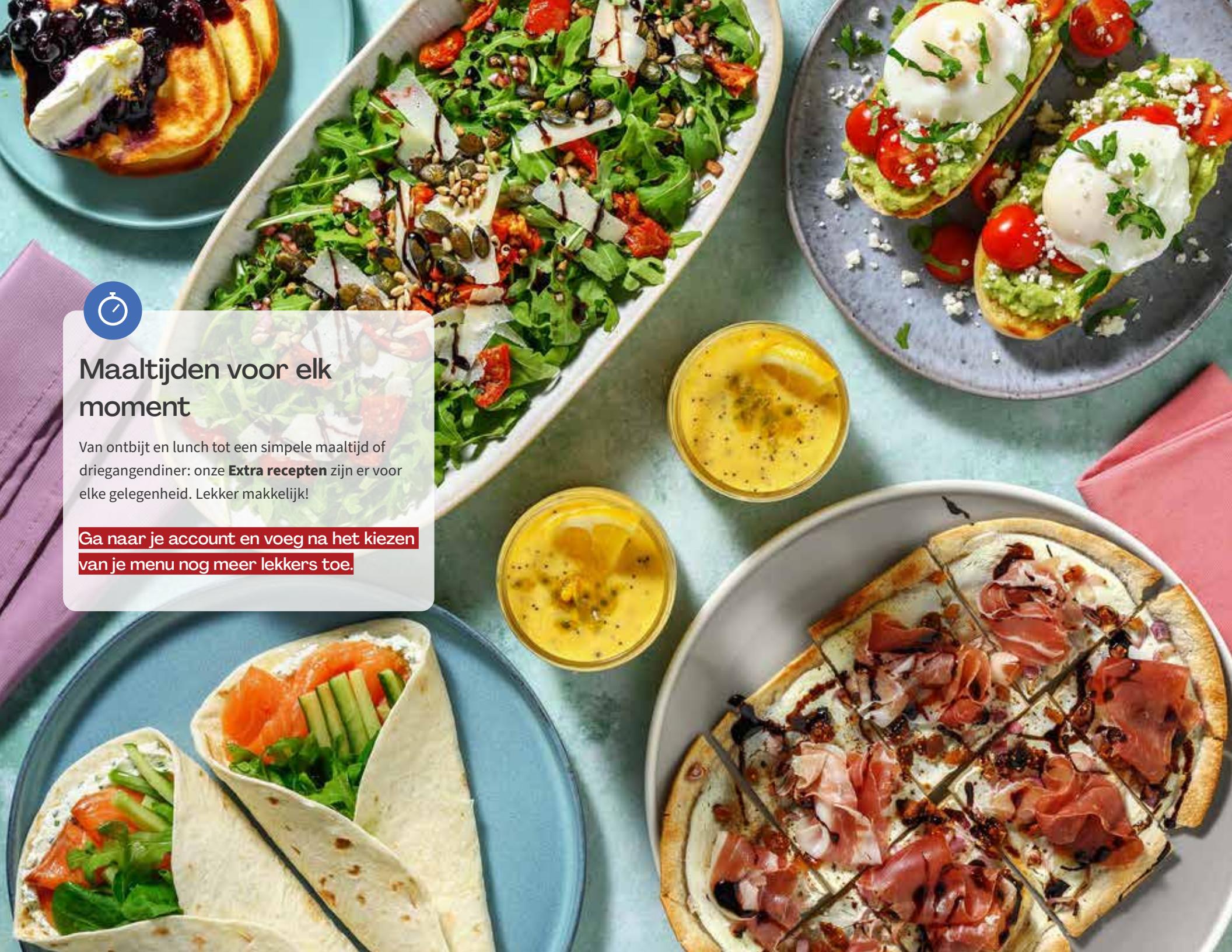
Paprikapoeder



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.



Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	6
Sriracha-mayo* (g)	100
Gefrituurde uitjes (g)	60
Gesneden jalapeño's* (g)	45
Mango* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	200
Zelf toevoegen	
Wittewijnaazijn (el)	4
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	878 /210
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	4,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

BBQ-hotdog met Brandt & Levie-worst

6 hotdogs | met mango, sriracha-mayo en frisse groenten

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Meng in een kom de **rodekool** met de wittewijnaazijn en **mayonaise**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **hotdogbroodjes** open, maar niet helemaal door. Leg ze op de snijkant op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Leg de **varkensworst** op de barbecue en grill 4 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

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

3. Beleggen

- Verdeel de koolsla over de broodjes.
- Leg de **varkensworst** op de koolsla.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Hotdogbroodje



BBQ-varkensworst van Brandt & Levie



Sriracha-mayo



Gefrituurde uitjes



Gesneden jalapeño's



Mango



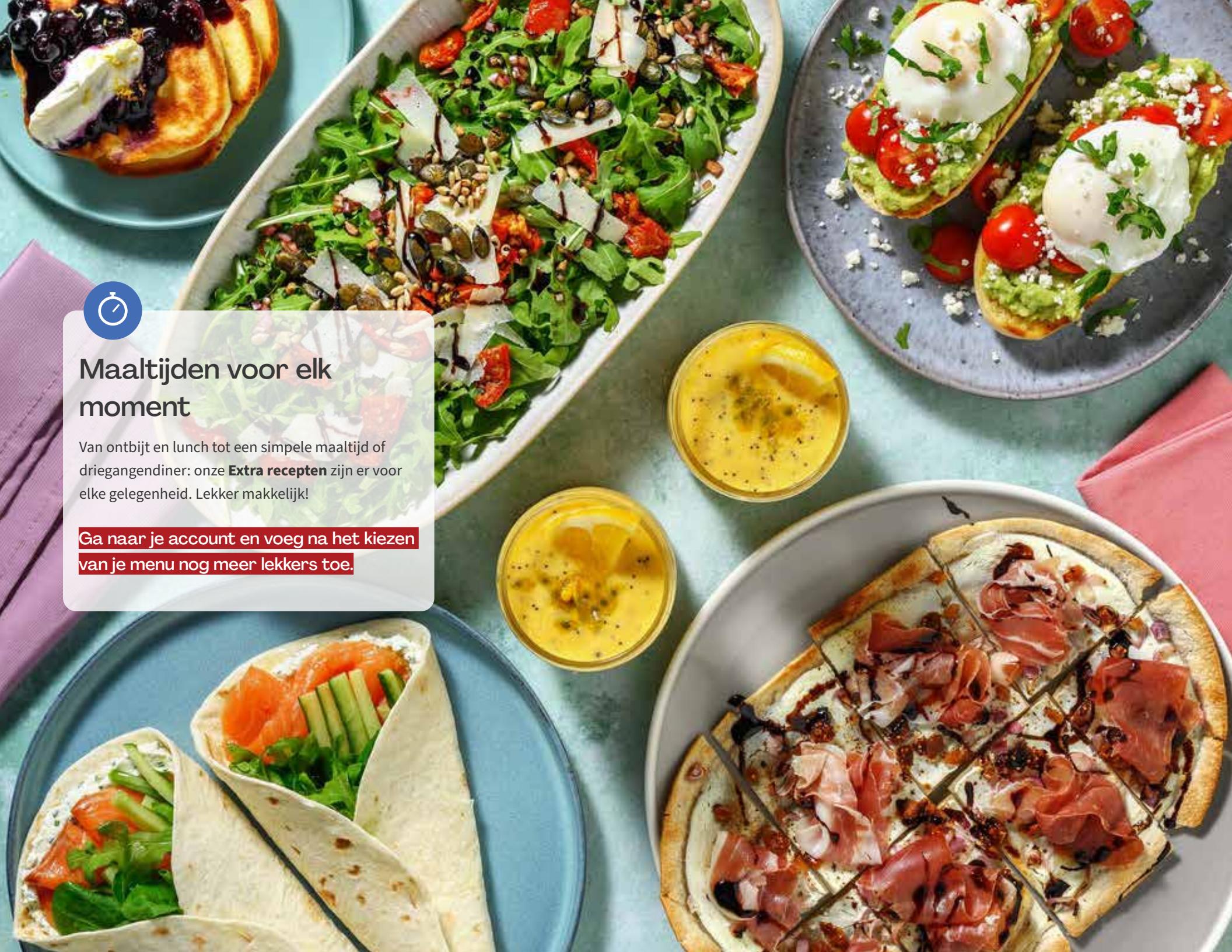
Gesneden rodekool



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.





Mexicaanse stijl burger met zelfgemaakte guacamole

2 porties | met feta en jalapeños

Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Gesneden jalapeño's* (g)	30
Feta* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3327 /795	792 /189
Vetten (g)	52	12
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,7
Koolhydraten (g)	44	11
Waarvan suikers (g)	8	1,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	3,4	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn.
- Snipper de **ui** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **limoen** uit.
- Voeg de **ui**, de **tomaat** en het **limoensap** toe en meng met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd het **broodje** open, maar niet helemaal doormidden. Leg met de snijkant naar beneden op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de **burger** 4 - 6 minuten, of tot de **burger** gaar is.

Tip: Je kunt het broodje en de burger ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Beleggen

- Besmeer de onderste helft van het **broodje** met de zelfgemaakte guacamole.
- Leg de **burger** erop.
- Besmeer de bovenste helft met de **sriracha-mayo**.

4. Serveren

- Verkruimel de **feta** over de **burgers**.
- Garneer met de **jalapeños** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

Eet smakelijk!



Hamburgerbol met sesam



Meatier-burger



Gesneden jalapeño's



Feta



Ui



Avocado



Tomaat



Limoen



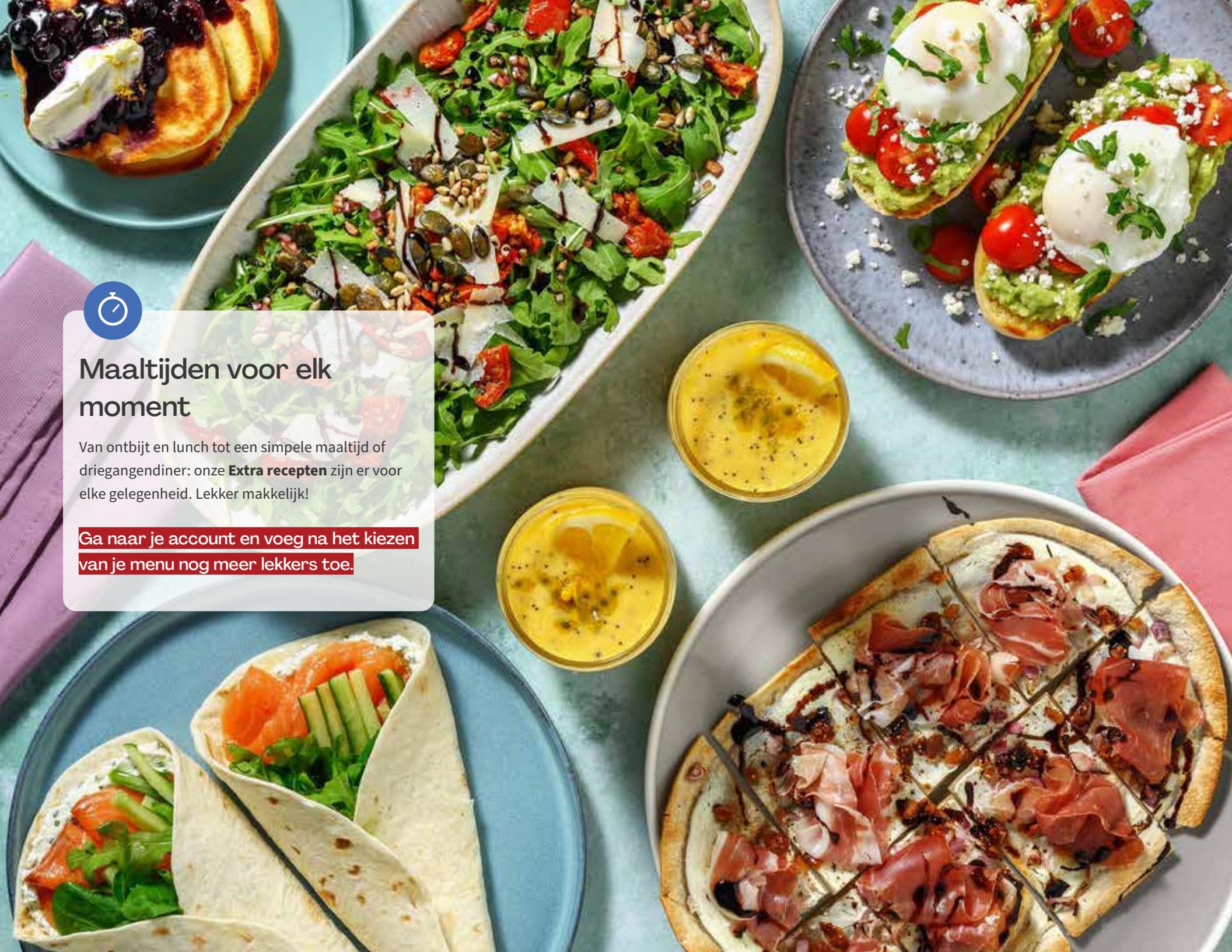
Sriracha-mayo



Maaltijden voor elk moment

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

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





HELLO
FRESH

Grote garnalen met feta en cherrymaten om te delen | met verse peterselie

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten

Feta* (g)	50
Rode cherrymaten (g)	250
Citroen* (stuk(s))	1
Grote garnalen* (g)	390
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Verse bladpeterselie* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	378 /90
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Halveer de **cherrymaten**.
- Meng in een grote kom de **garnalen** met de **Siciliaanse kruiden**, de olijfolie en de **citroenrasp**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Garnalen roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **garnalen** op een groot stuk aluminiumfolie.
- Voeg de **cherrymaten** toe en vouw het aluminiumfolie dicht.
- Rooster de **garnalen** 15 - 20 minuten op de barbecue.

Tip: Je kunt de garnalen ook in de oven roosteren op 200 graden. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Garnering bereiden

- Snij de **peterselie** fijn.
- Verkruimel de **feta**.

4. Serveren

- Serveer de **garnalen** met **cherrymaten** op een serveerschaal.
- Garneer met de **feta** en **verse peterselie**.

Eet smakelijk!



Feta



Rode cherrymaten



Citroen



Grote garnalen



Siciliaanse kruidenmix



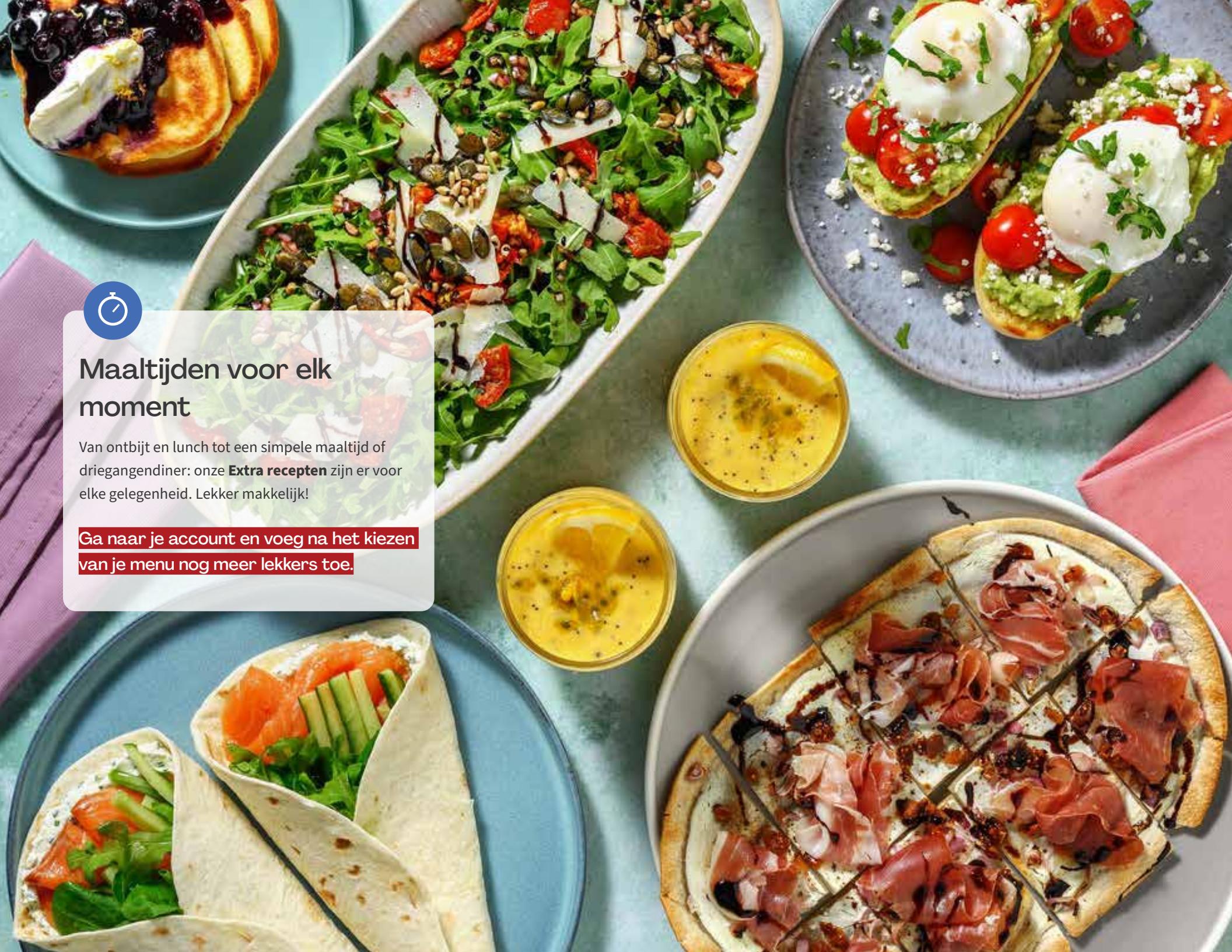
Verse bladpeterselie



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

Komkommer* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Feta* (g)	75
Verge oregano* (g)	10
Paprika* (stuk(s))	1
Leccino-olijven* (g)	30
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Rodewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	296 /71
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	2,1
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.

Griekse salade met feta

met verse oregano en leccino-olijven | om te delen



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 15 min.



1. Groenten snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Halveer de **cherrytomaten**.

2. Dressing maken

- Ris de blaadjes van de **oregano** en snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de **oregano** met de extra vierge olijfolie en de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Salade mengen

- Snijd de **olijven** grof.
- Voeg de **groenten** toe aan een saladekom en meng goed door.

4. Serveren

- Besprenkel de salade met de dressing.
- Verkruimel de **feta** eroverheen.

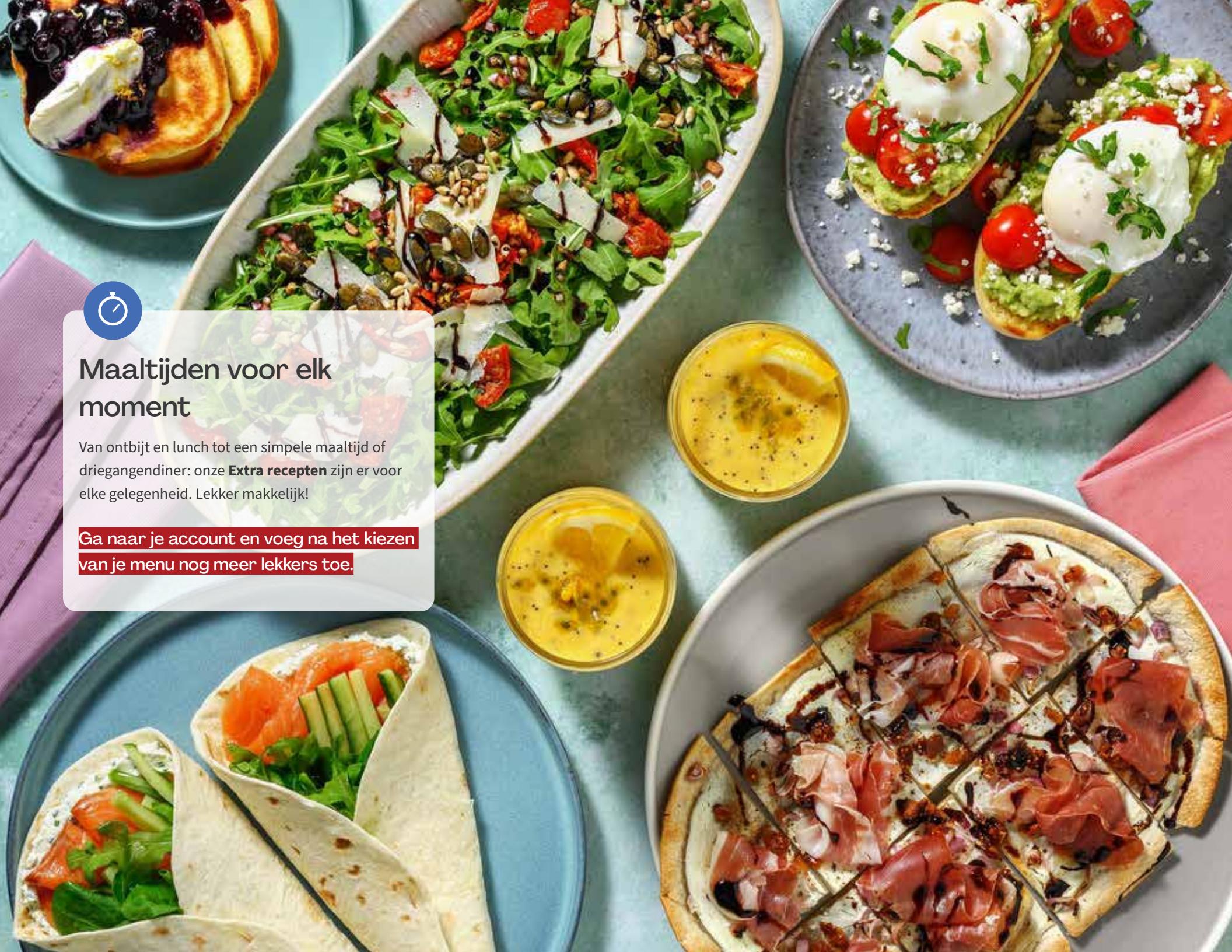
Eet smakelijk!



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.





**HELLO
FRESH**

Klassieke Amerikaanse cheeseburger

met bacon, cheddar en barbecuesaus | 2 porties

Benodigdheden

Ingrediënten

Meatier-burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Veldsla (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	766 / 183
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	16,4	4,5
Koolhydraten (g)	46	13
Waarvan suikers (g)	11,7	3,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	10
Zout (g)	4	1,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaten** in plakjes.
- Snijd de **ui** in dunne ringen.
- Besmeer elke **burger** met 1 tl **barbecuesaus**.

2. Bakken

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **broodjes** open, maar niet helemaal doormidden. Leg ze op de snijkant op de barbecue en rooster ze in 3 - 5 minuten lichtbruin.
- Bak het **spek** 3 - 5 minuten op de barbecue.
- Bak de **burgers** in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue. Bestrooi de **burgers** in de laatste minuut met de **cheddar**.

Tip: Je kunt de broodjes, het spek en de burgers ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Broodjes beleggen

- Besmeer de onderste helft van elk **broodje** met mosterd naar smaak. Beleg met de **sla**.
- Leg de **burgers** op de **sla**.
- Besmeer de bovenste helft van elk broodje met **barbecuesaus** naar smaak.

4. Serveren

- Beleg de **burgers** met het **spek**, de **tomaat**, de **ui** en de **augurken**.
- Werk af met de bovenste helft van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Meatier-burger



Geraspte cheddar



Ui



Ontbijtspek



Tomaat



Barbecuesaus



Veldsla



Gesneden augurken



Hamburgerbol met sesam



Maiskolf met Parmigiano Reggiano

met knoflookboter en verse peterselie | 2 porties

Benodigdheden

Kom, rasp

Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	100
Knoflookteent (stuk(s))	1
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 /535	1022 /244
Vetten (g)	46	21
Waarvan verzadigd (g)	29,1	13,3
Koolhydraten (g)	19	9
Waarvan suikers (g)	12,7	5,8
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	8	4
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de **knoflook**, het **gerookte paprikapoeder** en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Mais bereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Besmeer **mais** met de knoflookboter.

3. Mais grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolf** op de barbecue en grill 15 - 20 minuten.
- Keer de **mais** iedere 5 minuten om.

Tip: Je kunt de mais ook in de oven bereiden. Verpak de maiskolf in aluminiumfolie en rooster 25 - 30 minuten in de oven.

4. Serveren

- Leg de **mais** op een serveerschaal.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Maiskolf



Parmigiano Reggiano DOP



Verge bladpeterselie



Roomboter



Knoflookteent



Gerookt paprikapoeder



**HELLO
FRESH**

Mediterraanse kipspiesen

met zelfgemaakte tzatziki | 2 porties

BBQ Totale tijd: 20 min.

Benodigdheden

Kom, vergiet

Ingrediënten

Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Vergeet mij niet (g)	10
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 /326	311 /74
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,4
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	7,4	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **kip** in blokjes van 4 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes van 3 cm.
- Snijd de **ui** in grote reepjes.

2. Tzatziki maken

- Rasp de **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een zeef of vergiet en druk met de bolle kant van een platte lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** toe aan een kom. Meng met de **yoghurt**.
- Pers $\frac{1}{2}$ **citroen** uit in de kom. Breng de tzatziki op smaak met peper en zout.

3. Kipspiesen maken

- Rijg de **kip**, **ui** en **paprika** aan de spiesen.
- Besprinkel de spiesen met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

4. Bakken en serveren

- Verwarm de barbecue voor.
- Bak de spiesen 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Yoghurt Griekse stijl



Komkommer



Knoflookteentje



Citroen



Ui



Paprika



Verse bladpeterselie



Spies



HELLO
FRESH

Gepofte aardappel

met crème fraîche en bieslook | 2 - 4 porties

BBQ Totale tijd: 50 min.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Biologische crème fraîche* (g)	100
Verge bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd in de lengte in de **aardappelen**, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt.

Tip: Je kunt de aardappelen ook bakken in een voorverwarmde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprengel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed zodat de **aardappelen** rondom bedekt zijn.
- Verpak de **aardappelen** in aluminiumfolie en bak ze 45 - 50 minuten op de barbecue.



Aardappelen



Biologische crème fraîche



Verge bieslook

3. Topping maken

- Voeg de **crème fraîche** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **bieslook** fijn. Houd 1 tl apart ter garnering.
- Voeg de overige **bieslook** toe aan de kom.
- Meng de **crème fraîche** met de **bieslook** en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit de aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschaal en schep de **crème fraîche** erop.
- Garneer met de achtergehouden **bieslook**.

Eet smakelijk!