

## 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, diep bord, grote kom, staafmixer

## Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Water (ml)	60
Zonnebloemolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	938 /224
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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

# Bananenbrood

met appel en rozijnen | +/- 10 plakken



**Bakken** Totale tijd: 70 - 80 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak in een diep bord **2 bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Was de **appel** en snijd in grove stukken. Schil de **appel** eventueel als de schil taai is.
- Snijd de **rozijnen** grof.

**Tip:** Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

### 3. Bananenbrood bakken

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

### 2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de **appelstukjes**, het **gemalen kaneel**, 3 el zonnebloemolie en 60 ml water.
- Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.

### 4. Serveren

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

2x bakplaat met bakpapier, kom, bakkwast, mixer, grote kom, fijne rasp

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	2
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje
Suiker (g)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1056 /252
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,3
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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

# Appelflappen met citroen-mascarponeroom

12 stuks



Bakken Totale tijd: 50 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in kleine blokjes.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Pers het sap van  $\frac{1}{2}$  **citroen**.

## 2. Appelflappen maken

- Meng in een grote kom de appelstukjes met de **rozijnen**, 1 tl **kaneel**, 2 el suiker en 2 el **citroensap**.
- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd elk vel **bladerdeeg** in 6 gelijke stukken door het in de lengte te halveren en daarna in de breedte in 3 stukken te snijden.
- Schep de vulling in het midden van de plakjes **bladerdeeg** en houd hierbij de randen vrij.
- Vouw het **bladerdeeg** diagonaal over de vulling zodat je een driehoek krijgt. Druk de randen goed aan met een vork.

## 3. Appelflappen bakken

- Verdeel de appelflappen over twee bakplaten met bakpapier.
- Bestrijk met een kwastje of theelepel de appelflappen met de melk en bestrooi met de overige suiker naar smaak. Let op: houd wel  $\frac{1}{2}$  el suiker apart voor de **mascarponeroom**.
- Bak de appelflappen in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven.

## 4. Mascarponeroom maken

- Voeg de **mascarpone**, **slagroom**,  $\frac{1}{2}$  el suiker en 2 tl **citroenrasp** toe aan een kom.
- Klop het mengsel met een garde of (hand)mixer stijf tot er pieken **room** rechtop blijven staan.
- Serveer de appelflappen met de **citroen-mascarponeroom**.

**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, mixer, grote kom, vershoudfolie, kleine kom

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	270
Melkchocoladedruppels (g)	1
Bakpoeder (g)	8
Rietsuiker (g)	120
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Roomboter* (g)	180
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	8
Zout (tl)	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1903 /455
Vetten (g)	24
Waaran verzadigd (g)	14,6
Koolhydraten (g)	55
Waaran suikers (g)	31,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Duo chocolate chip cookies

met witte chocolade en melkchocolade | +/- 20 stuks



Bakken Totale tijd: 75 min.



## 1. Voorbereiden

- Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Kluts het **ei** in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de bloem, het bakpoeder en een snufje zout met de twee soorten **chocoladedruppels**.

## 2. Deeg maken

- Voeg de roomboter en de twee soorten **suiker** toe aan een kom en klop met een (elektrische) mixer in ongeveer 5 minuten tot een romig geheel. V
- Voeg het mengsel en het geklutsde **ei** toe aan de kom met bloem en roer goed door met een lepel.
- Kneed daarna met je handen tot er een gelijkmatige massa ontstaat (zie Tip).
- Vorm een bal van het deeg en wikkel het in plasticfolie. Bewaar het deeg minimaal 30 minuten in de koelkast.

**Tip:** Gebruik eventueel een keukenmachine met deeghaak.

## 3. Koekjes vormen

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verdeel het deeg in ongeveer 20 stukken en rol met je handen tot bolletjes van 3 cm dik. Leg de bolletjes deeg in rijen op een bakplaat met bakpapier. Leg de rijen om en om op de bakplaat zodat er voldoende ruimte tussen de koekjes is (zie Tip).

**Tip:** Past niet al het deeg op één bakplaat? Bak de koekjes dan in meerdere ronden, of gebruik meerdere bakplaten.

## 4. Bakken

- Bak de koekjes 12 - 15 minuten in de oven.
- Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat minimaal 10 minuten afkoelen op de bakplaat.
- Bewaar de koekjes in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

**Tip:** Zijn de koekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze dan 5 minuten in een voorverwarmde oven op 190 graden zodat ze weer lekker knapperig worden.

**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

Bakblik, grote kom, bakpapier

## Ingrediënten

Pecanstukjes (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mix voor chocoladecake (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Water (ml)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1242 /297
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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

# Chocoladebrownies met blauwe bessen

met pecannoten en kokosrasp | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



## 1. Voorbereiden

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

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

## 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix** met het water, de roomboter en de **eieren** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg 15 gram **kokosrasp**, de **pecannoten** en  $\frac{2}{3}$  van de **blauwe bessen** toe en schep met een lepel door het beslag.

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

## 3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bak de brownie 25 - 30 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

## 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat een paar minuten afkoelen (zie Tip).
- Bestrooi met de overige **blauwe bessen** en **kokosrasp**.
- Snijd in circa 9 stukken en schep de stukken een voor een uit het bakblik.

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Verse geitenkaas* (g)	50
Bosbessenjam (g)	15
Serranoham* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	10
Kastanjechampignons* (g)	125
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1/4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (el)	1/2
Water voor saus (el)	1/2
Witte balsamicoazijn (tl)	1/2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806/193
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

## Allergenen

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

# Bruschetta bites

met serranoham, champignons en verse kruiden | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 25 - 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de uiteinden van de **ciabatta**. Snijd iedere **ciabatta** in 6 plakjes.
- Bak de **ciabatta** 5 - 8 minuten in de oven.

### 2. Champignontopping bereiden

- Snijd de **champignons** in plakken. Snipper de **sjalot**.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 3 - 5 minuten. Voeg de **sjalot** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bewaar 12 **champignonplakjes** ter garnering. Voeg de overige **champignons**, de **roomkaas**, witte balsamicoazijn, de helft van de **bieslook** en de helft van de **peterselie** toe aan een hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Bosbessen-balsamicojam bereiden

- Meng in een kleine kom de **bosbessenjam**, de zwarte balsamicoazijn en het water. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Smeer de **geitenkaas** op 6 **ciabattaplakjes**. Top af met de **serranoham**.
- Besprengel met de bosbessen-balsamicojam en garneer met het **basilicum**.

### 4. Serveren

- Snijd de overige **bieslook** en **peterselie** fijn.
- Smeer de **champignonpuree** op de overige **ciabattaplakjes**. Top af met de achtergehouden **champignons**.
- Besprengel met de **olijfolie met truffelaroma** en garneer met de overige **bieslook** en **peterselie**.
- Serveer de bruschetta bites op een serveerschaal.

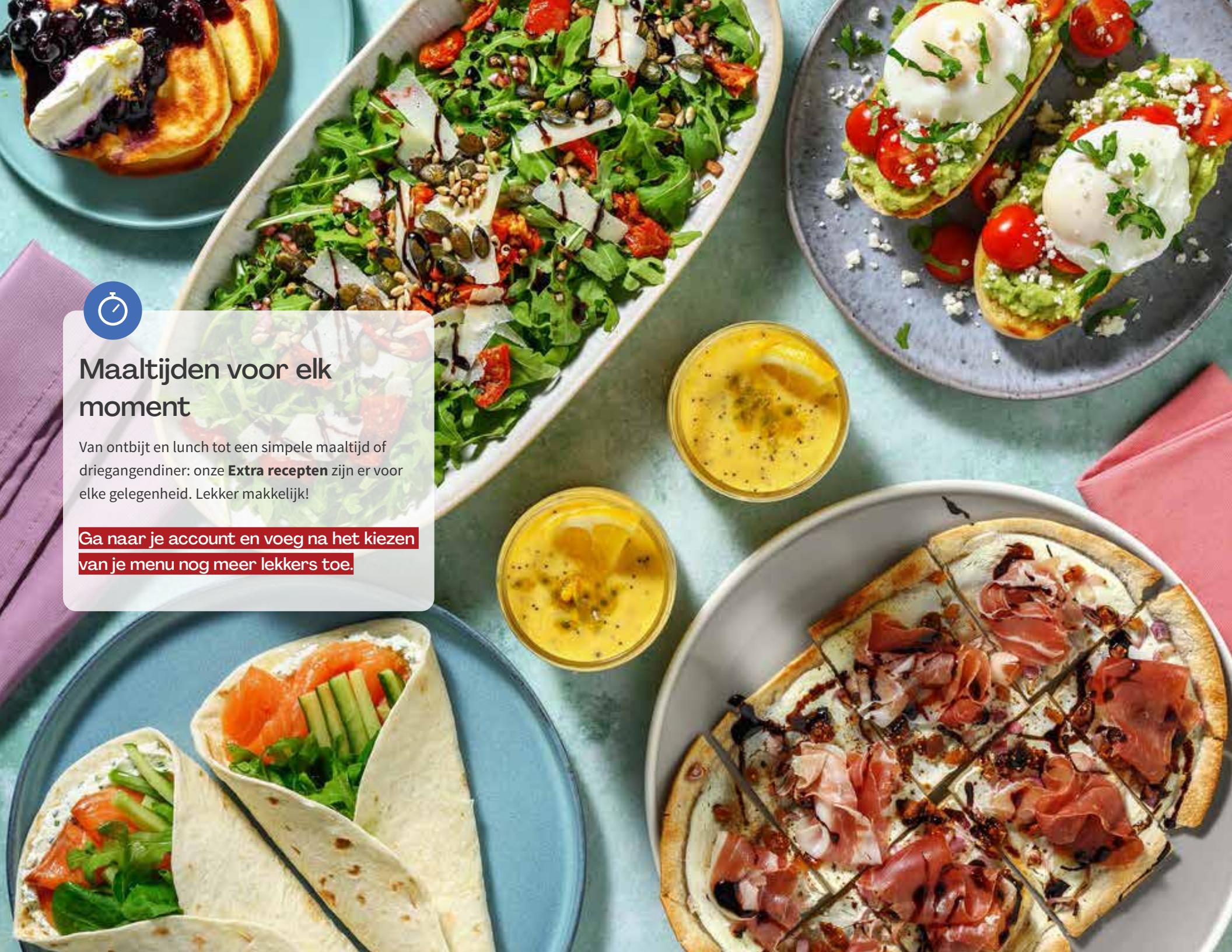
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# American pancakes met ontbijtspek

met ontbijtspek en cranberrysaus | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



### 1. Roosteren

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

### 2. Pannenkoeken bakken

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

### 3. Saus maken

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

### 4. Serveren

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

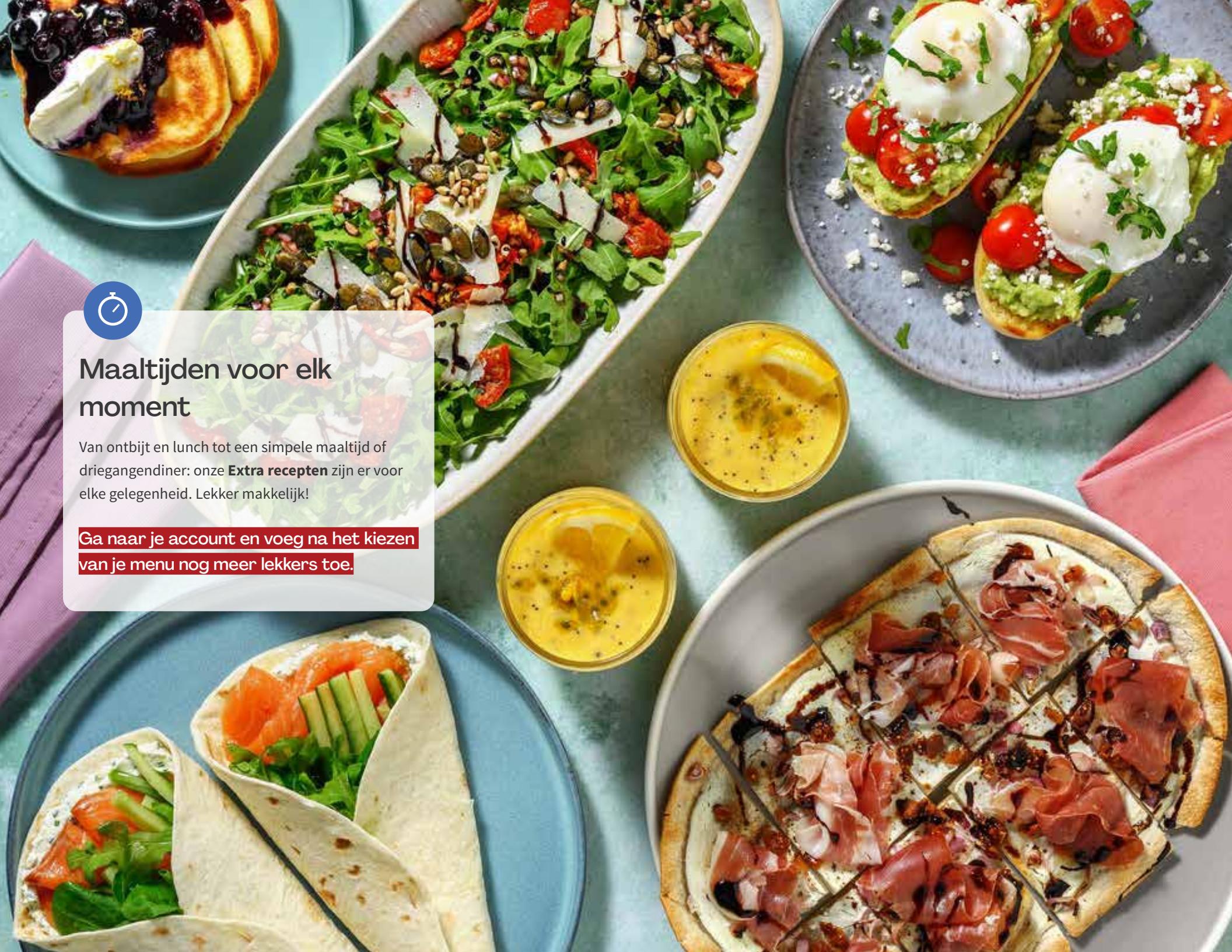
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



# Smashed avocado toast met ei en cherrymaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, garde

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 / 912	696 / 166
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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

## Ontbijtbox

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

**Tip:** Je kunt ook een broodrooster of tosti-ijszer gebruiken om de baguette te roosteren.

### 2. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de eieren. Lijkt het je leuk om de eieren te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en halver ze.
- Ga verder met stap 4.

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

### 3. Eieren pocheren

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

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

### 4. Serveren

- Verdeel de toast over de borden.
- Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip).
- Halver de **cherrymaten**. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de **cherrymaten**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **peterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.

**Tip:** Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege.

**Eet smakelijk!**

### Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

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

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

### Allergenen

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

# Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

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



## 1. Goedemorgen!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Eet smakelijk!**



## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

Mango smoothiebowl met blauwe bessen  
met passievrucht en chiazaad

2

Orange dream smoothie  
met mango, passievrucht en sinaasappel

3

Groene smoothie  
met spinazie, avocado en munt

## Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht en chiazaad | 2 porties

10 min.



#### Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

#### Ingrediënten voor 2 personen

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

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

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

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

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

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

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

#### Contact

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

#### Smoothiebox

#### Allergenen

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

# Orange dream smoothie

met mango, passievruit en sinaasappel | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievruit* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

## Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

## Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

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

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

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

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

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

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

4. Verdeel de smoothie over de glazen.

**Eet smakelijk!**

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom

## Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Bieten-tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Snijden

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

### 3. Guacamole maken

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

### 4. Serveren

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

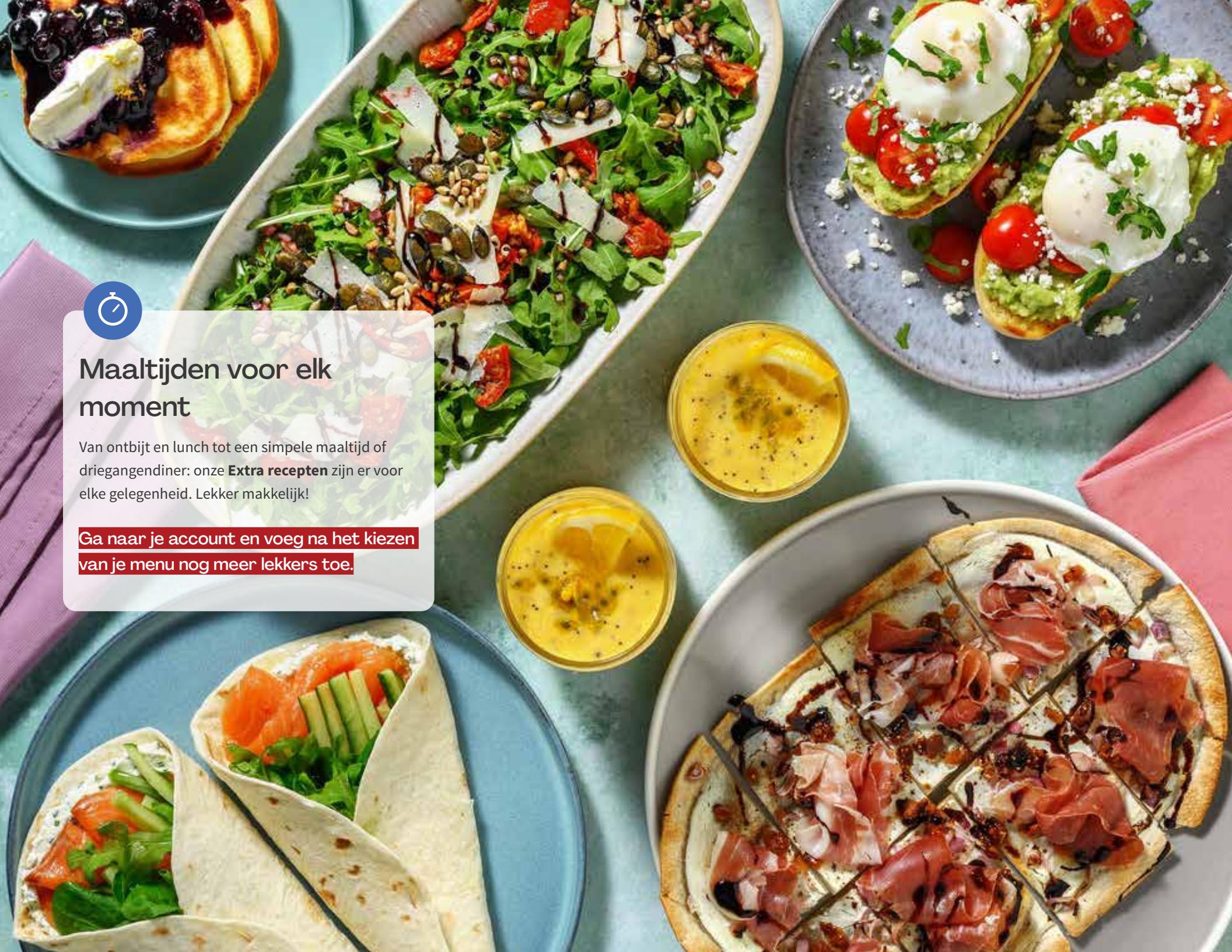
Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteentjes (stuk(s))	3
Verge bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verge Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

met cheddar en verge bieslook | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



HELLO  
FRESH



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Knoflookboter maken

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

### 3. Brood bakken

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

### 4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Verse tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



## 1. Voorbereiden

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

## 2. Brood beleggen

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

## 3. Brood bakken

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

## 4. Soep opwarmen en serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Vergeet niet om de soep te verwarmen!

## Vergeet niet om de eieren te pocheren!

## Vergeet niet om de tomatensoep te verwarmen!

## Vergeet niet om de avocado toast te maken!

## Vergeet niet om de soep te serveren!



Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 3. Eieren pocheren

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

### 2. Eieren koken

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

### 4. Soep opwarmen en serveren

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

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

Aluminiumfolie, koekenpan

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2418 /578	762 /182
Vetten (g)	33	10
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2,9
Koolhydraten (g)	46	14
Waarvan suikers (g)	3,2	1
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,8	0,6

## Allergenen

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

# Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in stafjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

### 2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Opwarmen

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

### 4. Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**.
- Verdeel de **rucola** en **veldsla** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	805 /192
Vetten (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	11,7	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,4	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

## Allergenen

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

## Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm

met hollandaisesaus en spinazie | 2 porties

Ontbijt Totale tijd: 25 - 30 min.



HELLO  
FRESH



### 1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

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

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

### 3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de **spinazie** 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

### 2. Eieren pocheren

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

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

### 4. Serveren

- Snijd de **briochebroodjes** open.
- Verdeel de **spinazie** over de halve **broodjes**.
- Garneer met de **gerookte zalm**.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

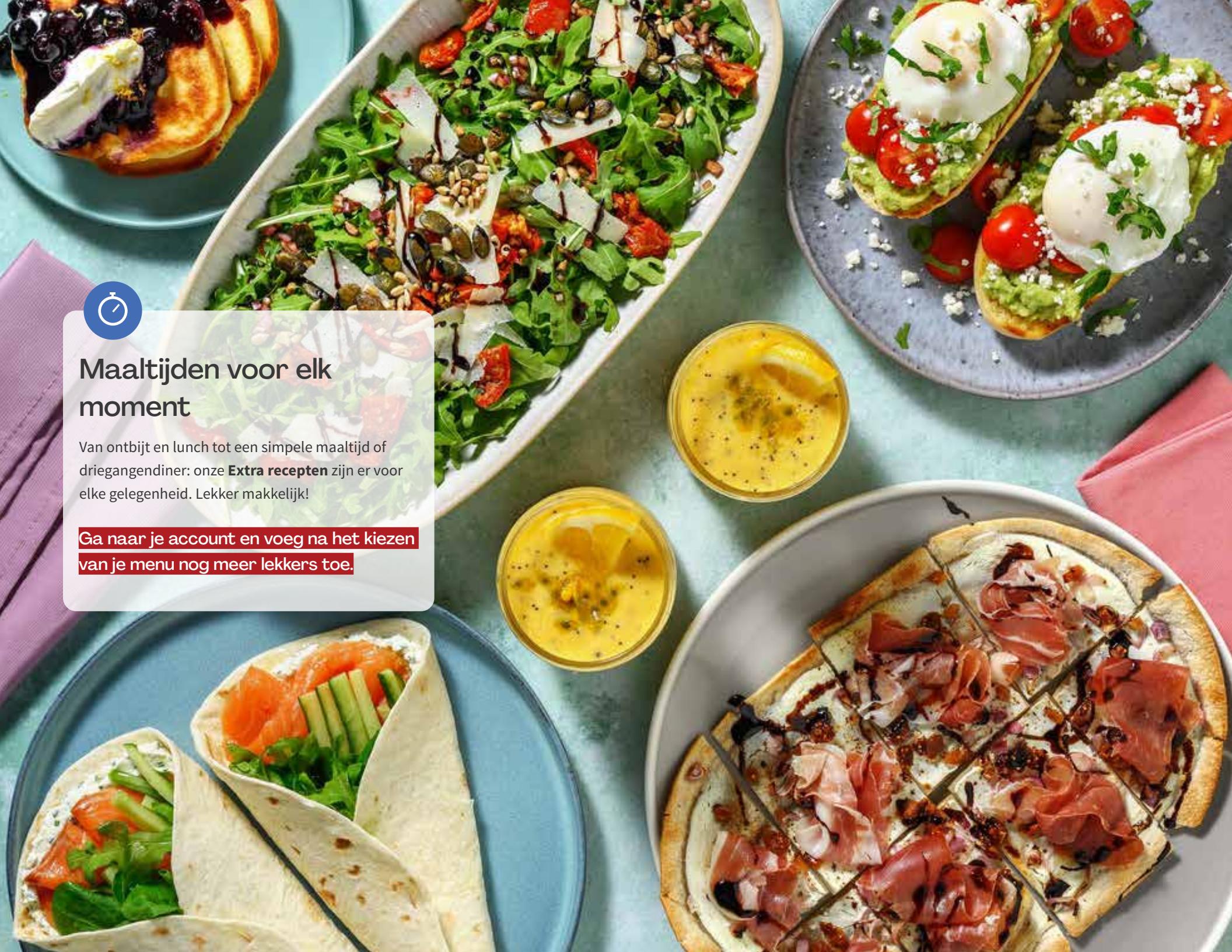
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische crème fraîche* (g)	100
Gesneden rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Spekreepjes* (g)	75

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2054 / 491	893 / 213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	13,5	5,9
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,6	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,7

## Allergenen

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

# Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

### 2. Beleggen

- Besmeer de **flammkuchen** met de **crème fraîche**.
- Verdeel de **spekjes** en gesneden **rode ui** erover.

### 3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.

### 4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **rucola**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gesneden augurken* (g)	50
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Briochebroodje (stuk(s))	2
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	974 /233
Vetten (g)	38	13
Waarvan verzadigd (g)	16,9	5,9
Koolhydraten (g)	44	15
Waarvan suikers (g)	10,1	3,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	35	12
Zout (g)	4	1,4

## Allergenen

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

# Cheeseburger met ontbijtspek en cheddar

met smokey tomatenketchup en augurk | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Haal de **ontbijtspekplakjes** los van elkaar.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

### 2. Bakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een andere koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **hamburger** gaar is.

### 3. Kaas smelten

- Verdeel in de laatste 2 minuten de **gerasppte cheddar** over de **hamburger** en dek de pan af, zodat de **kaas** smelt.
- Snijd de **broodjes** open. Leg de **broodjes** op de snijkant in dezelfde koekenpan en toast 1 minuut.

### 4. Serveren

- Smeer de **smokey tomatenketchup** op de broodjes.
- Leg de **hamburger** op de onderste helft van het **broodje**, gevolgd door het **ontbijtspek**.
- Verdeel de **augurken** erover en maak 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, garde

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	696 /166
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snij de andere helft van de **limoen** in partjes.

**Tip:** Je kunt ook een broodrooster of tosti-ijszer gebruiken om de baguette te roosteren.

### 3. Eieren pocheren

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

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

### 2. Eieren koken

- In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en halver ze.
- Ga verder met stap 4.

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

### 4. Serveren

- Verdeel de toast over de borden.
- Pel de **knoflook**, snij doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip).
- Halver de **cherrytomaten**. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de **cherrytomaten**.
- Verkruimel de **feta** en snij de **peterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.

**Tip:** Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege.

**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

Diep bord, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Pindakaas (bakje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Melkchocoladedruppels (g)	1/3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1/2
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1/2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 /665	831 /199
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	12,7	3,8
Koolhydraten (g)	72	22
Waarvan suikers (g)	36,5	10,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	2,3	0,7

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade met mascarpone en pindakaas | 2 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



### 1. Snijden

- Snijd het **briochebrood** open.
- Snijd de **banaan** in plakken.
- Hak de **melkchocoladedruppels** grof.

### 2. Mengen

- Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de suiker en een snufje zout met een garde.

### 3. Wentelen en bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen het **briochebrood** door het eimengsel. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het **brood** te nat is, worden de wentelteefjes niet krokant.
- Leg het **briochebrood** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.

### 4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **banaan**, **chocoladedruppels** en **pindakaas**.
- Besprenkel met honing.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

### Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

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

### Allergenen

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

# Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



### 1. Fruit snijden

- Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip).
- Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

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

### 2. Avocado snijden

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

**Tip:** Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

### 3. Mixen

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

### 4. Serveren

- Verdeel de smoothie over de glazen.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	601 /144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Kip kebab bakken

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

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

### 3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksau op smaak met peper en zout.
- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de kip kebab.
- Garneer met de knoflooksau, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# No bake cheesecake met aardbeien

met speculaas, citroen en munt | 4 porties



Dessert. Totale tijd: 25 - 30 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Vulling maken

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

### 3. Cheesecake maken

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

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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 groente bouillonblokje (stuk(s))	¼
Witte wijnazijn (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 witte wijnazijn, 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 stafjes.
- 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	120
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie	naar smaak
Mosterd (tl)	5

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1152 /275
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	3,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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

# Saucijzenbroodje

met smokey tomatenketchup | +/- 15 stuks



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 35 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom het **gehakt** met 2 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Saucijzenbroodje maken

- Halveer het **bladerdeeg** over de lengte en snijd in stroken van 3 ½ cm breed.
- Besmeer de stroken met de overige mosterd en leg op elke strook ½ el van het gehaktmengsel.
- Vouw het deeg dicht en druk het uiteinde dicht met een vork. Herhaal dit met al het **bladerdeeg**.

### 3. Saucijzenbroodjes bakken

- Leg de saucijzenbroodje op een bakplaat met bakpapier.
- Maak 2 sneetjes in de bovenkant van de **broodjes** en smeer in met een klein beetje olijfolie.
- Bak de saucijzenbroodje 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

### 4. Serveren

- Serveer de saucijzenbroodje met de **smokey tomatenketchup**.

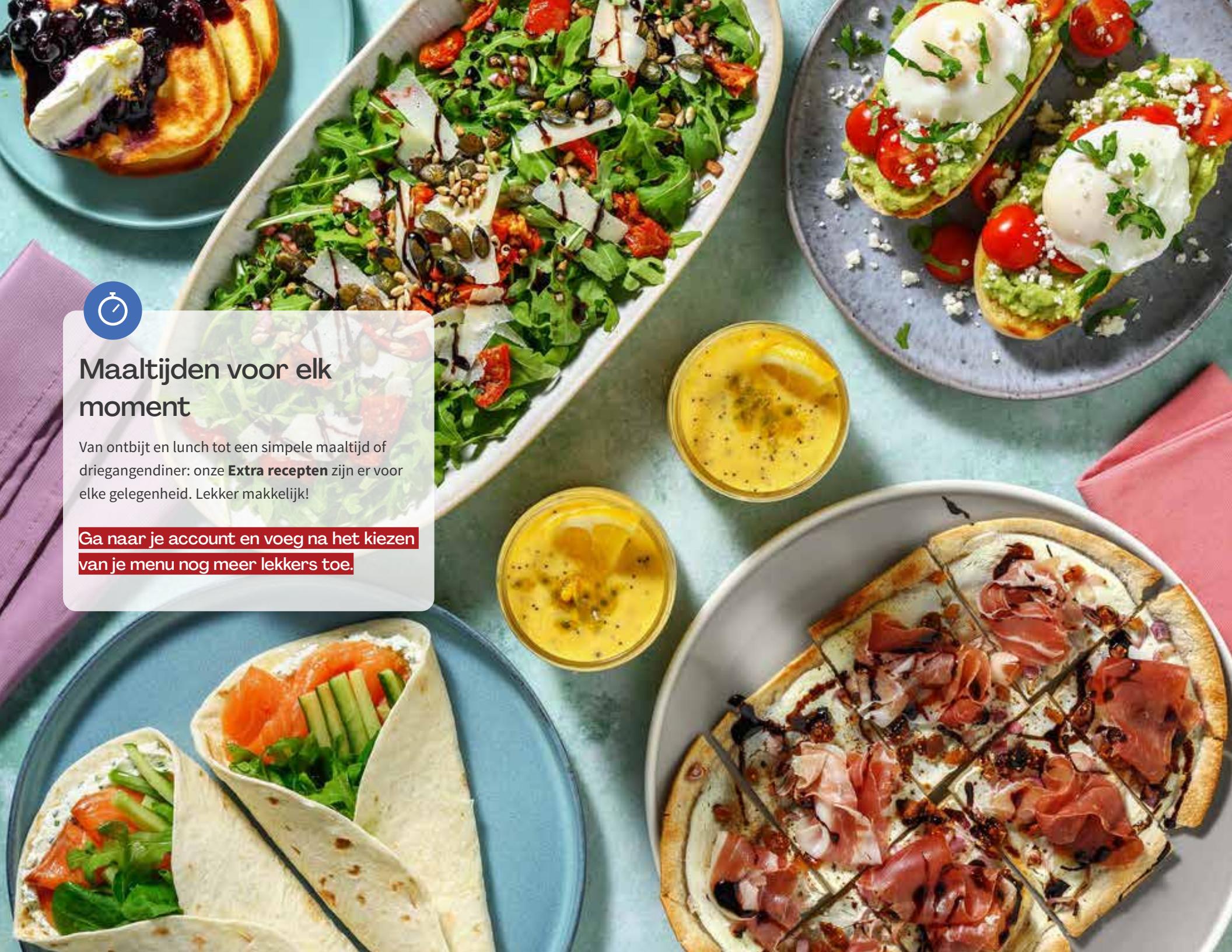
**Eet smakelijk!**



## 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 koekenpan, fijne rasp, koekenpan

### Ingrediënten

Tomaat (stuk(s))	1
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mayonaise met truffelaroma* (g)	50
Veldsla* (g)	40
Gekruide runderburger* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Mosterd (tl)	1
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3657 /874	1071 /256
Vetten (g)	62	18
Waarvan verzadigd (g)	18,7	5,5
Koolhydraten (g)	36	11
Waarvan suikers (g)	5,6	1,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	38	11
Zout (g)	2,5	0,7

### Allergenen

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

# Burger met mayonaise met truffelaroma en Parmigiano Reggiano

met gebakken ei, tomaat en veldsla | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 min.



## 1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Snijd de **hamburgerbollen** open.

## 2. Roosteren

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **hamburgerbollen** 1 - 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Besmeer elke helft van de **hamburgerbol** met mosterd.

## 3. Bakken

- Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers** 2 - 3 minuten per kant.
- Rasp, wanneer de **burgers** bijna klaar zijn, de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp over de **burgers** en laat smelten.
- Verhit ondertussen 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de **eieren**. Breng de **eieren** op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Besmeer de **hamburgerbollen** met de **mayonaise met truffelaroma**.
- Beleg met wat **sla** en de **tomaat**.
- Leg de **hamburger** en vervolgens het gebakken **ei** erbovenop.
- Maak de burger af met de eventuele overige **kaas** en de bovenkant van de **hamburgerbol**.

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, koekenpan, kleine kom

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	2
Groene paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	582 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20,3	4,2
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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

# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **ui** in halve ringen.
- Snij de **paprika** in reepjes.

## 2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het **gehakt** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige **Mexicaanse kruiden**.

## 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke **tortilla**.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de **tortilla's** en beleg met 2 - 3 **tomatenplakjes** per **tortilla**. Druk goed aan. Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie naar smaak.
- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.

## 4. Serveren

- Snijd ondertussen de overige **tomatenplakjes** fijn en meng met de **zure room**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

**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.

## Benodigheden

Kleine kom

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rode cherrytomaten (g)	125
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)	756 /181
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,0
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 cherrymaten

- 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.
- Snijd de **cherrymaten** in vieren.
- Verdeel de geprakte **avocado** over de **crackers**. Verkruimel de **feta** eroverheen en garneer met de **cherrymaten**.

### 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

Yoghurt Griekse stijl* (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.

# Fruit-yoghurtbowls op drie manieren

met fruit, noten en kokosrasp

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



HELLO  
FRESH



### 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.**



## 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, vershoudfolie, fijne rasp

## Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	3
Blauwe bessen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	30
Mango* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing (tl)	6
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 / 157
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	6,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

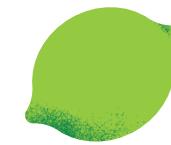
\* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

## Allergenen

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

# Overnight oats op drie manieren

mango en kokosrasp, blauwe bessen en pecannoten, sinaasappel en kaneel  
3 x ontbijten voor 2 personen



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



### 1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de havermout met de **melk**, **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet hem in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht staan.

### 2. Optie 1: Mango en kokos

- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp. Bewaar de **sinaasappel** voor optie 3.
- Meng de helft van de **mango**, de helft van de **kokosrasp**, 1 tl **sinaasappelrasp** en 2 tl honing per kom door de havermout.
- Garneer met de overige **mango**, de overige **kokos** en het **amandelschaafsel**.

### 3. Optie 2: Blauwe bessen en pecannoten

- Plet de helft van de **blauwe bessen**.
- Verdeel  $\frac{1}{2}$  van de overnight oats over twee kommen en meng met de geplette **blauwe bessen** en de helft van de **kaneel**.
- Garneert met de overige **blauwe bessen** en de helft van de **pecannoten**.

### 4. Optie 3: Sinaasappel en kaneel

- Verdeel de overige overnight oats over twee kommen.
- Schil de **sinaasappel** en snijd in blokjes.
- Meng de overige **kaneel**, de overige honing en de helft van de **sinaasappel** door de havermout.
- Garneert met de overige **sinaasappel** en de overige **pecannoten**.

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, muffinvorm, spatel, 2x kom, bakpapier

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	350
Blaauwe bessen* (g)	125
Ei* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	170
Bakpoeder (g)	16
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1192 /285
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	18,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte muffins met blauwe bessen

met kaneelkruimels | 12 porties



HELLO  
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd uit het bakpapier vierkantjes die groot genoeg zijn om in een bakje van de muffinvorm te passen (zie Tip).
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier.
- Weeg voor de muffins 300 g **bloem** en 150 g suiker af. Bewaar de rest voor later.

**Tip:** Je kunt eventueel ook papieren cupcake- of muffinvormpjes gebruiken.

## 3. Muffins bakken

- Verdeel het beslag over de muffinvorm en vul elk bakje tot net onder de rand. Verdeel de crumble erover.
- Bak in 20 - 25 minuten gaar en goudbruin.

## 2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de afgewogen **bloem** en **suiker** met het zout en het **bakpoeder**. Meng in een tweede kom de **eieren**, **karnemelk** en zonnebloemolie.
- Voeg het eimengsel toe aan de kom met het droge mengsel. Meng door met een spatel.
- Schep 2 el in een derde kom. Voeg 2 tl **kaneel**, 2 el **suiker** en de achtergehouden 50 g **bloem** toe aan de derde kom en verkruimel het mengsel met je handen.
- Spatel de bosbessen door het beslag in de eerste grote kom.

## 4. Serveren

- Haal de muffins uit de vorm.
- Laat ze minimaal een uur afkoelen. Serveer de muffins.

**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, koekenpan

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Spekreepjes* (g)	75
Geraspte cheddar (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Zongedroogde tomaten*	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1544 /369
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	12,8
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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

# Bladerdeeghapjes met spek, cheddar en pesto met zongedroogde tomaat | om te delen



Voorafje Totale tijd: 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spekreepjes** toe en bak 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** fijn.
- Meng in een kom de **zongedroogde tomaten, pesto** en **tomatenpuree**.

## 3. Bakken

- Snijd voorzichtig de **bladerdeegrol** in schijfjes van 2 cm dik.
- Leg de bladerdeegrondjes op een bakplaat met bakpapier. Laat genoeg ruimte over tussen de bladerdeegrondjes.
- Bak de bladerdeeghapjes 20 - 25 minuten in de oven, of tot goudbruin.

## 2. Bladerdeeghapjes maken

- Rol het **bladerdeeg** uit op een snijplank. Laat het bakpapier onder het **bladerdeeg** zitten.
- Smeer het pestomengsel over het **bladerdeeg**. Laat 1 cm aan de randen over.
- Strooi de **spekreepjes** en de **geraspte kaas** erover.
- Rol met hulp van het bakpapier voorzichtig het **bladerdeeg** aan de lange zijde op tot een rol. Haal het bakpapier onder het **bladerdeeg** vandaan terwijl je rolt.

## 4. Serveren

- Serveer de bladerdeeghapjes op een serveerschaal.

**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, grote koekenpan

### Ingrediënten

Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Water (ml)	150
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	784 /187
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	1,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,8

### Allergenen

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

# Baguette bolognese

met geraspte Goudse kaas | om te delen



Voorafje Totale tijd: 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd voorzicht in de lengte de bovenkant van de **baguette** eraf. Haal wat van de binnenkant van het **brood** eruit met een lepel.

### 2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het **gehakt**, de **ui** en de **knoflook** toe en bak 6 - 8 minuten.
- Voeg de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout.

### 3. Bolognese maken

- Voeg de **tomatenpuree** toe aan de koekenpan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het water toe en laat 5 - 6 minuten pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier.
- Schep de bolognesevulling in de **baguette**. Strooi de **kaas** erover.
- Bak de **baguette** 5 - 6 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten.
- Snijd de **baguette** in stukken en serveer.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

4x kleine kom, koekenpan

### Ingrediënten

Gekruide runderburger* (stuk(s))	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	6
Geraspte cheddar* (g)	75
IJsbergsla* (krop(pen))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Smokey tomatenketchup* (g)	90
Gesneden augurken* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	100
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	761 / 182
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

### Allergenen

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

# Burger bar

6 hamburgers



Lunch Totale tijd: 25 min.



### 1. Toppings maken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **sla** grof.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Voeg de **augurken** toe aan een kleine kom.

### 2. Burgers bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **ui** 10 - 12 minuten. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.
- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burgers** 3 - 5 minuten.
- Keer de **burgers** om en bestrooi met de **cheddar**. Bak nog 3 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de burgers ook op de voorverwarmde barbecue bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

### 3. Broodjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de **broodjes** 4 - 6 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Voeg de **sriracha-mayo** en **ketchup** toe aan kleine kommen.
- Leg de **burgers** en **broodjes** op een serveerschaal.
- Zet de **burgers**, **broodjes** en toppings op tafel en laat iedereen de eigen burger bouwen!

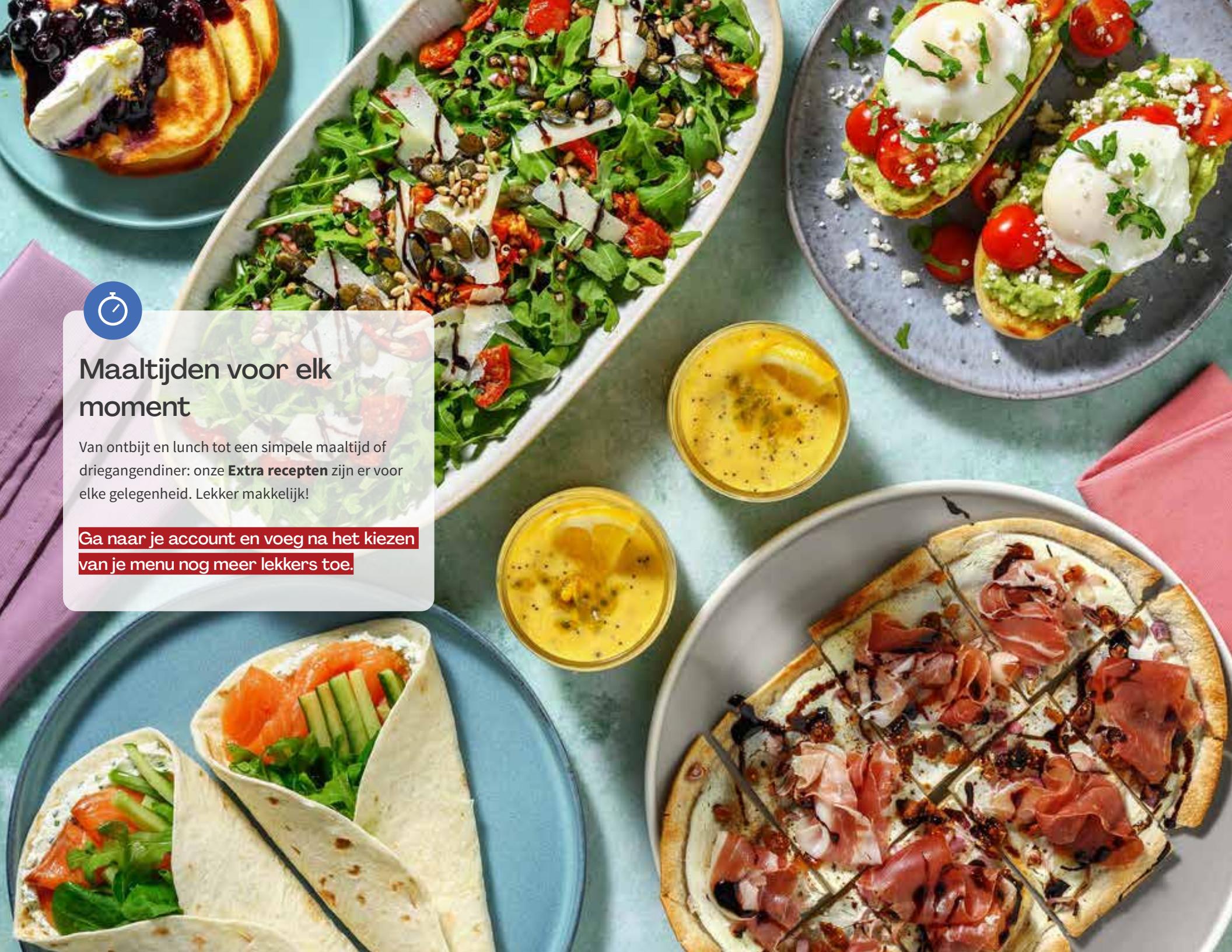
**Eet smakelijk!**



## 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, kleine steelpan

### Ingrediënten

Verse rozemarijn* (takje(s))	2
Knoflootken (stuk(s))	3
Franse camembert* (g)	240
Witte ciabatta (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Olijfolie (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	30

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300 /311
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

### Allergenen

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

# Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 25 min.



## 1. Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **ciabatta** diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het **brood** niet helemaal doorsnijdt.
- Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.

## 2. Snijden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd grof.
- Snijd de **camembert** in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

## 3. Rozemarijnolie maken

- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de olijfolie en roomboter toe. Laat de roomboter smelten. Voeg de **knoflook** en **rozemarijn** toe en bak 1 minuut. Haal de steelpan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **ciabatta** op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel met een theelepel de **rozemarijnolie** over de **ciabatta** en in de inkepingen.
- Leg de **camembert** in de inkepingen.

## 4. Serveren

- Besprenkel de **ciabatta** met honing en eventueel wat extra olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **ciabatta** 10 - 12 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.
- Haal het **brood** uit de oven en leg op een serveerschaal.

**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.**

