



Piri-piri garnalen met tomatensalsa

met rodepesto rijst en frisse kruidensaus

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Piri-pirikruiden



Paprikapesto



Ui



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie
en bieslook



Tomaat



Citroen



Witte langgraanrijst



Paprika



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

Piri-piri is een klein maar pittig pepertje - met als terechte bijnaam de Afrikaanse rode duivel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Paprikapesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes en de **tomaat** in kleine blokjes.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Saus maken

- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **knoflook**, de helft van de **verse kruiden** en per persoon: $\frac{1}{4}$ tl **citroenrasp**, $\frac{1}{2}$ el water en het sap van 1 **citroenpartje**. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



3. Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprikareepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **garnalen** roze zijn.
- Meng in een saladekom de **tomaat**, de overige **verse kruiden** en de extra vierge olijfolie. Breng goed op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Meng vlak voor serveren de **paprikapesto** en witte balsamicoazijn door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de **garnalen** met **groenten** erbovenop.
- Verdeel de salsa over de borden en besprenkel met de saus.
- Garneer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Wortel-preistamppot met spekjes en gehaktballetjes

met zelfgemaakte jus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Spekreepjes



Gehaktballetjes
van varken en rund



Ketjap manis



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

Wist je dat aardappelen meer vitamines behouden als je ze met schil en al kookt? Daarnaast bespaart dit jou ook nog eens tijd, over een win-winsituatie gesproken!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, aardappelstamper, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 / 868	510 / 122
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	26	3,6
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	17,3	2,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen en wortel koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in stukken van 3 cm. Kook de **wortel** en **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen voor de wortel en aardappelen.



2. Spekreepjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Haal de **spekjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Prei stoven

Snijd ondertussen de **prei** in dunne ringen. Verhit een klontje roomboter in een hapjespan. Laat de **prei** 5 - 7 minuten aanstoven. Breng op smaak met peper en zout.



4. Gehaktballen bakken

Verhit de koekenpan van de **spekjes** opnieuw op middelhoog vuur en voeg een klontje roomboter toe. Bak de **gehaktballetjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal ze uit de pan en bewaar apart (zie Tip). Voeg opnieuw een klontje roomboter toe en roer de **ketjap** en de helft van de mosterd erdoorheen. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de **gehaktballetjes** weer toe en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.



5. Stamppot maken

Voeg de **prei** toe aan de pan met **aardappelen** en **wortel**. Stamp de **aardappelen**, **wortel** en **prei** grof met een aardappelstamper. Voeg een klontje roomboter, de overige mosterd en een scheutje melk toe. Roer de **spekreepjes** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de wortel-preistamppot over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de jus erover.

Weetje 🍎 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pizza calzone met ham en champignons

met balsamico-tomatensalsa

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Achterham



Passata



Italiaanse kruiden



Pizzadeeg



Geraspte Goudse kaas



Tomaat



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

Deze dubbelgevouwen pizza vindt zijn oorsprong, net als de gewone pizza, in Napels. De calzone is uitgevonden als handige to-go-variant.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, bakkwast, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Achterham* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarre balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in ringen (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **achterham** in reepjes. Meng in een kom per persoon: 1 el **passata** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart. Je gebruikt dit later om de calzone mee in te smeren.

Tip: Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan de ui mee met de tomatensaus.



2. Saus maken

Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de overige **passata**, de helft van de **Italiaanse kruiden** en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 7 minuten inkoken, tot er een dikke saus ontstaat. Roer regelmatig door.



3. Pizzadeeg voorbereiden

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **uienringen** en de **champignons** 4 - 5 minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Rol ondertussen het **pizzadeeg** uit op een bakplaat met bakpapier en snijd doormidden. Duw het **pizzadeeg** met je handen uit elkaar zodat het wat breder wordt.



4. Calzone maken

Smeer de helft van elk stuk **pizzadeeg** in met de tomatensaus, maar houd de randen vrij. Verdeel de **champignons** met **ui**, de **hamreepjes** en de **geraspde kaas** over de tomatensaus. Vouw de niet belegde kant van het deeg over de vulling heen en druk de randjes goed dicht. Bestrijk de bovenkant van de calzone met het passata-oliemengsel. Bak de calzone 15 - 20 minuten in de oven (zie Tip).



5. Tomatensalsa maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige **ui**, overige **Italiaanse kruiden** en **tomatenblokjes** toe en schep om.



6. Serveren

Leg op ieder bord 1 calzone en serveer de tomatensalsa erover enernaast.

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

Allergenen

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

Tip: Wordt de bovenkant van de calzone te snel bruin? Dek hem dan af met een vel aluminiumfolie.

Eet smakelijk!



Gele curry met garnalen en pinda's

met puntpaprika, krieltjes en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Krieltjes



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Garnalen



Gele currykruiden



Kokosmelk



Gezouten pinda's



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.

Scheur mij af!

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm vis- of groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	369 /88
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,3
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	9,2	1,3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was de **krieltjes** en snijd ze in kwarten.
- Zet de **krieltjes** ruim onder water in een pan en kook, afgedekt, 9 minuten.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken.
- Voeg de **sperziebonen** toe aan de pan en kook de **krieltjes** en **sperziebonen** nog 4 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **garnalen** 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **puntpaprika** in halve ringen.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.



3. Curry afmaken

- Voeg de **gele currykruiden** toe en bak 30 seconden mee.
- Voeg de **kokosmelk** en het water toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook.
- Voeg de **puntpaprika** toe en kook 5 - 7 minuten mee.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.



4. Serveren

- Voeg de **garnalen**, **krieltjes** en **sperziebonen** toe aan de pan en verhit het geheel nog 1 - 2 minuten.
- Verdeel de curry over de borden.
- Garneer met de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Farfalle met bospaddenstoelenpesto

met champignons, rucola, veldsla en pecorino

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Farfalle



Ui



Knoflookteentje



Champignons



Bospaddenstoelenpesto



Rucola en veldsla



Verse krulpeeterselie



Geraspte pecorino DOP



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

Wist jij dat farfalle het Italiaanse woord is voor vlinders?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Bospaddenstoelenpesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	868 /208
Vetten (g)	44	11
Waarvan verzadigd (g)	9,2	2,4
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	8,5	2,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	0,8	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook ruim water met een snuf zout in een pan voor de **farfalle**. Kook de **farfalle** 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in kwartjes.

2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten. Roer de **bospaddenstoelenpesto** erdoor en verwarm 1 minuut.

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



3. Mengen

- Scheur de **rucola** en **veldsla** grof.
- Hak de **krulpeterselie** grof.
- Meng de **farfalle** met de **champignons** in de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden. Schep de **pasta** erop.
- Garneer met de **pecorino** en de **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Noedelsoep met gebakken pangasiusfilet

met Vietnamese saus en verse udonnoedels

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Wortel



Champignons



Spitskool en broccoli



Verse udonnoedels



Vietnamese saus



Ui



Gemberpuree



Pangasiusfilet



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Keukenpapier, soeppan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Spitskool en broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Kokend water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2004 /479	243 /58
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,8
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	13,1	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg de aangegeven hoeveelheid kokend water toe.
- Snipper de **ui** en snijd de **champignons** in kwarten. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken.



2. Soep maken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Frukt de **gemberpuree** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **wortel** en de **groentemix** toe.
- Roerbak 2 minuten. Voeg de bouillon toe en kook 3 - 4 minuten.
- Voeg de **noedels** en **champignons** toe en kook nog 3 - 4 minuten.



3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Meng de **Vietnamese saus** door de soep. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Voeg sambal naar smaak toe als je de soep wat pittiger wil hebben.
- Verdeel de soep over de soepkommen en serveer de **vis** erop.

Eet smakelijk!



Kalfsburger deluxe met oude kaas en ovenfrietjes

met appel-koolsalade en topping van ontbijtspek en cranberrychutney

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Goudse kaas voegt een romige, rijke smaak toe aan burgers en smelt perfect. De zachte textuur en robuuste smaak tillen deze burger naar een hoger niveau.

Scheur mij af!



	Aardappelen		Briochebroodje
	Gesneden rodekool		Appel
	Ui		Ontbijtspek
	Kalfsburger		Cranberrychutney
	Geraspte oude Goudse kaas		Rucola en veldsla

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6046 / 1445	744 / 178
Vetten (g)	88	11
Waarvan verzadigd (g)	31,4	3,9
Koolhydraten (g)	111	14
Waarvan suikers (g)	32,3	4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	52	6
Zout (g)	4,3	0,5

Allergenen

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



1. Ovenfrietjes bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met de olijfolie, peper en zout. Bak de frieten 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Bak het **broodje** de laatste 2 - 3 minuten mee.



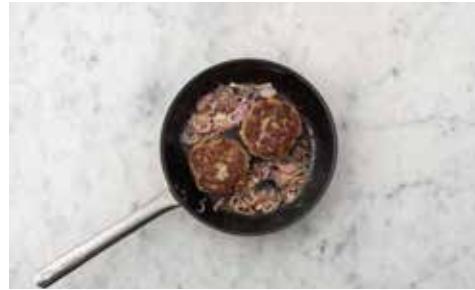
2. Salade voorbereiden

Hak de **gesneden rodekool** fijn. Snijd 2 dunne plakjes per persoon van de **appel** voor op de **burger** en verwijder het klokhuis. Snijd de overige **appel** in blokjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

Voeg de **rodekool** en de **appel** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.



4. Burger bakken

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de **burger** toe. Bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is (zie Tip). Haal de **burger** uit de pan en blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn.



5. Burger beleggen

Snijd het **broodje** open en besmeer beide kanten met de **cranberrychutney**. Verdeel de **appelschijfjes** erover en leg de **burger** en **ui** erop. Verdeel de **geraspte kaas** en het **ontbijtspek** over de **burger**.



6. Serveren

Meng de **rucola en veldsla** door de rodekoolsalade. Serveer de **burger** met de salade, ovenfrietjes en mayonaise.

Eet smakelijk!

Tip: Houd je van gesmolten kaas op je burger? Bestrooi de burgers dan met de kaas en bak, afgedeckt, tot de kaas is gesmolten. Of voeg de kaas toe zoals beschreven in de volgende stap.



HELLO
FRESH

Verge tagliatelle met garnalen in kerrieroomsaus

met courgette en bieslook

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verge tagliatelle



Garnalen



Witte wijn



Ui



Knoflootsteen



Tomatenketchup



Paprikapoeder



Kerriepoeder



Verge bieslook



Tomaat



Courgette



Kookroom



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het een hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens van over de hele wereld.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, schuimspaan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte wijn (ml)	25	45	70	90	115	135
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	553 / 132
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,8
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	14,8	2,4
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **tomaat** en de **pasta**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bieslook** fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en snijd vervolgens in dunne plakjes.



2. Saus maken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg het **kerriepoeder** en het **paprikapoeder** toe. Bak 1 minuut. Voeg vervolgens de **tomatenketchup** toe. Roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met de witte wijn en laat de alcohol al roerend verdampen. Voeg daarna de **room** en het water toe en verkuirmel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en laat 4 - 6 minuten inkoken. Verlaag het vuur en laat zachtjes pruttelen.



3. Tomaten blancheren

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de onderkant van elke **tomaat** kruislings in en dompel ze 20 seconden onder in de pan met kokend water. Haal ze eruit met een schuimspaan en pel de **tomaat**. Laat de pan met kokend water op het vuur staan. Snijd de **tomaat** daarna heel fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



4. Pasta koken

Kook de **pasta** in 4 - 6 minuten gaar in dezelfde pan. Giet af en laat uitstomen (zie Tip). Voeg de **courgette** toe aan de pan met saus wanneer de **courgette** goudbruin kleurt.



5. Garnalen bakken

Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Bak de **garnalen** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart. Roer vlak voor serveren de **garnalen** samen met de **tomaat** door de saus.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en schep de saus eroverheen. Garneer met de overige **bieslook**.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?

Tip: Meng eventueel een scheutje extra vierge olijfolie door de pasta zodat de pasta niet aan elkaar blijft plakken.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gepocheerde zalmfilet met beurre blanc

met krieltjes, dille en kappertjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sperziebonen



Krieltjes



Citroen



Ui



Vers dille



Knoflookteentje



Kappertjes



Beurre blanc



Zalmfilet



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

Een reductie van witte wijn met een goede hoeveelheid roomboter maakt de perfecte beurre blanc. Deze romige en friszure saus is heerlijk bij een stukje vis.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan met deksel, pan, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm vis- of groenteboillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Koken

- Kook ruim water in een pan voor de **krieltjes**. Halveer eventuele grote **krieltjes** en kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten beetgaar.
- Snipper de **ui**.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg een bodempje water, de **sperziebonen** en een snufje zout toe aan een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken.
- Giet de **aardappelen** en **sperziebonen** af en laat uitstomen.



3. Saus verwarmen

- Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Schenk de **beurre blanc** in de pan en verwarm 4 - 6 minuten.
- Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** toe aan de **sperziebonen**.
- Voeg de mosterd en de overige **ui** toe aan de **krieltjes** en schep goed om. Breng de **sperziebonen** en **aardappelen** op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de gepocheerde **zalm** over de borden.
- Garneer met de **beurre blanc**, de **kappertjes**, de overige **dille** en 1 **citroenpartje** per persoon.
- Serveer de **sperziebonen** en de **krieltjes** ernaast.
- Serveer met mayonaise.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Luxe bowl met koolvis-tempura en mango

met rijst, sojabonen, zeewiersalade en limoenmayonaise



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Mango



Limoen



[Mini]-komkommer



Sojabonen



Gomasio



Koolvis



Rodekool,
wittekool en wortel



Zeewiersalade



Sushirijst



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

Tempura is een gerecht uit de Japanse keuken. Het wordt gemaakt van garnalen, tofu en groenten. In dit recept maak je tempura van koolvis met een fris dipsausje.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, diep bord, grote kom, pan, keukenpapier, bord, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mango* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	0	0	0	0
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	0	0	¾	1	0	0
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Zeewiersalade* (g)	15	25	40	50	65	75
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebloillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4356 /1041	777 /186
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,9
Koolhydraten (g)	133	24
Waarvan suikers (g)	25,1	4,5
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Vul een kleine kom met de benodigde hoeveelheid water en leg in de vriezer. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg de **sushirijst** toe aan de pan en kook in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af, spoel met lauw water en houd apart.



2. Zoetzuur maken

Meng in een kom de wittewijnazijn, de helft van de suiker en een snuf zout. Meng de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om zodat de smaken goed intrekken.

Weetje 🌱 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



3. Groenten snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes. Pers de **limoen** uit. Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met **limoensap** naar smaak en de overige suiker. Voeg eventueel meer **limoensap** toe naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



4. Tempura voorbereiden

Dip de **vis** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een diep bord 20 g bloem per persoon met een flinke snuf zout. Haal de kleine kom met koud water uit de vriezer. Maak in een grote kom een beslag van het ijswater en de overige bloem (zie Tip). Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Tip: Is het beslag te dik? Voeg dan nog 1 el (ijs)water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



5. Tempura bakken

Controleer of de koekenpan met olie goed heet is. Leg een bord met keukenpapier klaar om de tempura na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **visblokjes** eerst door de bloem en zorg dat de blokjes rondom bedekt zijn. Haal de **visblokjes** vervolgens door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (pas op voor spatters!). Bak de **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij een goudbruin korstje heeft. Laat de **vis** daarna uitlekken op het bord met keukenpapier.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden. Leg de zoetzure koolsalade op de **rijst** en besprenkel de **rijst** met de achtergebleven zoetzure dressing. Verdeel de koolvis-tempura, **mango**, **sojabonen**, **zeewiersalade** en **komkommer** in mooie hoopjes over de **rijst**. Garneer met de limoenmayonaise en de **gomasio** (zie Tip).

Tip: Heb je sojasaus in huis? Voeg dit naar smaak toe.



Luxe tagliatelle bolognese met burrata en basilicum

met verse pasta en Parmigiano Reggiano

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Wortel



Bleekselderij



Passata



Knoflookteentje



Burrata



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Varkensworst met
majooraan en knoflook



Italiaanse kruiden



Verse tagliatelle

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bleekselderij* (stengel(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olifolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3979 /951	660 /158
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,9
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	15,1	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** en **selderij** in kleine blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **wortel**, **selderij** en **knoflook** 3 - 4 minuten.
- Knijp het **worstvlees** uit het vel boven de hapjespan. Bak het vlees in 2 - 4 minuten los met een spatel.



2. Saus maken

- Bereid ondertussen de bouillon.
- Voeg de **passata**, **Italiaanse kruiden**, bouillon, zwarte balsamicoazijn en suiker toe aan de hapjespan. Roer goed door en laat, afgedekt, 12 - 15 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de **basilicumblaadjes** van de stelen en bewaar de blaadjes apart. Snijd de **basilicumstelen** fijn en roer door de saus.



3. Pasta koken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn. Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.
- Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Kook de **pasta** 4 - 6 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet de **pasta** af en voeg toe aan de hapjespan met saus.
- Meng goed door. Voeg wat van het kookvocht toe indien nodig.



4. Serveren

- Serveer de **pasta** over diepe borden.
- Top af met de **burrata** en besprenkel met extra vierge olifolie.
- Garneer met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Chicken enchilada's met pittige nacho's en avocadodip

met tomatensalsa, zure room en frisse salade

Familie Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mais in blik



Ui



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Passata



Volkoren tortilla



Tomaat



Biologische zure room



Avocadodip



Sweet chili tortillachips



Geraspte cheddar



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

Het kipgehakt hebben we alvast voor je op smaak gebracht
met Mexicaanse kruiden. Zo zet je vanavond een echte fiesta
van smaken op tafel!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vergiet, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 /931	671 /160
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,9
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	18,1	3,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	4,3	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snipper de **ui** fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **mais** met de helft van de **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg het **kipgehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.

Tip: Je gebruikt een deel van de ui rauw in de salsa. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee in deze stap.



2. Beleggen

- Beleg de **tortilla's** met het gehakt-passatamengsel.
- Vouw de **tortilla's** dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- strooi de helft van de **beleggen kaas** over de **tortilla's** en bak 5 - 10 minuten in de oven.
- Leg de **tortillachips** in een andere ovenschaal, strooi de overige **kaas** erover en bak de laatste 5 - 7 minuten mee in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Meng de **tomatenblokjes** in een kom met de overige **ui** en de witte balsamicoazijn.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de enchilada's met de **zure room**.
- Verdeel de tomatensalsa en **avocadodip** over de **tortillachips**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Sticky buikspek op witte demi-baguette met pittige frietjes

geïnspireerd op bánh mì, met sojabonensalade en sambalmayonaise



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!

Street food | Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sticky buikspek



Witte demi-baguette



Hoisinsaus



Verse koriander



Radijs



Koreaanse kruidenmix



Sojabonen



Rodekool,
wittekool en wortel



Sesamolie



Gemberpuree



Little gem



Aardappelen



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

De blaadjes van de radijsjes kun je ook eten en zijn zelfs supergezond - spoel goed af, snijd fijn en gebruik als extra garnering.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sticky buikspeek* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5703 /1363	698 /167
Vetten (g)	75	9
Waaran verzadigd (g)	17,8	2,2
Koolhydraten (g)	128	16
Waaran suikers (g)	24,2	3
vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	5,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil of was de **aardappelen** en snijd in frieten van 1 cm. Voeg toe aan een kom en besprengel met de zonnebloemolie. Breng de frieten op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om. Bak de **baguette** de laatste 5 - 6 minuten mee met de frieten.



2. Radijsjes bereiden

Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne plakken. Meng in een kom de helft van de wittewijnazijn en de helft van de honing. Voeg de **radijsjes** toe en breng op smaak met zout. Schep goed om. Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.



3. Sticky buikspek bakken

Haal het **buikspeek** uit de verpakking en voeg de marinade toe aan een kleine kom. Snijd het **buikspeek** in plakken van ½ cm. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **buikspeek** 12 minuten. Voeg de marinade en **hoisinsaus** toe en roer goed door, laat 2 minuten zachtjes koken.



4. Salade maken

Snijd de **little gem** grof. Meng in een grote saladekom de **gemberpuree** met de **sesamolie**, sojasaus, de overige wittewijnazijn en de overige honing. Voeg de **little gem**, **rodekoel**, **wittekoel** en **wortel**, **sojabonen** en de helft van de **radijsjes** toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



5. Toppings maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de sambal. Hak de **koriander** grof (zie Tip).

Tip: Je kunt de koriander ook apart serveren, zodat iedereen zelf naar smaak kan garneren.



6. Serveren

Bestrooi de frieten met de **Koreaanse kruidenmix**. Snijd de **baguette** open en besmeer met de sambalmayo. Beleg met het **sticky buikspek** en de overige **radijsjes**. Garneer met de **koriander**. Serveer de **baguette** met de friet en salade ernaast.

Eet smakelijk!