

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

Cakeblik met een lengte van 25 cm, bakpapier, mixer, grote kom, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300 /311
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Bananenbrood

met walnoten en kokos | +/- 10 plakken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Leg de twee halve stukken **banaan** bovenop en druk ze een beetje in het beslag. Ze moeten nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 100 ml zonnebloemolie en 90 ml water.
- Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Voeg de **walnootstukjes** en $\frac{2}{3}$ van de **kokosrasp** toe en meng goed.

4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar! Haal het uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.
- Garneer met de overige **kokosrasp** en snij in plakken (zie Tip).

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

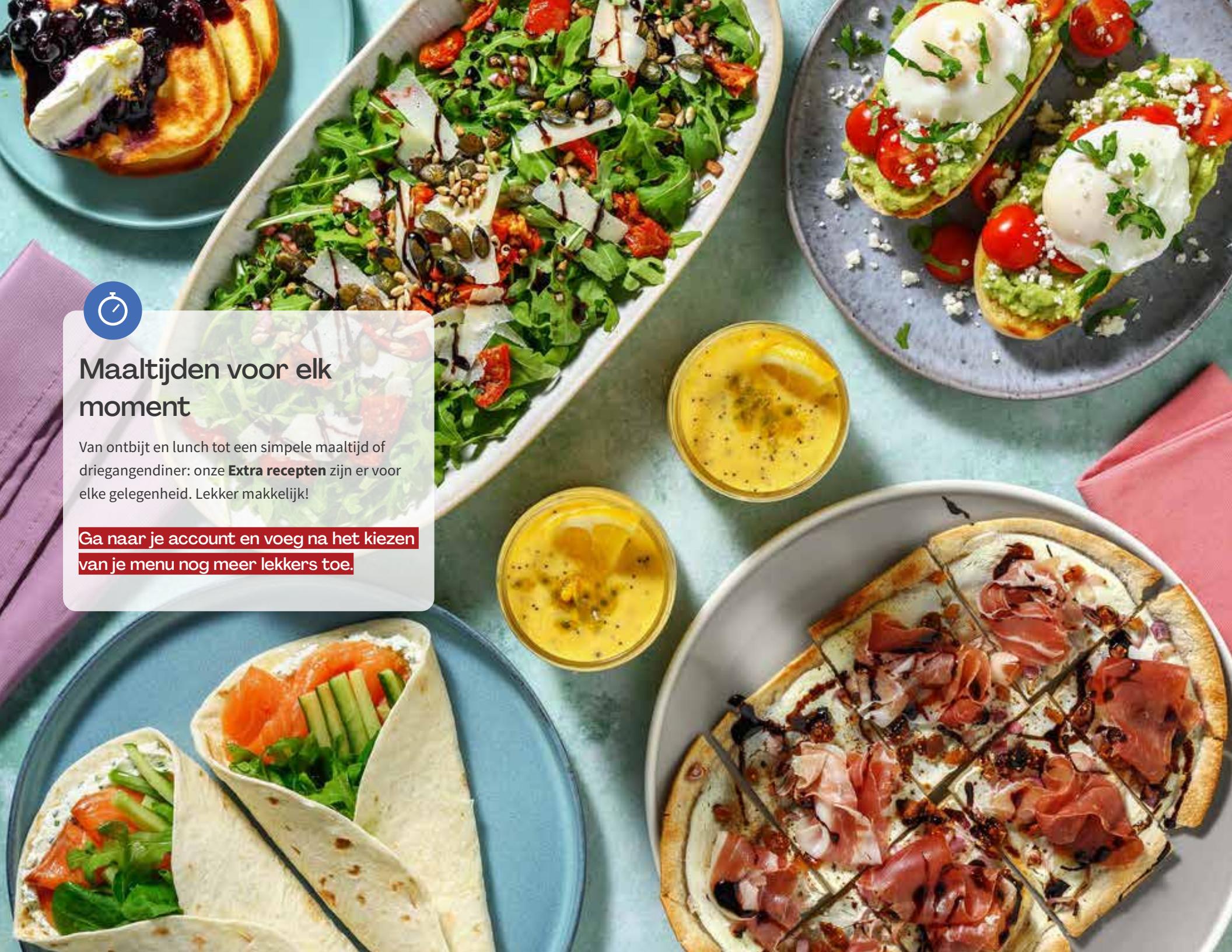
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkruimels (g)	120
Melkchocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 /383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,9
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	29
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bakvorm vullen

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

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

2. Beslag mixen

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

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



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

Benodigdheden

Bakkast, taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, handmixer, 3x mengkom, keukenpapier, bakpapier, vershoudfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten

Rozijnen (g)	80
Ei* (stuk(s))	2
Roomboter* (g)	200
Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	16
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	200
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1/4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1236 /295
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,2
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	20,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Oud-Hollandse appeltaart

met kaneelslagroom | +/- 12 porties



Bakken Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Week de **rozijnen** 15 minuten in een kleine kom met lauw water.
- Voeg de **roomboter** toe aan een mengkom en kneed de **roomboter** 3 - 4 minuten met een mixer. Voeg na 2 minuten 1 **ei** toe en mix verder.

3. Taart bouwen

- Vet een taartblik in of bekleed met bakpapier. Gebruik $\frac{2}{3}$ van het deeg om de bodem en zijkanten van de taartblik te bedekken.
- Verdeel de appel-rozijnvulling gelijkmatig over het deeg.
- Vorm dunne rolletjes van het overige deeg. Leg de rolletjes in een ruitjespatroon over de appel-rozijnvulling.
- Klop in een kom 1 **ei** los. Bestrijk het deeg met het **ei**.

2. Deeg maken

- Voeg de **bloem**, 180 g **rietsuiker**, het **bakpoeder** en $\frac{1}{4}$ tl zout toe. Kneed met een mixer met deeghaken of met je handen tot een samenhangend deeg.
- Wikkel de mengkom met het deeg in vershoudfolie en laat 10 minuten rusten in de koelkast.
- Schil ondertussen de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.
- Meng de **appels** met de **rozijnen**, de overige **rietsuiker**, $\frac{1}{3}$ **kaneel** en 1 el kristalsuiker.

4. Serveren

- Bak de taart 45 - 50 minuten, of tot de korst goudbruin is.
- Voeg de **slagroom**, 1 el kristalsuiker en het overige **kaneel** toe.
- Klop de **slagroom** met een mixer of een garde 3 - 4 minuten, of tot er stevige pieken beginnen te ontstaan.
- Serveer de **appeltaart** met de kaneelslagroom.

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 cheddar* (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

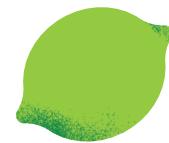
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2434 /582	993 /237
Vetten (g)	27	11
Waarvan verzadigd (g)	14,9	6,1
Koolhydraten (g)	59	24
Waarvan suikers (g)	23,5	9,6
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	25	10
Zout (g)	3,2	1,3

Allergenen

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

Briochetosti met 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 en serveer met de **barbecuesaus**.

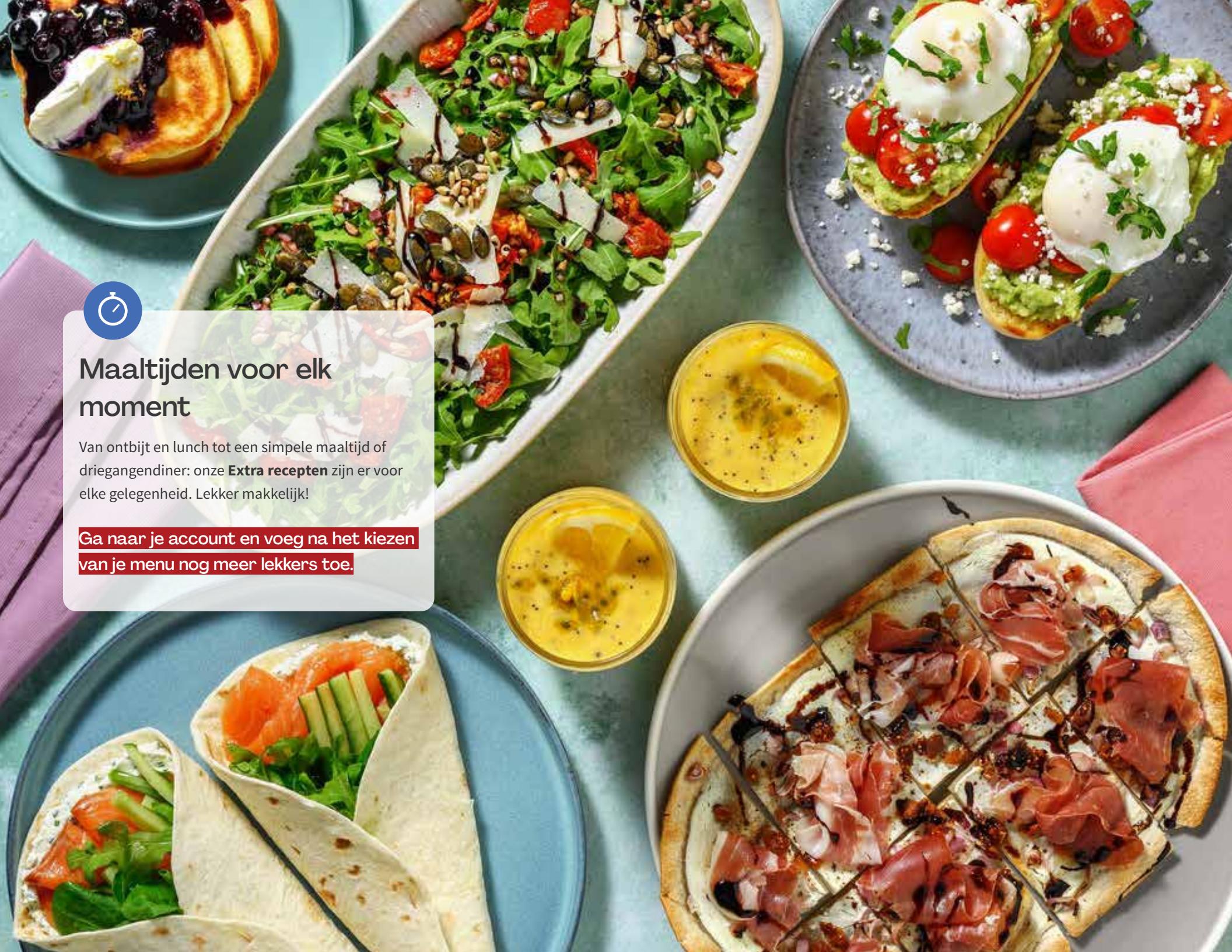
Eet smakelijk!



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.





Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère DOP



Geraspte Goudse kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteken



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaten



Witte-demibaguettes



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

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler*	400
Geraspte gruyère DOP*	300
Geraspte Goudse kaas*	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Witte-demibaguettes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Bloem (el)	½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halver eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedeekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmingde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 delen en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de bloem met 1/2 el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



5. Fonduemaken

Voeg 1/2 el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondué voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

Tip: Als je niets hebt om de fondué warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondué op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaten** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serrano**- en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes. Serveer met de overige citroenpartjes.



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Blauwe bessen smoothiebowl

met verse kiwi en banaan

2 Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen

3 Blauwe bessen & kokos smoothie

met banaan

Blauwe bessen smoothiebowl

met verse kiwi en banaan | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	895 /214	348 /83
Vetten (g)	3	1
waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	40	16
waarvan suikers (g)	36,5	14,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0

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

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

3. Voeg de **banaanstukjes**, 125 g **blauwe bessen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender. Mix met de blender tot een dikke smoothie (zie Tip).

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

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

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

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Blauwe bessen & kokos smoothie

met banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1630 /390	429 /103
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,9	5
Koolhydraten (g)	42	11
waarvan suikers (g)	34,2	9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Pel 2 **bananen** en snijd ze in stukken.

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

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

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

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	928 / 222
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halver de **avocado**'s en verwijder de pit en schil. 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.
- Halver de **limoen**.

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**.

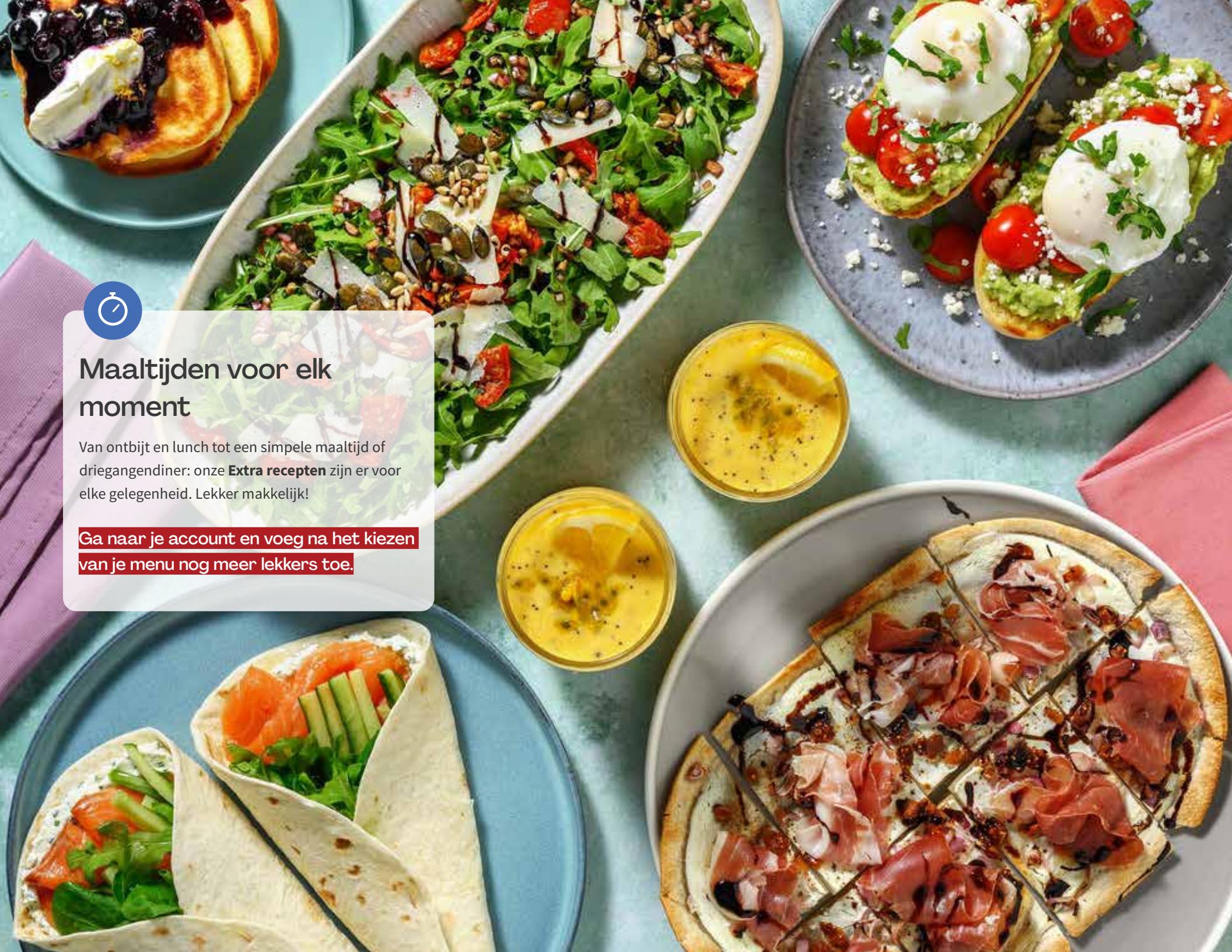
Eet smakelijk!



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

Benodigdheden

Grote kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4726/1130	548/131
Vetten (g)	66	8
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	33,4	3,9
Vezels (g)	18	2
Eiwitten (g)	31	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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

Lunchbox met tonijnsaladewraps

met snackgroenten, dip, verse sinaasappels en amandelen | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Tonijnsalade maken

- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Giet de **tonijn** af en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

2. Tortilla's maken

- 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.
- Leg 2-3 **little gemblaadjes** in het midden van elke **tortilla**. Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

Tip: Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

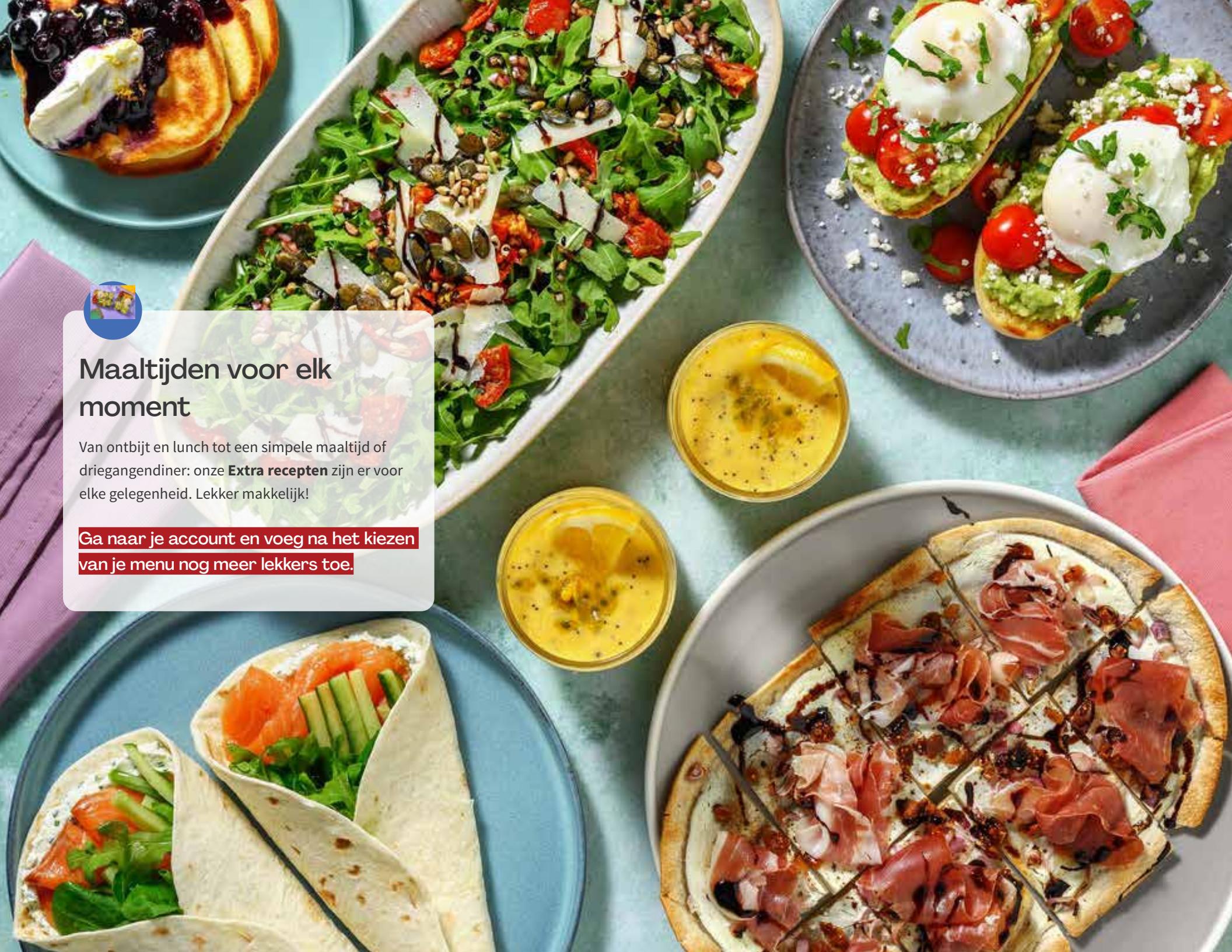
Eet smakelijk!



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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	50
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1223 /292
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,5
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Croissants met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 4 stuks



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Croissants bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de **croissants** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

2. Toppings bereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

3. Croissants vullen

- Snijd de **croissants** open.
- Verdeel de **kruidenroomkaas** over de **croissants**.
- Beleg de **croissants** met de **gerookte zalm**.

4. Serveren

- Beleg met de **avocado** en breng op smaak met zwarte peper.

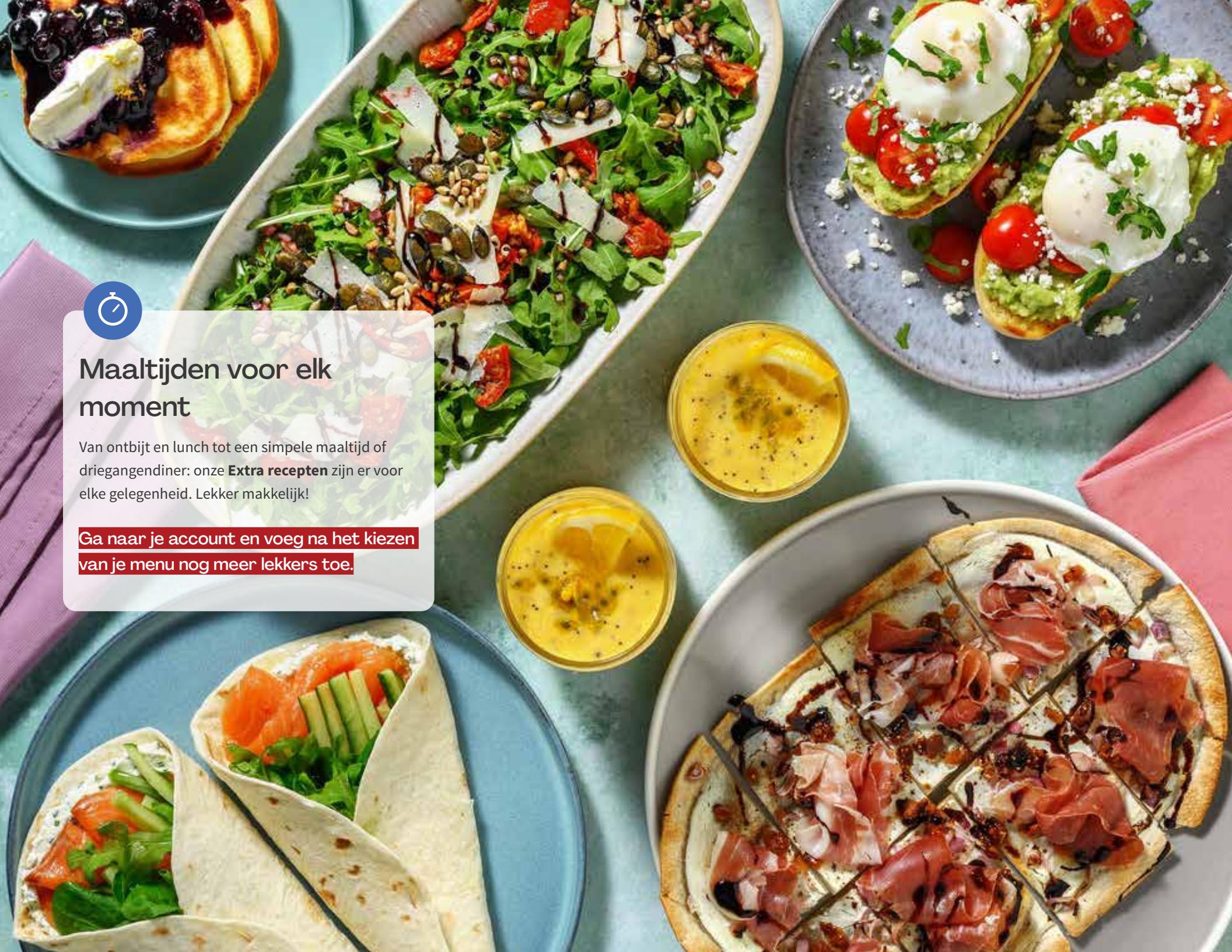
Eet smakelijk!



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.



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

- 1** Avocadotoast met roerei
2 porties
- 2** Sandwiches met ham en kruidenroomkaas
2 keer ontbijt voor 2 personen
- 3** Smoothie met banaan en blauwe bessen
2 keer ontbijt voor 2 personen

Avocadotoast met roerei

met tomaat en tuinkers | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Tomaten (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (tl)	2
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2375 / 568	734 / 175
Vetten (g)	35,4	10,9
waarvan verzadigd (g)	9,5	2,9
Koolhydraten (g)	31,8	9,8
waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	8,3	2,6
Eiwitten (g)	26,1	8,1
Zout (g)	1,2	0,4

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de **tomaat** in plakken.
2. Snijd de **ciabatta** in de lengte doormidden. Sprenkel de olijfolie over de **ciabatta**. Bak 5 - 7 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
3. Klop de **eieren** en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **ei** toe en laat al roerend in 5 - 6 minuten stollen.
4. Verdeel de **ciabattatoast** over de borden. Beleg met de **avocado**, de **tomaat** en het roerei. Garneer met de **tuinkers**. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Contact

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

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

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Achterham*	(plakje(s))	6
Kruidentoostelkaas*	(g)	75
[Mini-]komkommer*	(stuk(s))	1
Witte-demibaguette	(stuk(s))	4
Zelf toevoegen		
Zwarte peper		naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	834 /199
Vetten (g)	4
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	32
waarvan suikers (g)	1,3
vezels (g)	2,4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

Allergenen

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

Smoothie met banaan en blauwe bessen

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Banaan (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig a

Voedingsgewoonten

voedingswaarden		Per 100g
Energie (kJ/kcal)		306 /73
Vetten (g)		2
waarvan verzadigd (g)		1
Koolhydraten (g)		11
waarvan suikers (g)		9,5
vezels (g)		1
Eiwitten (g)		2
Zout (g)		0,1

Allergenen

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

1. Snijd 2 **bananen** in plakjes.

2. Voeg de **banaan**, 250 ml **melk**, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **blauwe bessen** toe aan een blender.

3 Mix tot een gladde smoothie (zie Tip)

4. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: Meng eventueel honing naar smaak door de smoothie.

Eet smakelijk

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, grote kom, zeef, 2x kleine kom, handmixer, bakpapier

Ingrediënten

Poedersuiker (g)	100
Granaatappel* (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Boerenkakemix (g)	400
Ongezouten boter* (g)	250
Pistachenoten (g)	40
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	5

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1705 /408
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	13,2
Koolhydraten (g)	45
Waarvan suikers (g)	26,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Valentijnstaart

met granaatappelglazuur en pistachenoten | om te delen



HELLO
FRESH

Dessert Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Giet het **cakebeslag** in een grote kom. Klop in een andere kom de **eieren** los.
- Vet de cakevorm in met boter en bekleed de cakevorm met bakpapier.

3. Toppings maken

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Voeg de helft van de **granaatappelpitjes** toe aan een zeef. Duw boven een kleine kom het sap uit de **granaatappelpitjes**.
- Meng in een andere kleine kom de **poedersuiker** en 1 ½ el **granaatappelsap** tot een glazuur.

2. Cake bakken

- Voeg de **roomboter**, **eieren** en 5 tl suiker toe aan het **cakebeslag**. Mix met een elektrische mixer tot een glad beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm en bak 35 - 40 minuten in de oven (zie Tip).
- Zet de cake wanneer deze klaar is apart. Laat de cake volledig afkoelen.

Tip: Controleer na 35 minuten of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje in te prikkelen. Komt hij er droog uit? Dan is de cake klaar!

4. Serveren

- Giet het granaatappelglazuur over de cake en laat het glazuur langs de zijkanten naar beneden lopen.
- Maak met de overige **granaatappelpitjes** en de **pistachenoten** een hartvorm bovenop de taart.

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, handmixer, mengkom

Ingrediënten

Lava cake* (stuk(s))	2
Slagroom* (ml)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Poedersuiker (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	1034 /247
Vetten (g)	38	13
Waarvan verzadigd (g)	23,9	8,5
Koolhydraten (g)	78	28
Waarvan suikers (g)	65,2	23,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	9	3
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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

Lava cake met vers fruit

met slagroom | 2 porties



Dessert Totale tijd: 10 min.



1. Lava cakes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de **lava cakes** uit de verpakking en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 minuten in de oven.

2. Slagroom maken

- Voeg ondertussen de **room** en 1 el kristalsuiker toe aan een mengkom.
- Klop met een handmixer de **room** tot een stevige **slagroom**.

3. Borden opruimen

- Haal de **lava cakes** voorzichtig van de bakplaat en leg ze op borden.

4. Serveren

- Garneer met de **slagroom** en de **bosbessen**.
- Bestrooi met de **poedersuiker**.

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

Benodigdheden

Steelpan, garde

Ingrediënten

Melkchocoladedruppels (g)	200
Slagroom* (ml)	100
Aardbeien* (g)	250
Lange vingers (pak(ken))	1
Appel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	894 /214
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	22,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Valentijnsdag chocoladefondue

met lange vingers en vers fruit | om te delen



Dessert Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwijder het klokhus van de **appel** en snijd de **appel** in partjes.
- Leg de lange **vingers**, **appel** en **aardbeien** op een serveerschaal.

2. Room opwarmen

- Breng de **room** langzaam aan de kook in een steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **chocoladedruppels** toe.

3. Fondue maken

- Haal de fondue van het vuur.
- Klop tot het een gelijkmatig geheel is en de **chocoladedruppels** volledig zijn opgenomen (zie Tip).

Tip: Heb je een fonduepan in huis? Giet het chocolademengsel in de fonduepan en houd warm op laag vuur.

4. Serveren

- Giet de fondue in een kom.
- Serveer met de **lange vingers** en het **vers fruit**.

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

Benodigdheden

Bakpapier, handmixer, 2x mengkom, muffinvorm

Ingrediënten

Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	200
Poedersuiker (g)	200
Zelf toevoegen	
Water (ml)	150
Zonnebloemolie (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1687 /403
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	57
Waarvan suikers (g)	39
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.

Red velvet cupcakes

met mascarponeglazuur | om te delen



Dessert Totale tijd: 30 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier: knip vierkantjes uit het bakpapier die groot genoeg zijn om in de muffinvormpjes te passen (zie Tip).
- Voeg de **red velvet cakemix**, **ei**, zonnebloemolie en water toe aan een grote mengkom.
- Meng goed tot een glad beslag.

Tip: Gebruik eventueel papieren muffinvormpjes als je deze in huis hebt.

2. Cupcakes bakken

3. Versieren en serveren

- Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en vul elke vorm tot bijna aan de rand.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.
- Voeg ondertussen de **mascarpone** en de **poedersuiker** toe aan een mengkom.
- Klop de **mascarpone** met een handmixer tot stevige pieken.

Eet smakelijk!

3. Versieren en serveren

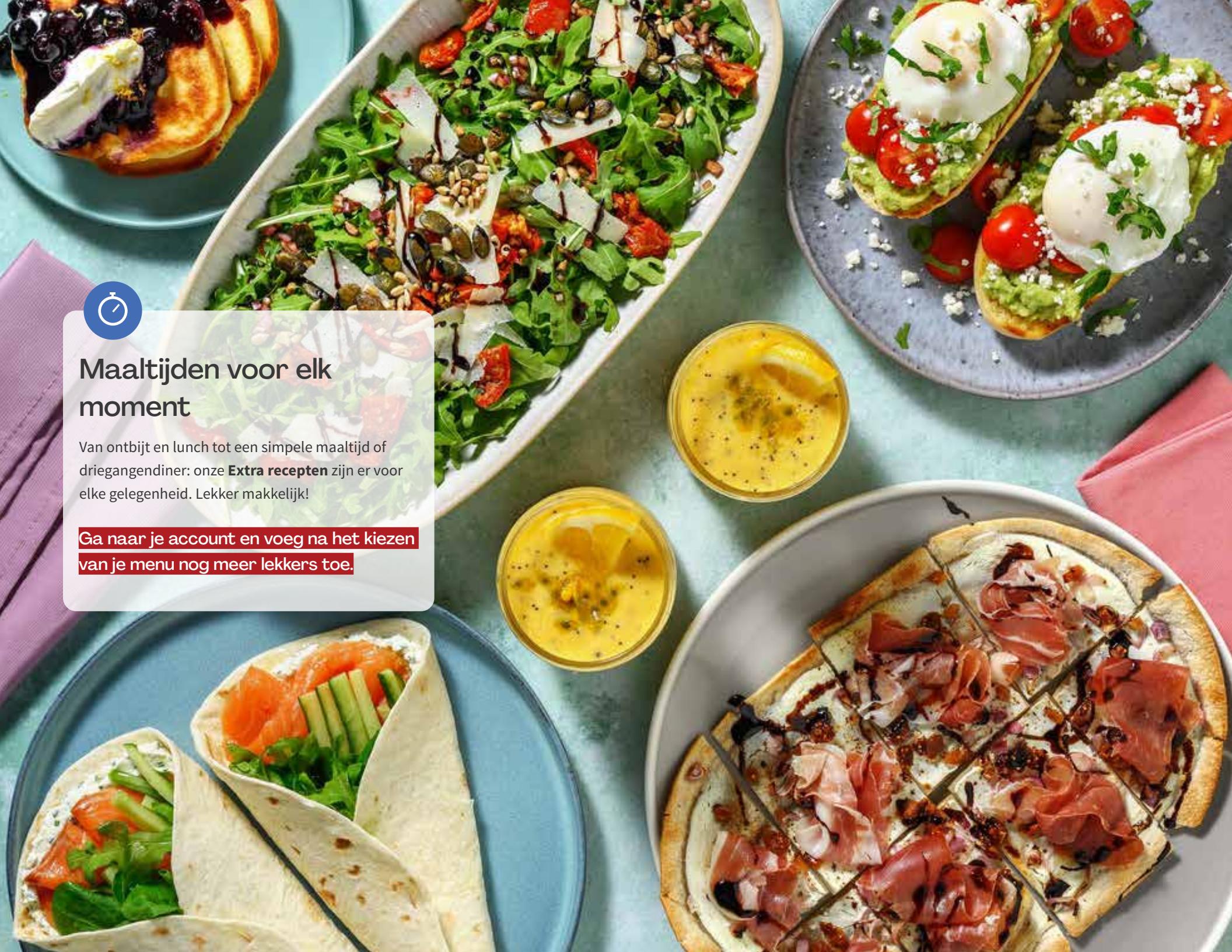
- Haal de cupcakes uit de oven en laat volledig afkoelen. Dit duurt ongeveer 30 minuten.
- Haal de cupcakes uit de vorm wanneer ze zijn afgekoeld.
- Verdeel het mascarponeglazuur eroverheen.
- Serveer de cupcakes.



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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1238 /296	264 /63
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	54	11
Waarvan suikers (g)	40	8,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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

Aardbeiensmoothie

met banaan en yoghurt | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Pel 3 **bananen** en snijd in plakjes.
- Verwijder het kroontje en de blaadjes van de **aardbeien**.

2. Mixen

- Voeg de **aardbeien**, **yoghurt**, **melk** en $\frac{2}{3}$ van de **bananenplakjes** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie.

3. Afmaken

- Voeg honing naar smaak toe.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over twee glazen.
- Garneer met de overige **bananenschijfjes** en server.

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

Benodigdheden

Handmixer, 2x mengkom, koekenpan

Ingrediënten

Granaatappel* (stuk(s))	1
Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Ei* (stuk(s))	4
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

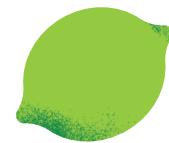
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	905 /216
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Valentijnsdag pannenkoeken

met witte chocolade | 4 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Slagroom maken

- Giet de **slagroom** in een mengkom en voeg de suiker toe.
- Klop de **slagroom** 3 - 4 minuten met een handmixer of garde, of tot er pieken beginnen te ontstaan.
- Zet de **slagroom** in de koelkast zodat deze koel blijft tijdens het maken van de pannenkoeken.

2. Beslag maken

- Voeg de **eieren** en **melk** toe aan een mengkom.
- Meng de **red velvet cakemix** erdoor.
- Vouw de chocoladedruppels door het beslag.

3. Pannenkoeken bakken

- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoek 2 minuten per kant en haal uit de pan. Herhaal met het overige beslag.

4. Serveren

- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Verdeel de **slagroom** eroverheen en garneer met **granaatappelpitjes**.

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Pulled chicken bakken

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

3. Broodje bakken

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

4. Serveren

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

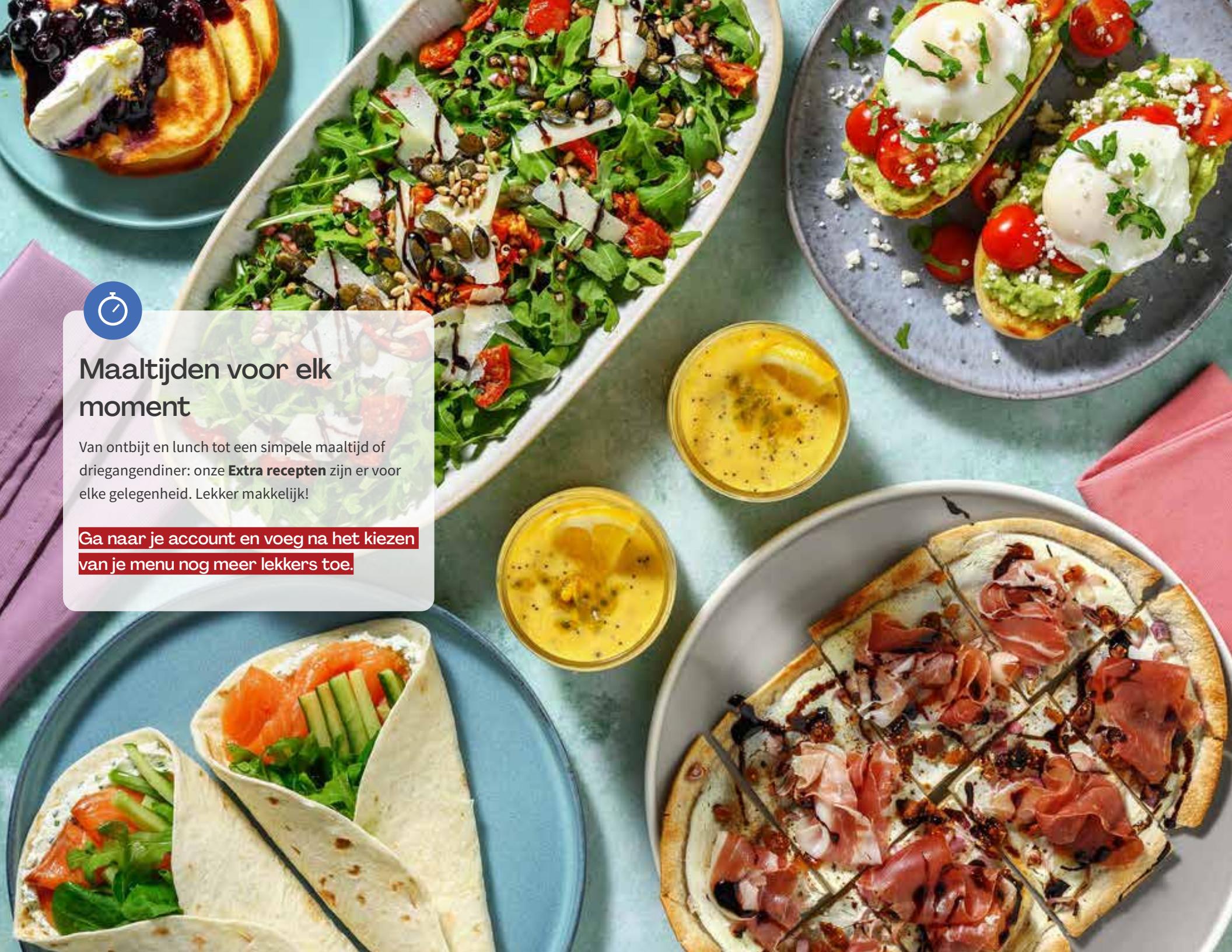
Eet smakelijk!



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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Serranoham* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Vers basilicum* (g)	5
Pesto genovese* (g)	60
Pizzadeeg* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6029 /1441	997 /238
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	193	32
Waarvan suikers (g)	13,1	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	49	8
Zout (g)	6,7	1,1

Allergenen

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

Hartvormige pizza met serranoham

met burrata en vers basilicum | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Tomatensaus maken

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

2. Hartpizza maken

- Leg de **pizzabodem** op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd het **deeg** 10 cm van de bovenkant naar het midden in en vouw de bovenkant om, zodat er een hart ontstaat. Vouw de onderkant van het **deeg** om een hart te vormen (zie Tip).
- Verdeel de **tomatensaus** over de twee **pizzabodems**.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

Tip: Als je tijd wilt besparen, kun je het deeg ook in een ronde vorm laten.

3. Scheuren

- Scheur de **serranoham** en het **basilicum** in stukjes.

4. Serveren

- Serveer de pizza's op borden en verdeel de **serranoham** eroverheen.
- Verdeel de **burrata**, het **basilicum** en de **pesto** over de pizza's.
- Breng op smaak met peper en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

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.





Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2153 /514	742 /177
Vetten (g)	26	8,8
Waaran verzadigd (g)	9,9	3,4
Koolhydraten (g)	45	16
Waaran suikers (g)	2,8	1,0
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,0	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

3. Opwarmen

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

4. Serveren

Besmeer de wraps met de **kruidenroomkaas**. Beleg met de **koudgerookte zalm** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

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!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Tomaat-mascarponesaus* (g)	250
Vers basilicum* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2138 /511	737 /176
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	14	4,8
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	5,6	1,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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

Ravioli met tomaat-mascarponesaus

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar en kook in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

3. Snijden

- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd of scheur het **basilicum** grof.

2. Saus opwarmen

- Verwarm in een steelpan de **tomaat-mascarponesaus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot deze warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Meng de **ravioli** er voorzichtig doorheen.

4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** met saus over de borden.
- Garneer met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**.

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, fijne rasp, vershoudfolie, kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	20
Blauwe bessen* (g)	125
Pistachenoten (g)	20
Groene kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	605 / 145
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	4,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

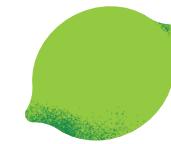
Allergenen

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

Overnight oats op 3 manieren

met appel-kaneel, pistache-blauwe bessen en kiwi-kokos

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Basis overnight oats

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

2. Variatie 1: Appel-kaneel

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

3. Variatie 2: Pistache-blauwe bessen

- Verdeel de helft van de **blauwe bessen** over twee kommen. Prak de **blauwe bessen** met een vork tot een puree.
- Verdeel $\frac{1}{2}$ van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de blauwe bessenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **blauwe bessen**.

4. Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en $\frac{1}{2}$ **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoensap** naar smaak.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vergiet, pan met deksel, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	166 /166
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	5,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bao-broodjes met barbecuekip

met ingelegde komkommer en rauwkost | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Komkommer inleggen

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

2. Kip bakken

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

3. Bao's stomen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

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



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aardappelstamper, soeppan met deksel

Ingrediënten

Groene spliterwten (g)	300
Laurierblad (stuk(s))	1
Sticky buikspek* (g)	120
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	200
Verge bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Brandt & Levie bio rookworst* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

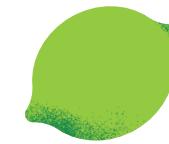
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	390 /93
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Erwtensoep met rookworst

met sticky buikspek, prei en knolselderij | 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Voeg het **buikspek** toe en laat 20 minuten, afgedekt, zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm. Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar blaadjes **bladselderij** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen.
- Snijd de **ui** in halve maantjes.

3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten het **buikspek** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe. Roer goed door en laat 40 minuten koken op laag vuur, of tot de **groenten** en **spliterwten** gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes.
- Verwijder het **laurierblad** uit de soep. Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

4. Serveren

- Voeg het **buikspek** en de plakken **rookworst** toe aan de soep.
- Verhoog het vuur en roer de soep goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met het apart gehouden **bladselderij**.

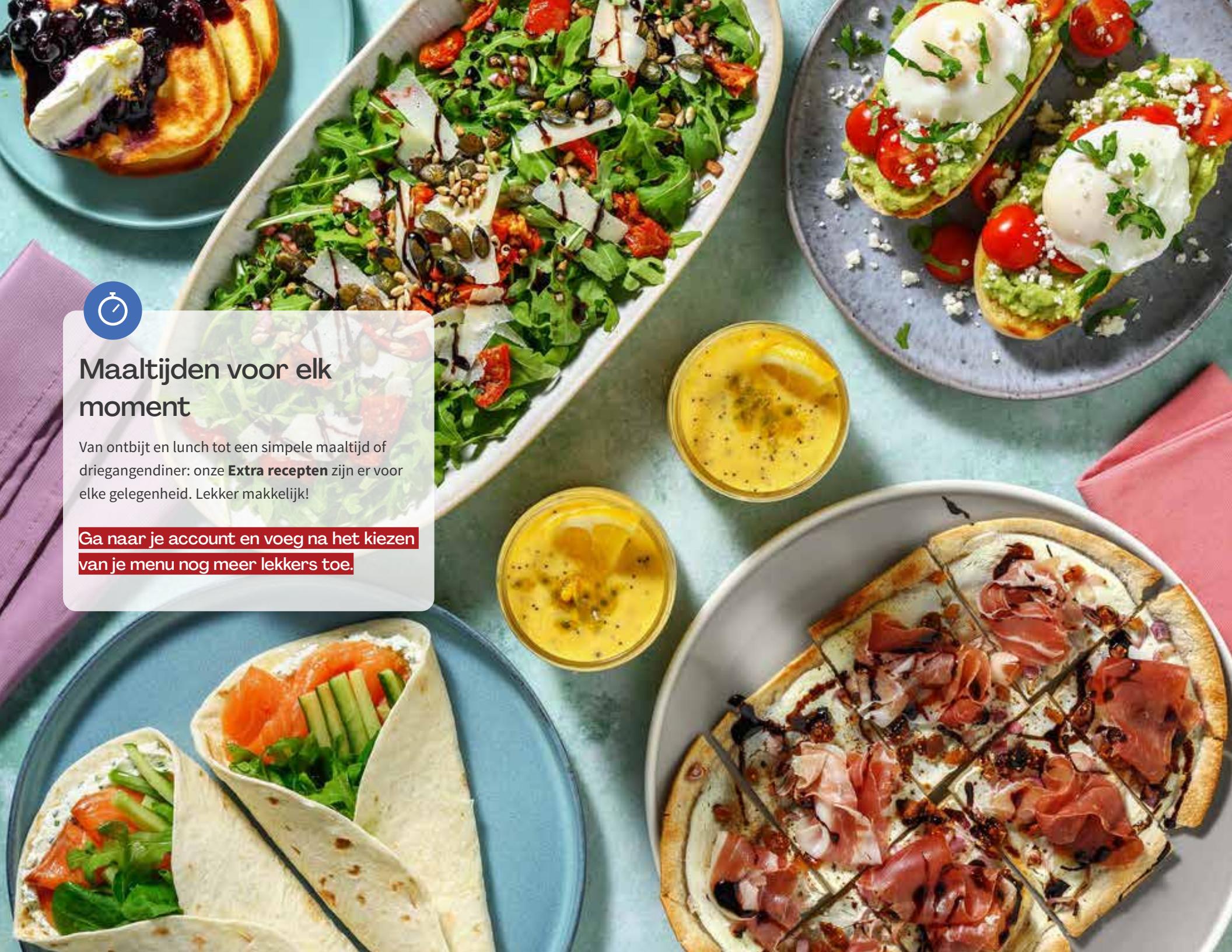
Eet smakelijk!



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, grote kom, rasp, pan met deksel, bord, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1
Hoisinsaus (g)	75
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	571 / 136
Vetten (g)	1
Waaran verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	26
Waaran suikers (g)	5,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

Allergenen

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

Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met hoisinsaus | 10 stuks



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Kook 360 ml water met ¼ bouillonblokje in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de **ui** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Rasp de aangegeven hoeveelheid **gember** en voeg, samen met de **garnalen**, toe aan de koekenpan. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.

3. Snijden

- Hak de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in dunne staaftjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een **rijstpapier** 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

4. Serveren

- Leg eerst de **garnalen** in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat van de **wortel**, **ui**, **komkommer**, **rijst**, zoete Aziatische saus en verse **kruiden**.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal of bord samen met de hoisinsaus.

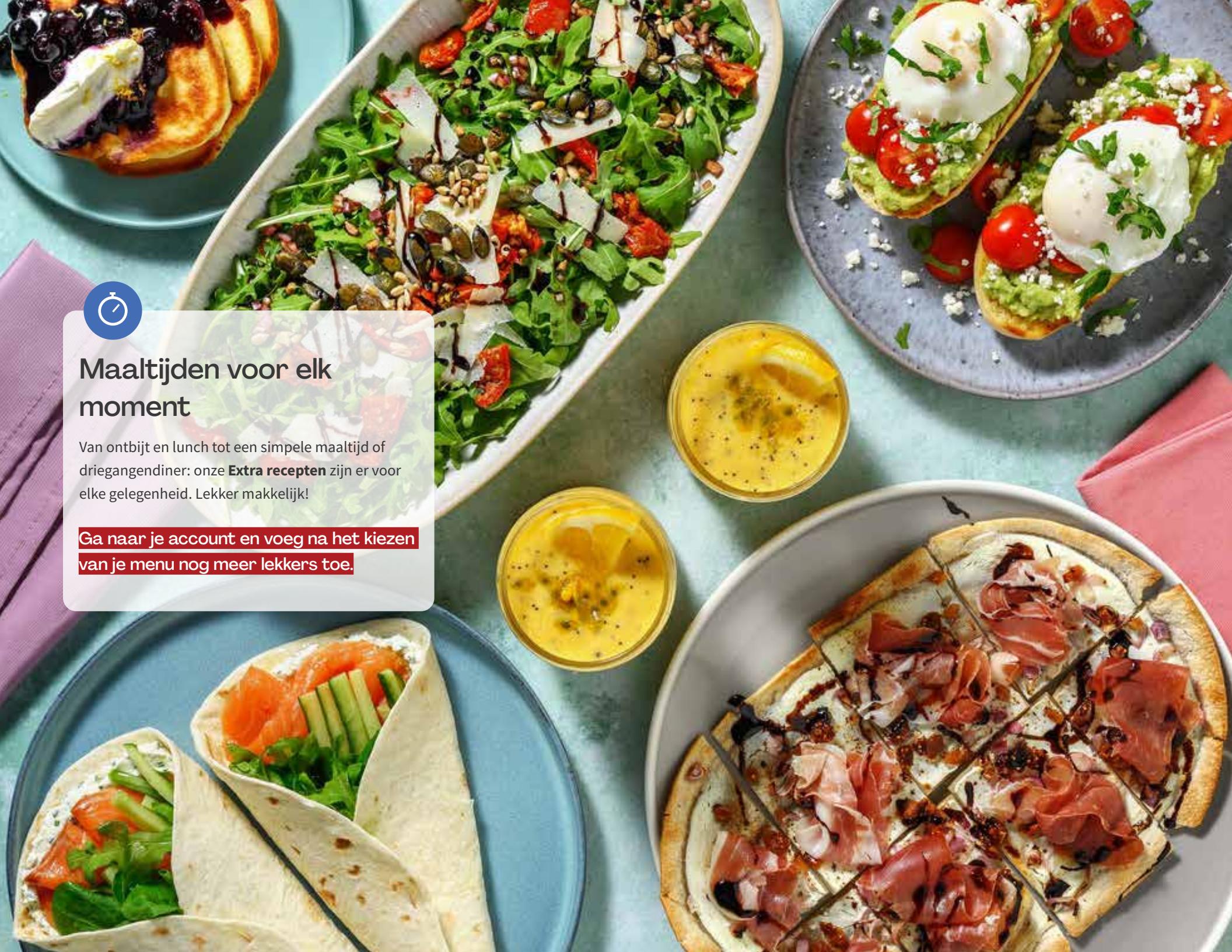
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	738/176
Vetten (g)	4
Waaranvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	28
Waaranvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

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

2. Brood beleggen

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

3. Brood bakken

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

4. Serveren

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

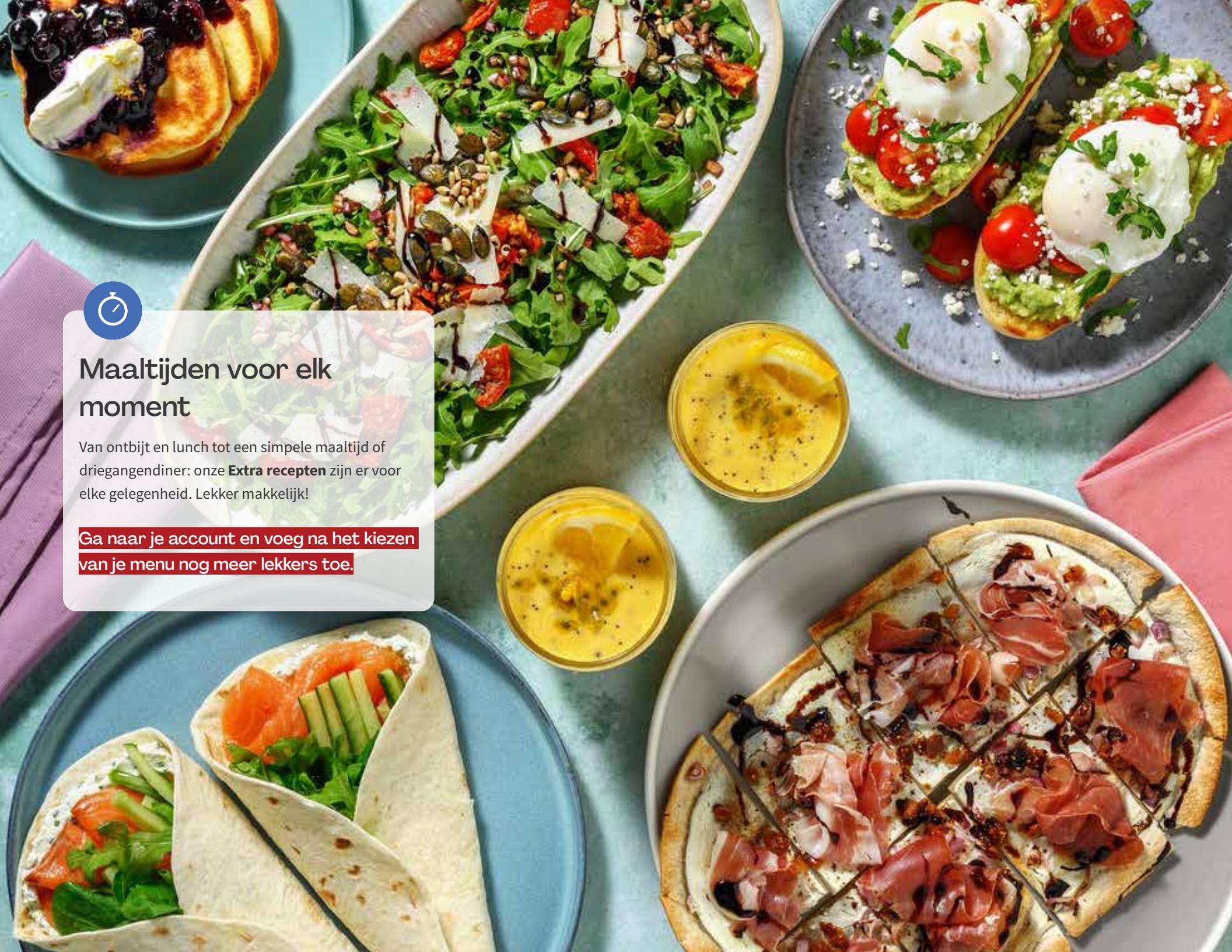
Eet smakelijk!



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

Benodigdheden

Grillpan, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Mosterd (tl)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1644 /393	1185 /283
Vetten (g)	23	17
Waarvan verzadigd (g)	3,9	2,8
Koolhydraten (g)	39	28
Waarvan suikers (g)	9,5	6,8
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	6	4
Zout (g)	0,7	0,5

Allergenen

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

Broodje met Brandt en Levie rookworst

met honing-mosterdsaus en ui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Breng water aan de kook in een pan voor de **rookworst**.
- Voeg de **rookworst** toe, verlaag het vuur en verwarm de **worst** 8 -10 minuten.

2. Broodje grillen

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snijd de **hotdogbroodjes** in, maar snijd niet volledig doormidden.
- Vouw de **broodjes** open en leg met de snijkant naar beneden in de grillpan. Toast 3 - 5 minuten, tot er mooie bruine grillstrepen op het broodje staan.

3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snufje zout toe en bak 4 - 5 minuten.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Besmeer de **broodjes** met de honing-mosterdsaus.
- Halver de **rookworst** en leg 1 helft op elk broodje (zie Tip).
- Garneer de broodjes rookworst met de **ui**.

Tip: Snijd de worst eventueel in plakjes: dat is makkelijker eten!

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Vers rozemarijn* (takje(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Pikante uienschutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Franse camembert* (g)	240
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1127 / 269
Vetten (g)	13
Waaranvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	27
Waaranvan suikers (g)	4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Camembert uit de oven

met rozemarijn, pikante uienschutney en walnoten | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder de verpakking van de **camembert** en leg de **camembert** met de gekerfde kant naar boven in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de **kaas**, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

Tip: Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de camembert over de rand.

3. Bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **camembert** de laatste 7 minuten mee.

2. Camembert garneren

- Verdeel de **knoflook** en **rozemarijnblaadjes** over de sneetjes die je in de **camembert** hebt gemaakt.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de **kaas** en besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie en ½ el honing.

4. Serveren

- Snijd de **baguette** in dunne plakjes. Serveer samen met de **pikante uienschutney** en de **camembert**.
- Breng de **camembert** op smaak met peper en zout.

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

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie* (g)	10
Passata (g)	200
Paprikapoeder (tl)	1½
Half-om-half gehaktballetjes* (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	731 / 175
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Gehaktballetjes in tomatensaus

met verse bladpeterselie | om te delen



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflookteentje** of snijd fijn.
- Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.

2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 4 - 5 minuten rondom bruin.

3. Tomatensaus maken

- Verhit ½ el olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 1 minuut.
- Verlaag het vuur en voeg de **passata** toe.
- Voeg vervolgens 1 ½ tl **paprikapoeder** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus.

4. Serveren

- Serveer de **gehaktballetjes** in tomatensaus in een serveerschaal.
- Garneer met de **verse peterselie**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, diep bord, grote koekenpan met deksel, mixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, garde

Ingrediënten

Slagroom* (ml)	200
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Speculaasstukjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Water voor saus (ml)	100
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4577 /1094	814 /195
Vetten (g)	62	11
Waarvan verzadigd (g)	36,1	6,4
Koolhydraten (g)	111	20
Waarvan suikers (g)	60,9	10,8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	21	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom en speculaasstukjes | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de **slagroom** en 1 el suiker gedurende 2 - 3 minuten.
- Rasp de **citroen** boven de **slagroom**, roer de **citroenrasp** erdoorheen en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de **appels** in blokjes van 1 cm.
- Voeg de **appels** en suiker toe aan een grote kom. Pers de **citroen** erboven uit.

3. Wentelteefjes bakken

- Meng in een groot diep bord de **eieren**, de **melk**, een snufje zout en de overige **kaneel** en klop goed.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de **briocheplakken** per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de **briocheplakken** 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

2. Appelmoes maken

- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedeekt koken.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de **kaneel** door het appelmengsel en laat nog 6 minuten sudderen, of tot de **appel** zacht wordt en de suiker bruin gekaramelliseerd is.
- Snijd de **briochebroodjes** doormidden.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Giet de gekaramelliseerde appelmoes erover.
- Serveer met een toefje citroenslagroom en strooi de **speculaasstukjes** erover.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, kleine koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Kipfilet* (stuk(s))	2
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	772/184
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	8,4	2
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	15,5	3,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	35	8
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

Pokébowl met kip en avocado

met komkommer, wittekool en wortel | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan.

2. Groenten snijden

- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el wittewijnazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet apart tot gebruik en scheep af en toe om.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

3. Kip bakken

- Snijd de **kip** in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de honing met de helft van de **sojasaus**. Voeg toe aan de koekenpan en roer door zodat de **kip** gelijkmatig bedekt is. Laat 1 - 2 minuten karamelliseren en roer dan de helft van het **sesamzaad** erdoor.
- Haal de pan van het vuur.

4. Serveren

- Meng in dezelfde kleine kom de **mayonaise** met de overige **sojasaus**.
- Voeg de overige wittewijnazijn en suiker toe aan de **rijst** en roer door met een vork.
- Verdeel de **rijst** over kommen. Leg de **kip**, **komkommer**, **avocado**, **wittekool** en **wortel** erbovenop.
- Besprengel met de **sojamayo** en garneer met het overige **sesamzaad**.

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

Kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel (stuks)	1
Verge geitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 /193
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers op drie manieren

met avocado, roomkaas en verse geitenkaas

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Optie 1: Avocado, feta en granaatappelpitjes

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Verdeel de geprakte **avocado** over de **crackers**. Verkruimel de **feta** eroverheen en garneer met de **granaatappelpitjes**.

2. Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **geitenkaas**.
- Beleg met de **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

3. Optie 3: Roomkaas, avocado en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

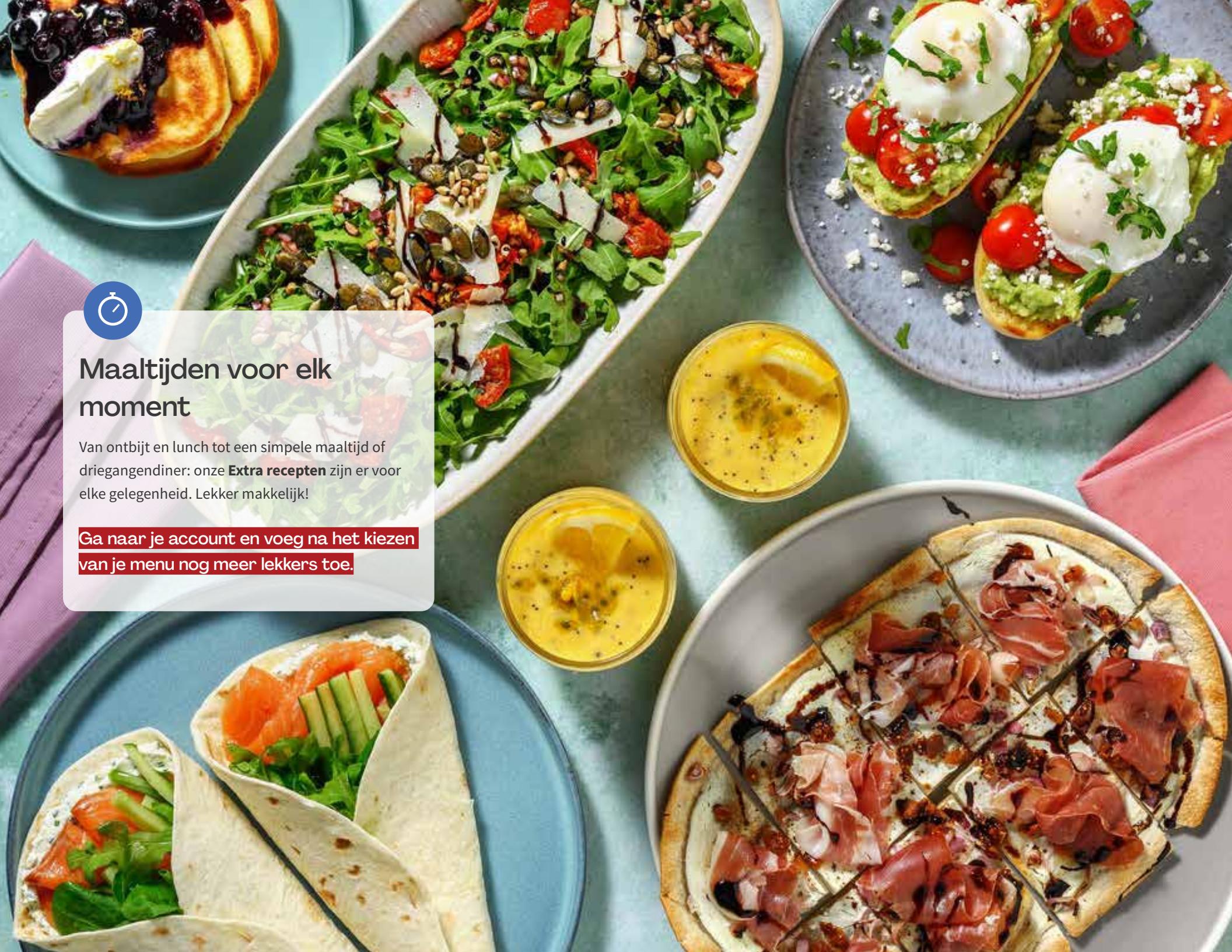
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Biologische boeren Griekse yoghurt* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	80
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	120
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	729 /174
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit



met drie variaties van toppings | 3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen** en de **kokosrasp**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel, pecannoten** en **kaneel**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespertjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **sinaasappel** en de **cranberry-walnootmix**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

