

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, grote kom, vershoudfolie, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Overnight oats op 3 manieren

3 x ontbijt voor 2 personen | appeltaart, blauwebessentaart en carrot cake



Totale tijd: 15 min.



Voorbereiden

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

Optie 1: Appeltaart

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

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

Optie 2: Blauwebessentaart

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

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

Optie 3: Carrot cake

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

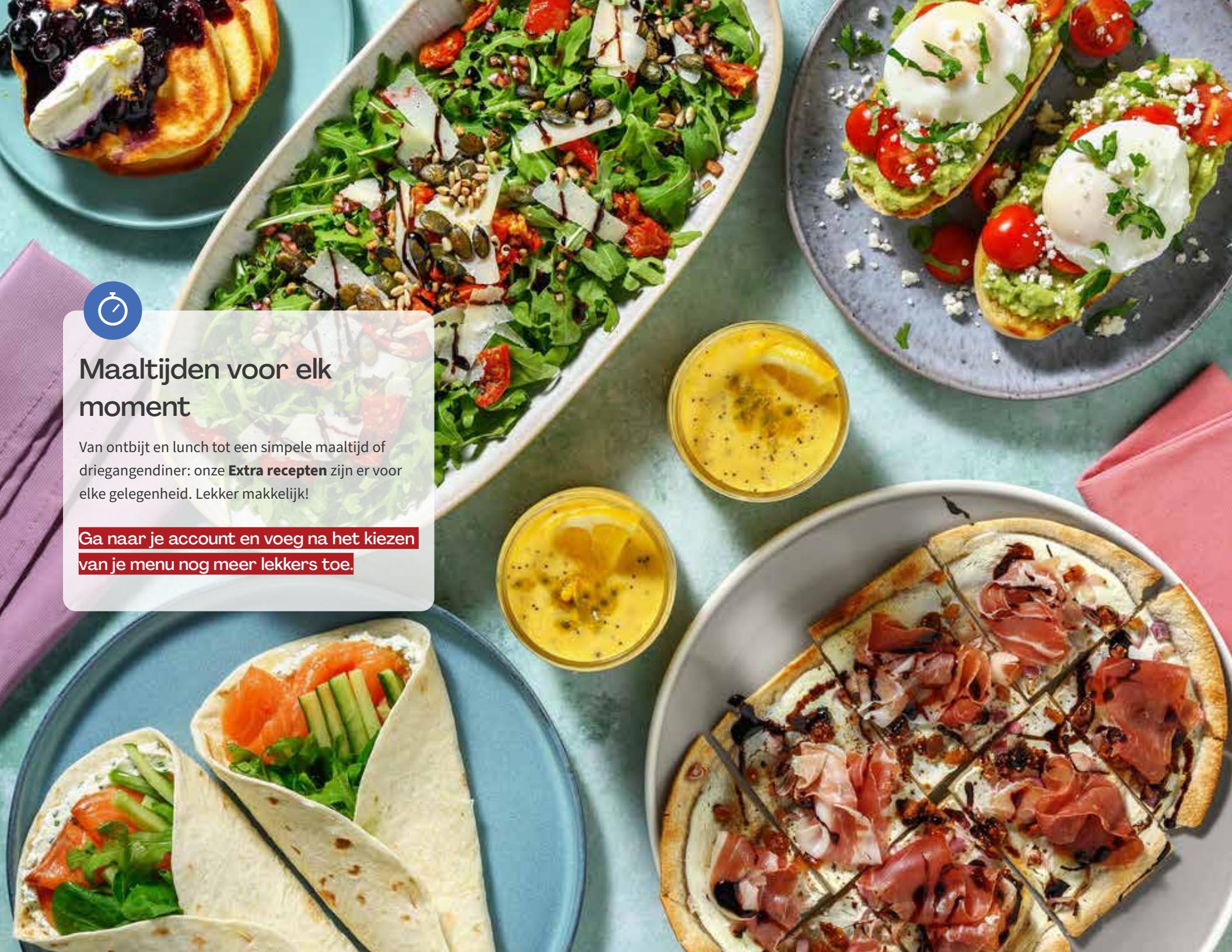
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, vershoudfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Chiazaad (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	50
Pecanstukjes (g)	40
Wortel* (stuk(s))	½
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pindakaas (bakje(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	30
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Hazelnoten (g)	80
Zelf toevoegen	
Honing (el)	3
Zout (tl)	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	920/220
Vetten (g)	14
Waaran verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	16
Waaran suikers (g)	11
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Chiapudding op 3 manieren

3 x ontbijt voor 2 personen | pindakaas en jam, carrot cake, en chocolade-hazelnoot

Totale tijd: 10 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **melk**, **yoghurt**, **chiazaad**, honing en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie en laat het liefst een nacht of minimaal 4 uur, in de koelkast.

2. Variatie 1: Pindakaas & jam (2 porties)

- Verdeel de overnight oats over twee kommen.
- Schep de **bosbessenjam** gelijkmatig over de bodem van de glazen. Schep daarna een deel chiazaadpudding bovenop de **jam**, voeg dan een laagje **pindakaas** toe, gevolgd door de overige chiazaadpudding.
- Garneer met de **bosbessen** en serveer.

3. Variatie 2: Worteltaart (2 porties)

- Rasp de **wortel** fijn. Bewaar de helft van de **noten** voor het volgende variatie.
- Meng in een kleine kom een deel van de chiazaadpudding met de **speculaaskruiden**, $\frac{1}{3}$ van de **wortel** en de helft van de **noten**. Houd wat noten apart als garnering.
- Serveer de wortel-chiazaadpudding in twee kommen of glazen. Garneer met de overige **wortel** en wat **noten**.
- Besprengel eventueel met wat extra honing.

4. Variatie 3: Chocolade & hazelnoten (2 porties)

- Hak de overige **noten** en $\frac{1}{3}$ **chocoladedruppels** grof.
- Smelt in een kleine kom de overige **chocoladedruppels**.
- Meng het laatste deel van de chiazaadpudding erdoorheen met $\frac{2}{3}$ gehakte **chocolade** en $\frac{2}{3}$ gehakte **noten** (zie Tip).
- Serveer de pudding in twee glazen en garneer met de overige gehakte **chocolade** en **noten**.

Tip: Voeg de gesmolten chocolade vlak voor het serveren toe zodat er geen chocoladeklontjes ontstaan.

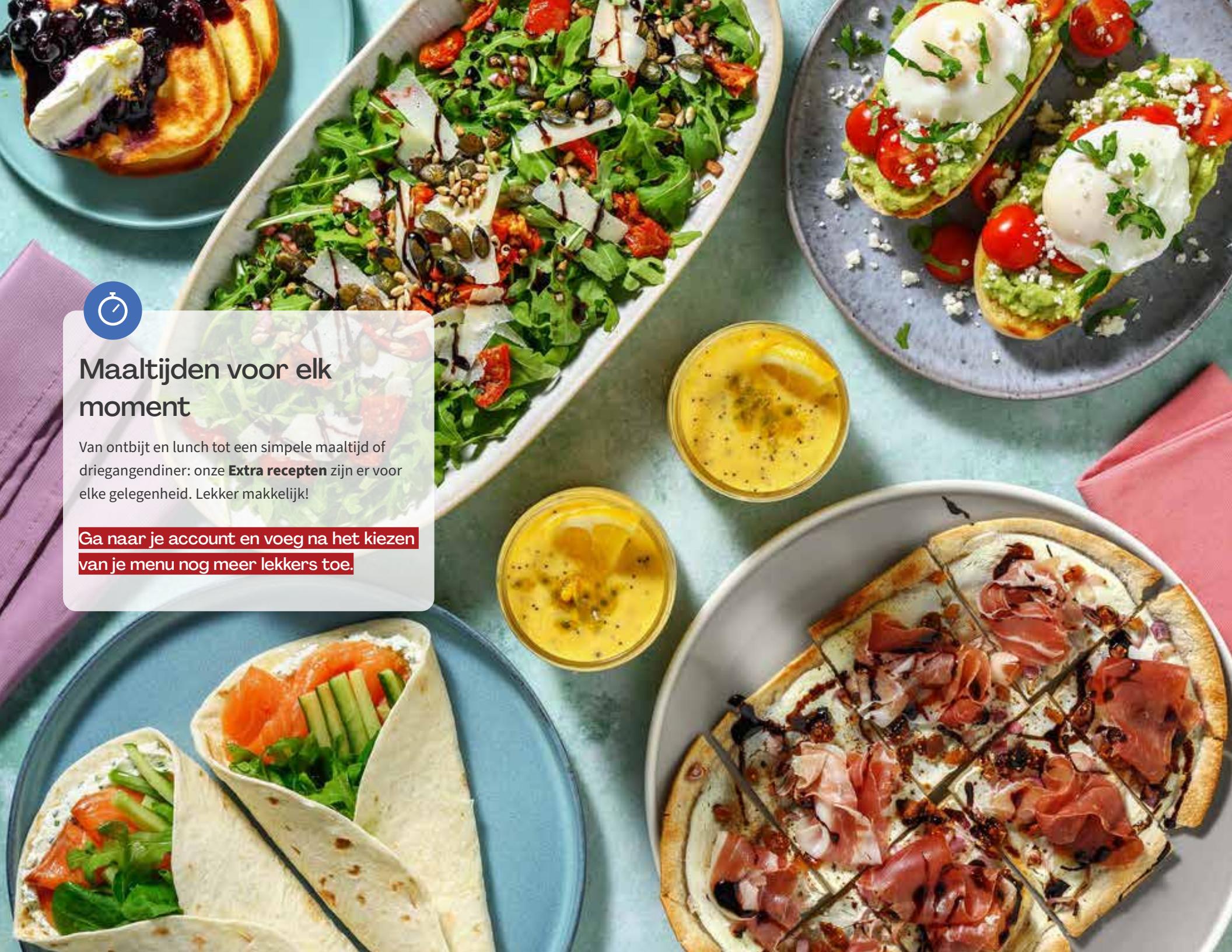
Eet smakelijk!



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 met deksel

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	40
Franse brie* (g)	200
Mangochutney* (g)	40
Rucola* (g)	20
Tomatenketchup* (g)	60
Zelf toevoegen	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	1037 /248
Vetten (g)	35	14
Waarvan verzadigd (g)	21,6	8,5
Koolhydraten (g)	48	19
Waarvan suikers (g)	14,6	5,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	31	12
Zout (g)	3,5	1,4

Allergenen

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

Luxe briochetosti met brie en serranoham

2 porties | met mangochutney en rucola



HELLO
FRESH

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **brioche** open.
- Snijd de **brie** in plakjes.

2. Beleggen

- Smeer de **mangochutney** op de **brioche**.
- Beleg met de **brie**, **serranoham** en **rucola**.

3. Tosti maken

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

Tip: Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.

4. .

- Snijd de tosti diagonaal doormidden en serveer met de **ketchup** ernaast.

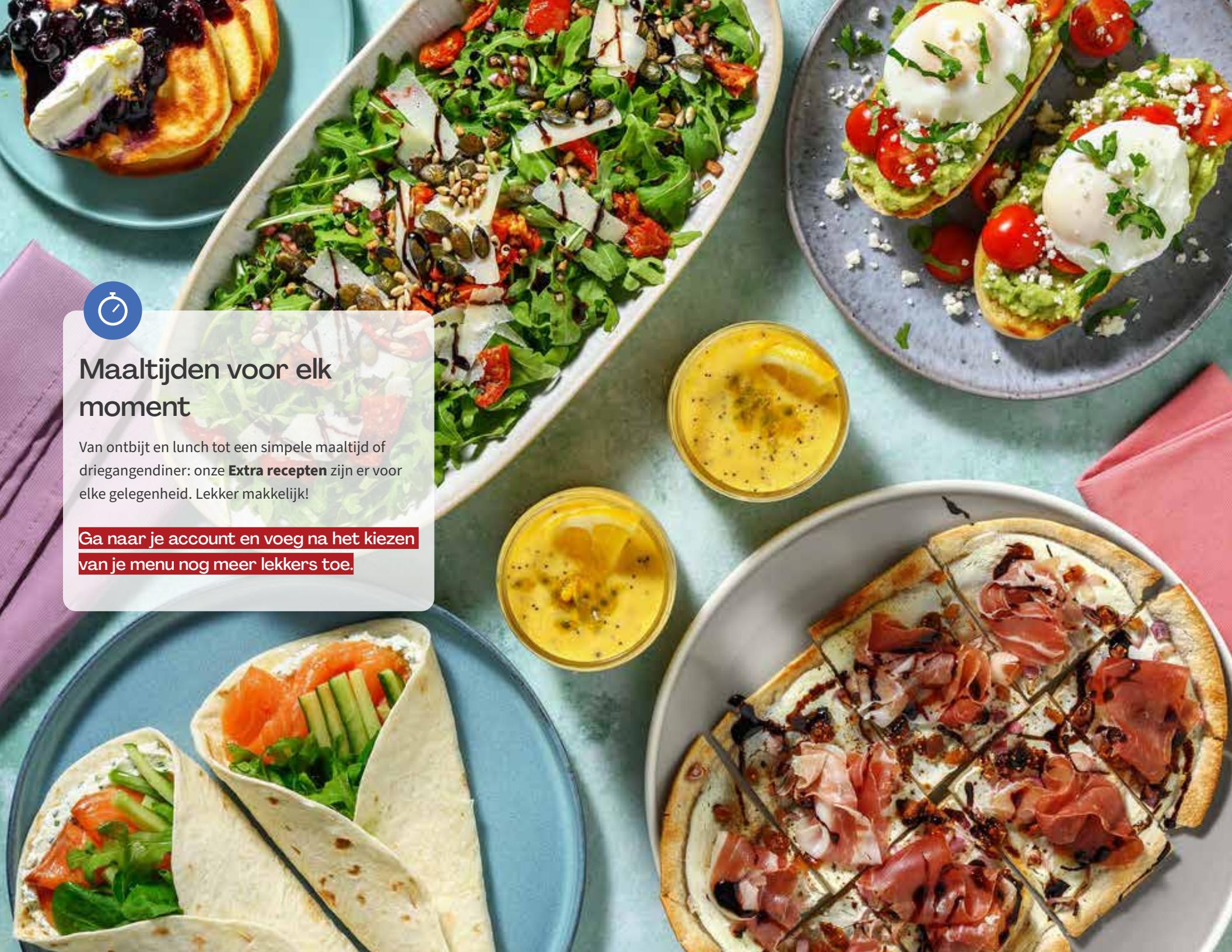
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Pannenkoeken voor papa

2 porties | met ontbijtspek en cranberrysaus



HELLO
FRESH

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.

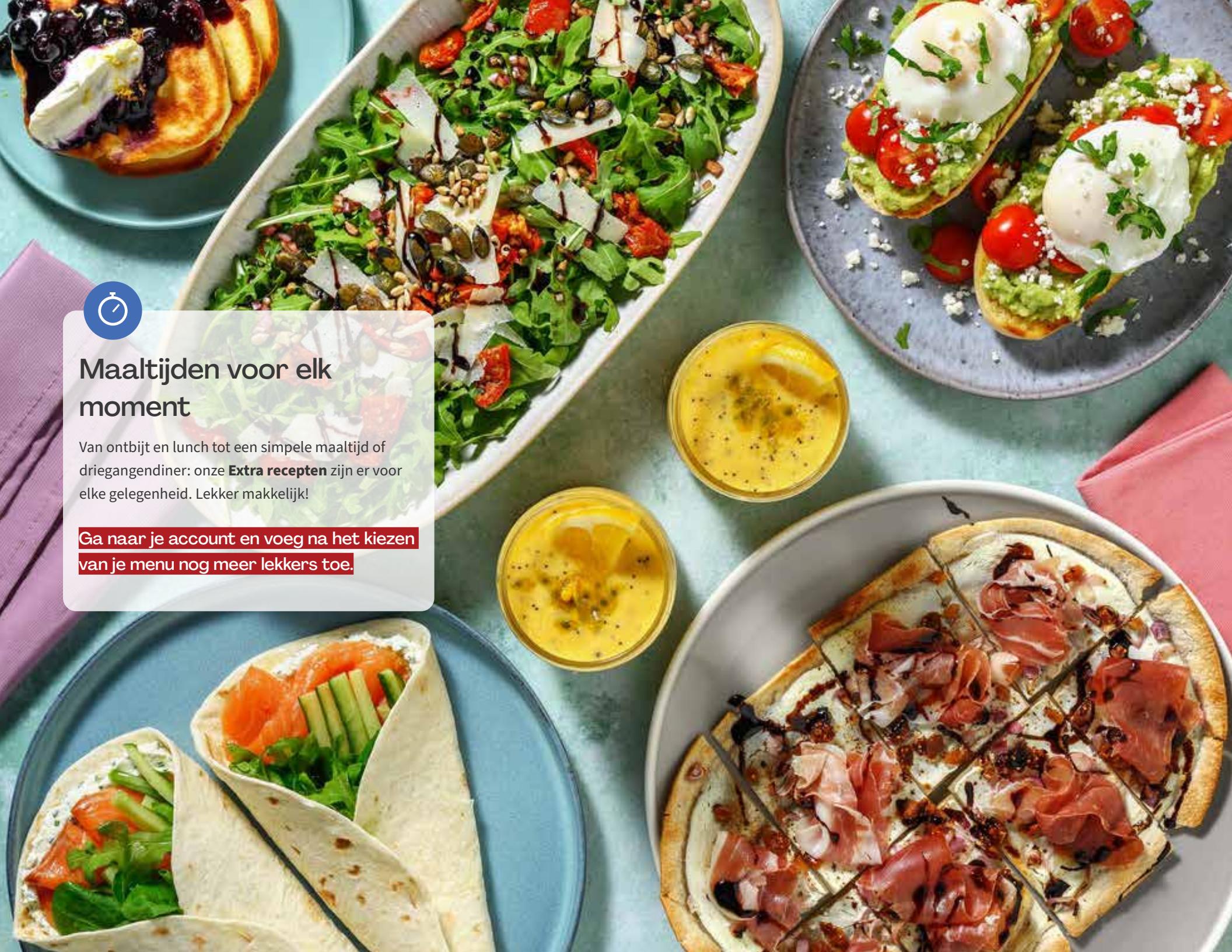
Eet smakelijk!



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.





HELLO
FRESH

Bakken

Totale tijd: 85 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 70 min.

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan* (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1090/261
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	24,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

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 kant te wikkelen.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng tot slot de **blauwe bessen** door het beslag.
- Pers de **citroen** uit en bewaar het sap voor stap 4.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik.
- Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

4. Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **poedersuiker** met 4 tl **citroensap** tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!



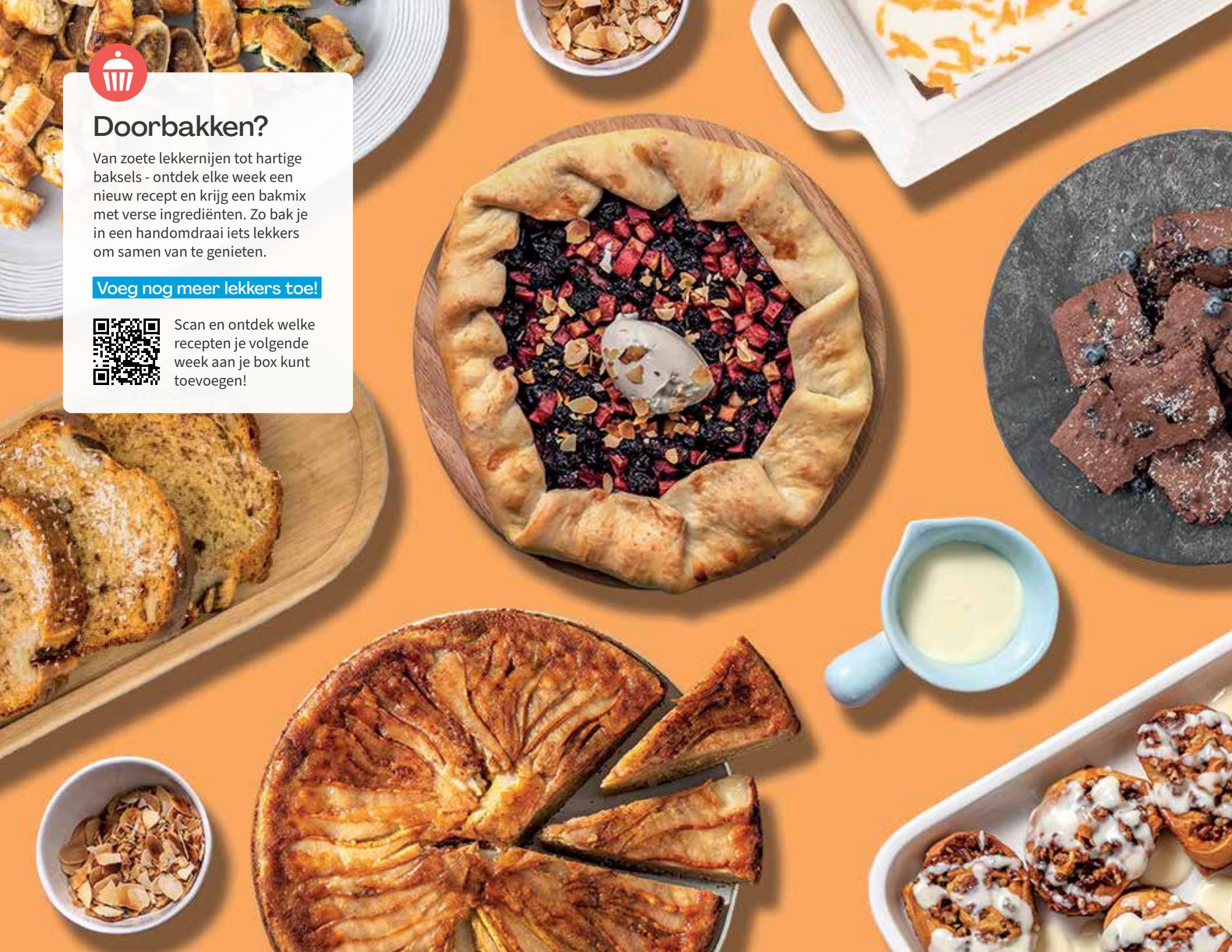
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Luchtige brownies

met frambozen en amandelschaafsel

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden

- 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Bakblik van 20 x 20 cm, grote kom, bakpapier

Ingrediënten

	+/- 9 stukken
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Frambozen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	10
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1102 /263
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes.
- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 220 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

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

2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **frambozen** toe aan 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.
- Bestrooi met het **amandelschaafsel**.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan (zie Tip).

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Garneer met de overige **frambozen**.
- Snijd in circa 9 stukken en sche ze één voor één uit het bakblik.

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

Eet smakelijk!



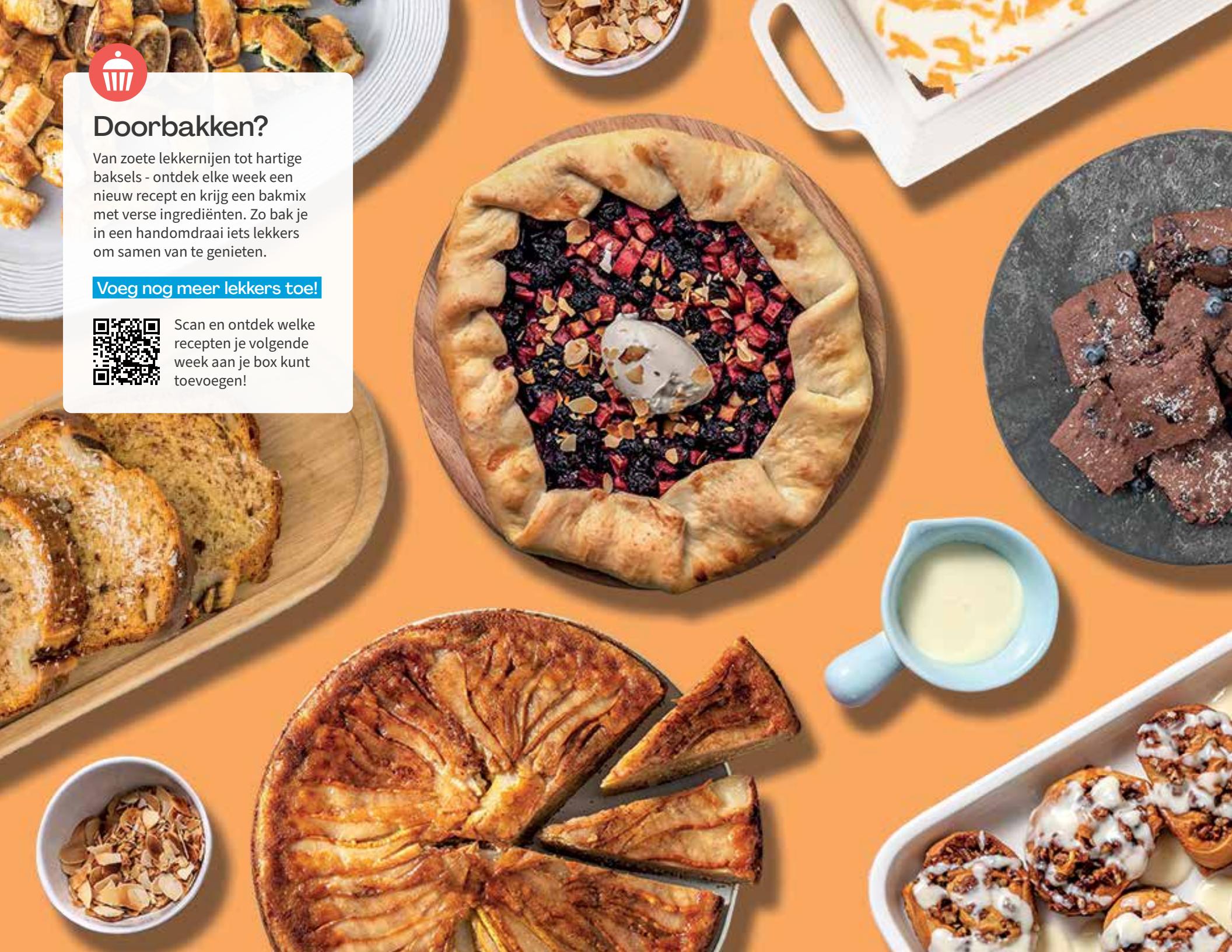
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

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 cherrytomaten (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

Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

2 porties | met verse kruiden, limoen en feta

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 zachtkookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook.
- Voeg de witte wijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. 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 **cherrytomaten**. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de **cherrytomaten**.
- 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!



**HELLO
FRESH**

Havermoutkoekjes

met dadels en pindakaas

Bakken

Totale tijd: 90 min. - 12 min. bereiden • 78 min. in de oven/koelkast

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vershoudfolie, kleine kom, grote kom

Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Haverdeegmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Dadelstukjes (g)	50
Pindakaas (bakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	63
Waarvan suikers (g)	34,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Kluts het **ei** in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **haverdeegmix** met de **kaneel** en de **dadelstukjes**.

2. Deeg maken

- Kneed met je handen de roomboter, de **pindakaas** en het geklutsde **ei** door de mix, tot er een gelijkmatige massa ontstaat (zie Tip).
- Vorm een lange rol van +/- 5 cm dik van het deeg en wikkel het in vershoudfolie. Bewaar het deeg minimaal een uur in de koelkast.

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

3. Koekjes vormen

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Haal het folie van het deeg en snijd in plakken van 1½ cm dik.
- Leg de plakken deeg in rijen op een bakplaat met bakpapier. Zorg dat er voldoende ruimte tussen de koekjes blijft door de rijen om de beurt hoger en lager te laten starten.

4. Bakken

- Bak de havermoutkoekjes 15 - 18 minuten in de oven. De koekjes horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat ze minimaal 30 minuten afkoelen op de bakplaat.
- Bewaar in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

Tip: Zijn de havermoutkoekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze 5 minuten in een voorverwarmde oven op 160 graden: zo worden ze weer lekker knapperig.

Eet smakelijk!



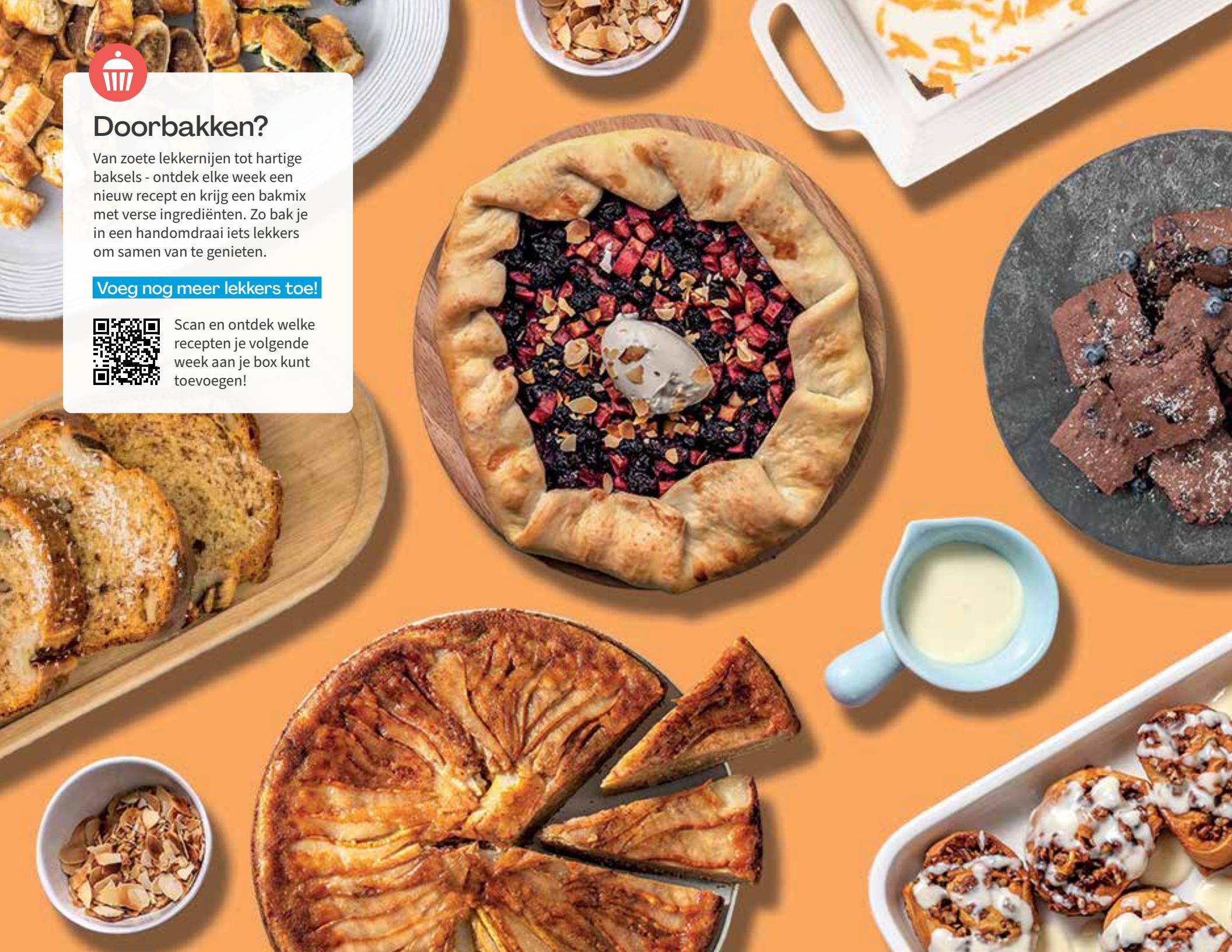
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, bakblik, grote kom, 2x fijne rasp, handmixer, kleine steelpan, bakpapier, hittebestendige kom

Ingrediënten

Duvel 666 (stuk(s))	3/6
Roomkaas* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Melkchocoladedruppels (g)	100
Mix voor chocoladecake (g)	400
Verge gember* (tl)	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] boter (g)	40
Suiker (g)	100

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1476 /353
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7
Koolhydraten (g)	54
Waarvan suikers (g)	40,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Voor Vaderdag: bier-chocoladecake

+/- 10 porties | met gember-roomglazuur

Totale tijd: 55 min.



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20x20 cm met bakpapier.
- Smelt de **chocoladedruppels** au bain-marie: breng in een kleine steelpan een laagje water aan de kook. Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een hittebestendige kom die groter is dan de pan. Plaats de kom op de pan en zorg ervoor dat deze het water niet raakt. Laat de **chocoladedruppels** al roerend smelten.
- Haal de kom van de pan.

3. Cake bakken

- Giet het **chocoladebeslag** in de bakblik.
- Bak 35 - 40 minuten in de oven.
- Rasp de **gember** fijn.
- Voeg de suiker toe aan een kom. Roer met een vork geleidelijk de **roomkaas** en de **gember** door het beslag, tot er een glad geheel ontstaat.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de **cakemix** met 100 ml **bier** (pas op: dit ingrediënt bevat alcohol! Bak je met kinderen of maak je dit recept liever zonder alcohol? Sla het bier dan over en vervang het door water), de roomboter, de gesmolten **chocolade** en de **eieren**.
- Mix tot een glad beslag (zie Tip).
- Rasp de **nootmuskaat** fijn. Roer voorzichtig de **nootmuskaat** en 100 ml **bier** door het beslag.

Tip: Heb je een elektrische garde of mixer? Gebruik deze dan op een lage snelheid gedurende 4 minuten.

4. Serveren

- Haal de cake uit de oven (zie Tip) en laat 5 minuten afkoelen.
- Verdeel het glazuur over de cake en serveer.

Tip: Gebruik een satéprikkertje om te controleren of de cake gaar is. De cake mag nog een beetje plakkerig zijn, maar als het deeg erg nat is mag de cake nog een paar minuten langer in de oven.

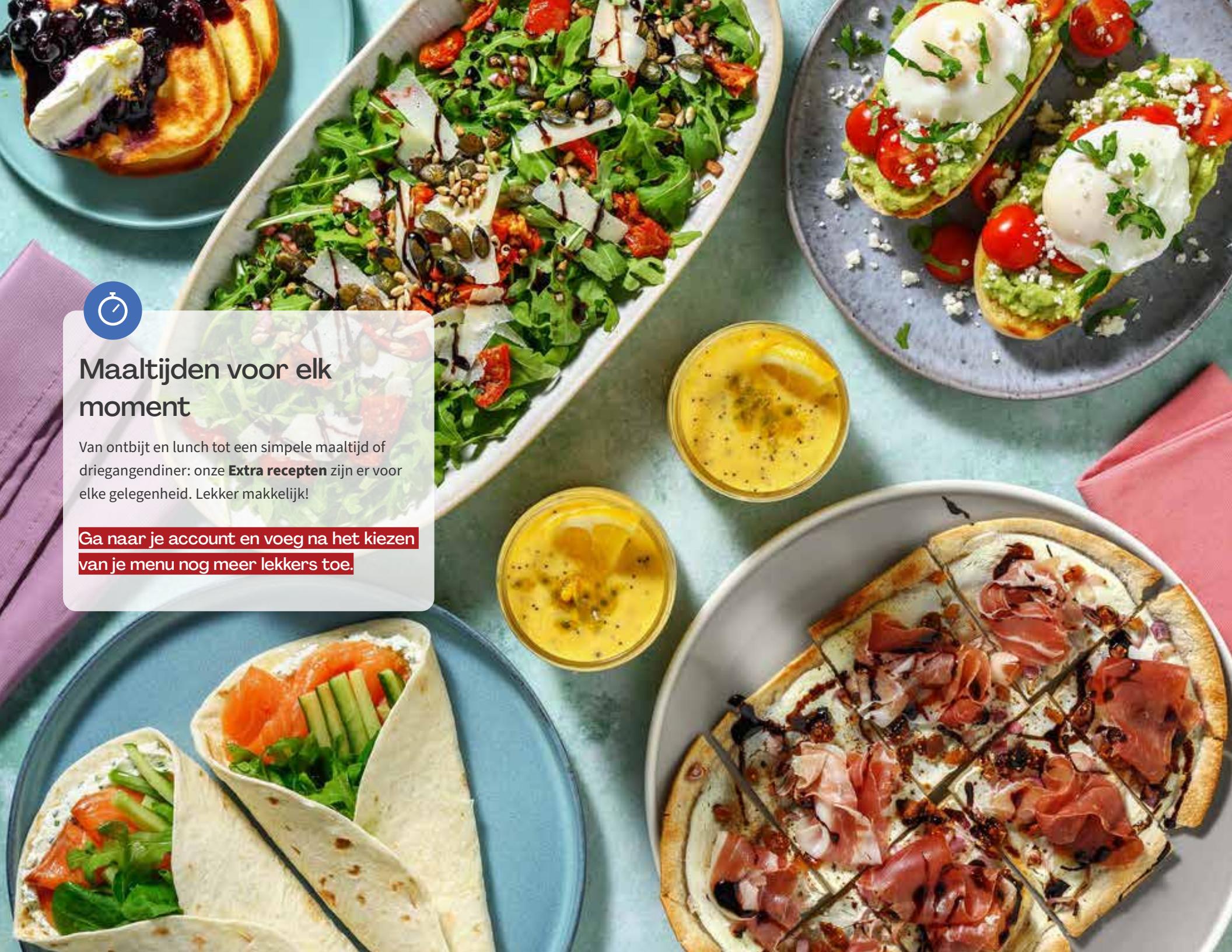
Eet smakelijk!



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.





Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

2

Tutti-fruttis smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan

3

Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 /598	472 /113
Vetten (g)	39	7
waarvan verzadigd (g)	23,3	4,4
Koolhydraten (g)	51	10
waarvan suikers (g)	41,8	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **kiwi** en 1 **mango**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Allergenen

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

Contact

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

Smoothiebox

Tutti-fruttis smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, 2x hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Ananas* (g)	200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1665 /398	366 /88
Vetten (g)	23	5
waarvan verzadigd (g)	18,8	4,1
Koolhydraten (g)	44	10
waarvan suikers (g)	36,3	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Blauwe bessen* (g)	125
Banaan* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1305 /312	435 /104
Vetten (g)	22	7
waarvan verzadigd (g)	18,8	6,3
Koolhydraten (g)	25	8
waarvan suikers (g)	23,4	7,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	2	1
Zout (g)	0	0

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

2. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken.

3. Voeg de **banaan**, de **mango**, de **kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix in de blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Schenk de smoothie in glazen en serveer.

Eet smakelijk!



Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verge dragon
en bieslook



Witte ciabatta



Olijfolie met
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge
krulpeterselie



Ontbijtspek



Nootmusaat



Knoflookteenten



Citroen
cheesecake



Koudgerookte
zalm



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Witte ciabatta* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verge krulpeterselie* (g)	20
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteken (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 /138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snij in kwarten. Snij de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snij de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snij de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkuirmel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snij in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!



Aspergebox met ham | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met ham en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verge dragon
en bieslook



Witte ciabatta



Olijfolie met
citroen



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge
krulpeterselie



Achterham



Ontbijtpek



Nootmuskaat



Knoflookteent



Citroen cheesecake



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verge dragon en bieslook* (g)	10
Witte ciabatta* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verge krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (plakje(s))	16
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmusaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 /133
Vetten (g)	8
Waaran verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waaran suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snij in kwarten. Snij de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snij de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snij de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkuirmel het bouillonblokje erboven en kook, afgedeckt, 10 - 12 minuten.
- Snij het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snij het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snij de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, scheep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmusaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie** met **citroen** naar smaak.



4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snij in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snij de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.

5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snij doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **ham** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.

6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verge krulpeterselie* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	160
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Olijfolie (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4368 /1044	543 /130
Vetten (g)	69	9
Waaran verzadigd (g)	16,2	2
Koolhydraten (g)	68	8
Waaran suikers (g)	6,4	0,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	35	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

Tip: Let op! Het topje van de asperge hoeft niet te schillen.



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verge krulpeterselie



Koudgerookte zalm

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **gerookte zalm** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Jokie's Mexicaanse inspiratie: loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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

Totale tijd: 30 min.



Efteling

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

	Geraspte cheddar		Gesneden jalapeño's
	Bosui		Avocado
	Sjalot		Limoen
	Tomaat		Knoflookteent
	Biologische zure room		Sweet chili tortillachips

Kook mee en win

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar*	(g)	150
Gesneden jalapeño's (g)		60
Bosui* (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
Sweet chili tortillachips (g)		300
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



3. Guacamole maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Klassieke Amerikaanse cheeseburger

2 porties | met bacon, cheddar en barbecuesaus

Benodigdheden

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Bakken

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

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

3. Broodjes beleggen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Meatier-burger



Geraspte cheddar



Ui



Ontbijtspek



Tomaat



Barbecuesaus



Veldsla



Gesneden augurken



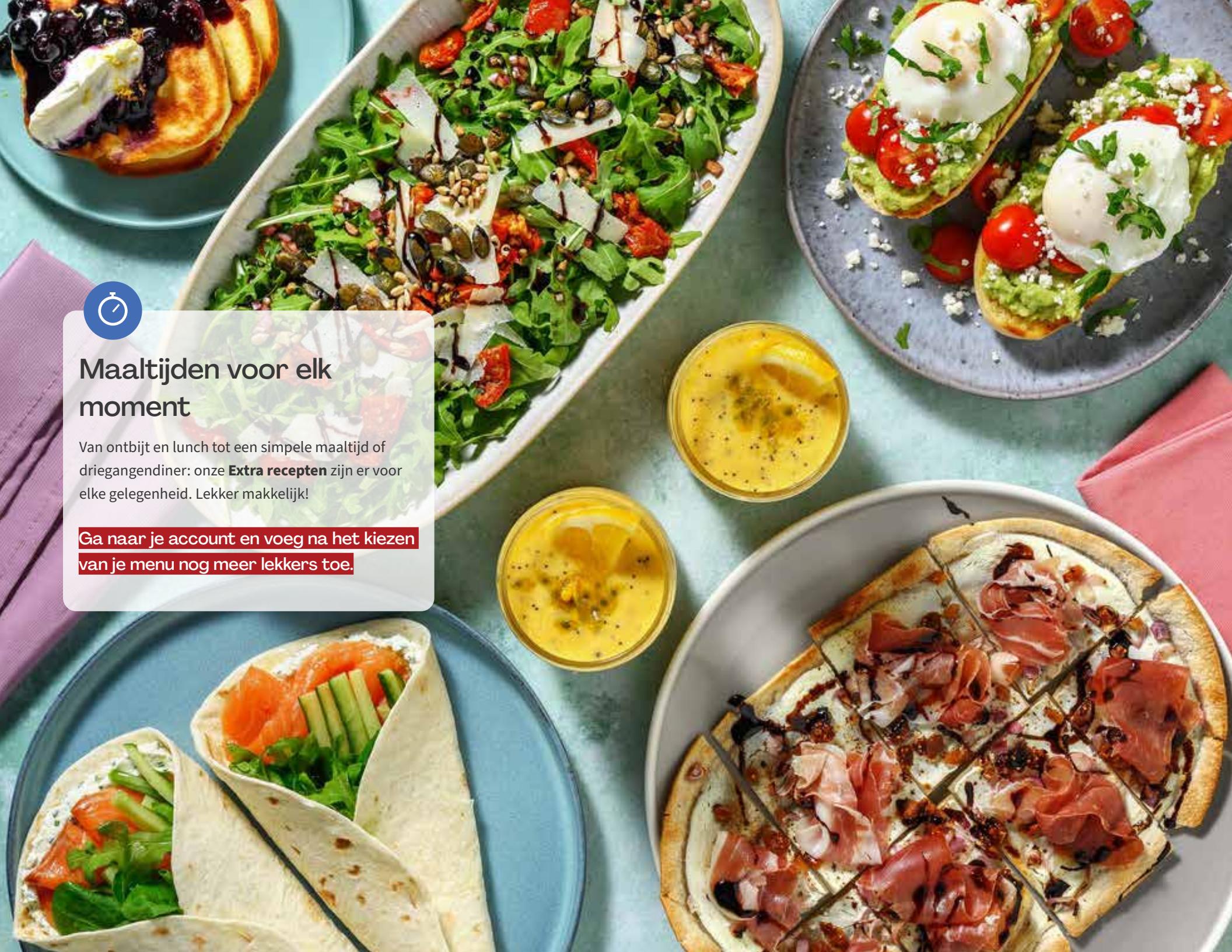
Hamburgerbol met sesam



Maaltijden voor elk moment

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

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





HELLO
FRESH

Gegrilde grote garnalen

2 - 4 porties | met zelfgemaakte chimichurri

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Grote garnalen* (g)	390
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	20
Knoflookteent (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vige olijfolie (el)	3
Olijfolie (el)	1
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	628 /150
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	1
Waarvan suikers (g)	0,3
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de **garnalen**, **Italiaanse kruiden** en olijfolie.
- Rijg de **garnalen** aan de **spiesen**.

2. Bakken

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de garnalenspiesen op de barbecue en bak 8 - 10 minuten.

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

3. Chimichurri maken

- Hak de **verse kruiden** grof.
- Pel de **knoflook**.
- Mix de **kruiden**, **knoflook**, extra vige olijfolie en rodewijnazijn in een blender.
- Breng de chimichurri op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** over een serveerschaal.
- Sprengel de chimichurri erover.
- Serveer de **garnalen** warm.

Eet smakelijk!



Grote garnalen



Verge bladpeterselie,
koriander en oregano



Knoflookteent



Italiaanse kruiden



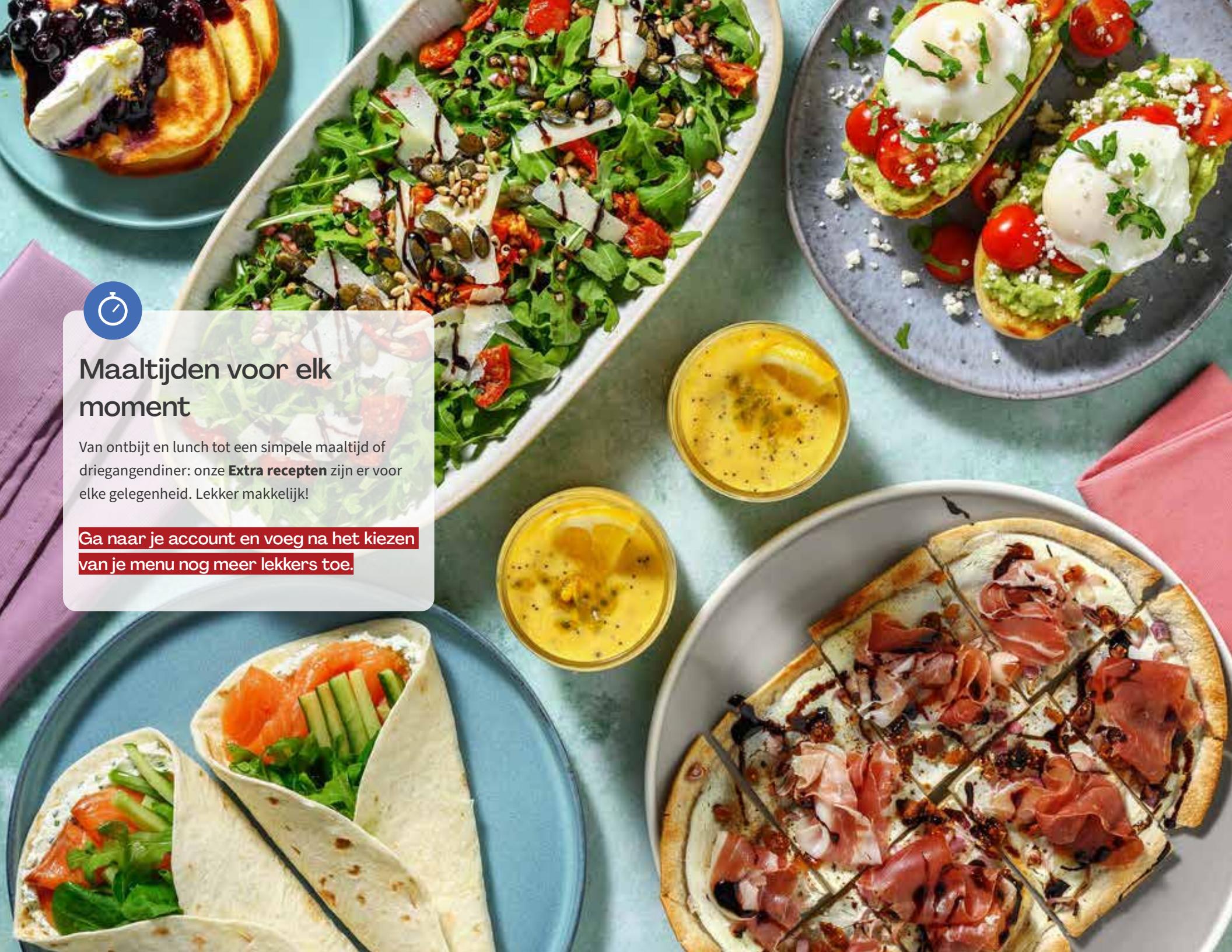
Spies



Maaltijden voor elk moment

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

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





Brunchbox | Vaderdag

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

Totale tijd: 60 min.



Bagels met sesamzaad



Yoghurt Griekse stijl



Avocado



Ontbijtspek



Ei



Tuinkers



Rode cherrytomaten



Spinazie



Handsinaasappel



Mango



Koekjesdeeg chocolade



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 4 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	528 /126
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Koekjes bakken

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



2. Bagel bereiden

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



3. Toppings bereiden

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



4. Eieren bereiden

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

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



6. Brunch serveren

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

Eet smakelijk!

Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Veggie Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Knoflookboter maken

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

3. Afbakken

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

4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteentje



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Gerapste cheddar



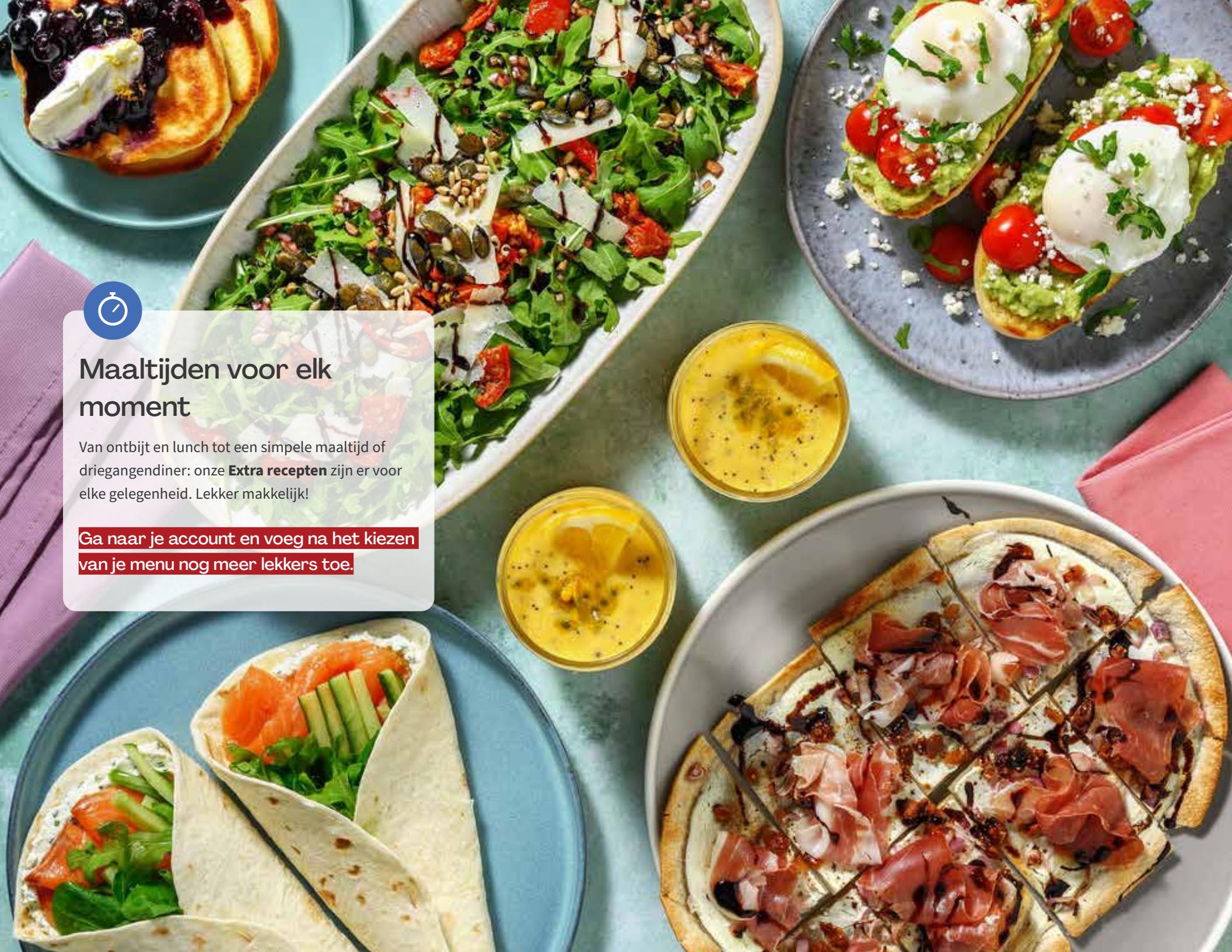
Verge Indiase dahlsoep



Maaltijden voor elk moment

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

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





**HELLO
FRESH**

Verge tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties | met Italiaanse kruiden en vers basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 /835	408 /98
Vetten (g)	37	4
Waaran verzadigd (g)	11,4	1,3
Koolhydraten (g)	92	11
Waaran suikers (g)	23,7	2,8
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	29	3
Zout (g)	7,1	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Brood beleggen

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

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 een groot bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de soep.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Mozzarella



Verge tomatensoep met basilicum



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	509 /122
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Tomatensoep met gehaktballetjes en avocadotoast met gepocheerd ei

2 porties

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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



Witte demi-baguette



Avocado

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 snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

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



Limoen



Verge bladpeterselie en koriander

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 één voor één 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.



Cherrytomaat



Ei

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.
- Halver de **tomaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de avocadotoast met de soep.



Feta



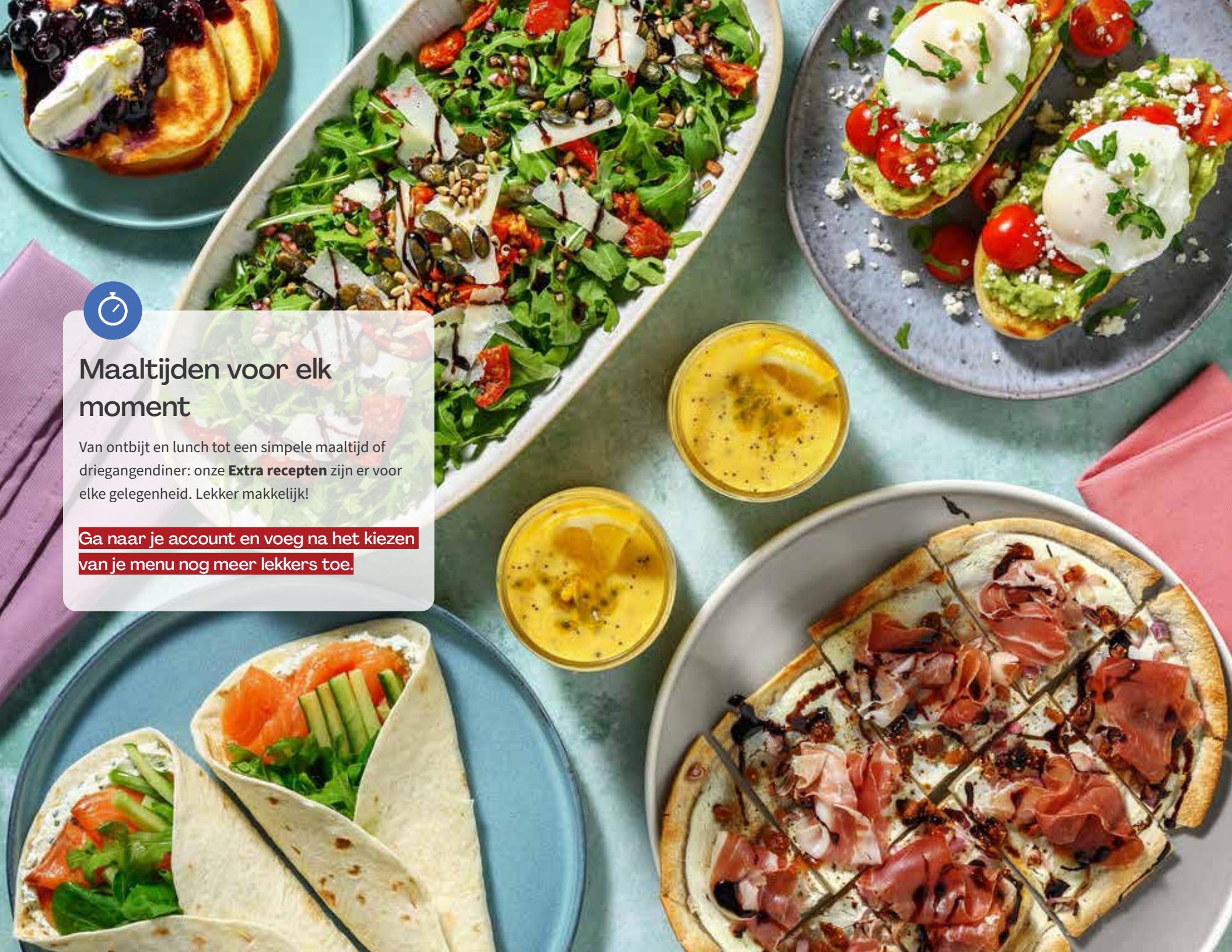
Verge tomatensoep met gehaktballetjes



Maaltijden voor elk moment

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

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



Benodigdheden

Kom, grillpan

Uit jouw keukenkastje

Mosterd, mayonaise

Ingrediënten voor 4 personen

Hotdogbroodje (stuk(s))	4
Gesneden augurken* (g)	100
Smokey tomatenketchup* (g)	90
Gefrituurde uitjes (g)	60
Mayonaise (g)	100
Brandt & Levie BBQ varkensworst* (g)	520
Wittekool en wortel* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	950 / 227
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

BBQ hotdog deluxe

met Brandt & Levie-worst en 5 toppings

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Snid de **hotdogbroodjes** open (maar niet los).
- Leg met de gesneden kant naar beneden op de grill. Toast 3 - 5 minuten, totdat er mooie bruine grillstrepen op het **broodje** staan.

Tip: Je kunt hier natuurlijk ook de barbecue voor gebruiken!

2. Worst bakken

- Bak de **BBQ varkensworst** 10 - 12 minuten in de grillpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Keer regelmatig om.
- Het vlees is gaar als de **worst** van binnen niet meer roze is.

Tip: Je kunt de worsten ook op de barbecue bakken. Bak ze dan in 10 - 12 minuten gaar en rondom bruin.

3. Garneren

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met ½ el mosterd en 1 el **mayonaise**.
- Besmeer de **hotdogbroodjes** met **mayonaise** naar smaak.
- Leg de **worst** in het **broodje** en garneer met de koolsalade en **gesneden augurken**.

4. Serveren

- Verdeel de **smokey tomatenketchup** over de hotdogs.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Hotdogbroodje



Gesneden augurken



Smokey tomatenketchup



Gefrituurde uitjes



Mayonaise



Brandt & Levie BBQ varkensworst



Wittekool en wortel



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Hartvormige pizza met serranoham

2 porties | met burrata en vers basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3805 /909	810 /193
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,2
Koolhydraten (g)	95	20
Waarvan suikers (g)	9,5	2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	33	7
Zout (g)	4	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Tomatensaus maken

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

2. Hartpizza maken

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

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

3. Scheuren

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Passata



Italiaanse kruiden



Serranoham



Burrata



Pizzabodem



Vers basilicum



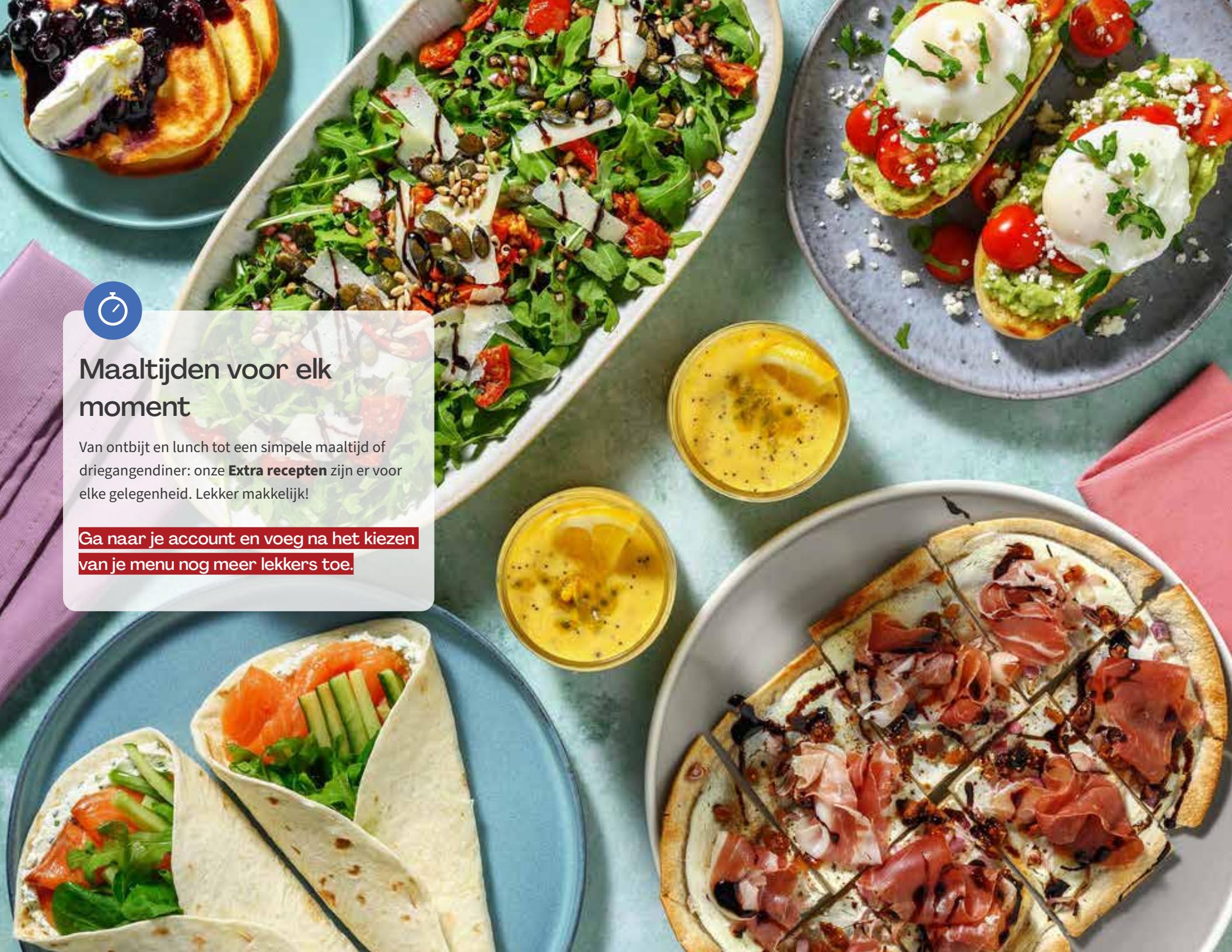
Pesto genovese



Maaltijden voor elk moment

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

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





HELLO
FRESH

Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta met rucola en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	200
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2764 / 661	752 / 180
Vetten (g)	38	10
Waaran verzadigd (g)	11,0	3,0
Koolhydraten (g)	46	12
Waaran suikers (g)	3,2	1
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	30	8
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 5 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. Verkuimel de **feta**.

2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** en $\frac{1}{2}$ zakje **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 **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Avocado



Komkommer



Feta



Kippendijreepjes



Rucola en veldsla



BBQ-rub



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Salade met garnalen, avocado en mangochutney

met tomaat en zonnebloempitten

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom

Uit jouw keukenkastje

Wittewijnazijn, peper en zout, olijfolie

Ingrediënten voor 2 personen

Garnalen* (g)	180
Mangochutney* (g)	80
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Zonnebloempitten (g)	20
Rucola en veldsla* (g)	120
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	1½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1926 / 460	508 / 121
Vetten (g)	33	9
Waaran verzadigd (g)	4,1	1,1
Koolhydraten (g)	19	5
Waaran suikers (g)	15,5	4,1
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	0,9	0,3

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes.

2. Garnalen bakken

Verhit 1 el olijfolie in een grill- of koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** 1 - 2 minuten per kant. Breng goed op smaak met peper en zout.

3. Salade aanmaken

Meng in een saladekom de **slamix** met de **tomaat** en ½ el olijfolie. Voeg 2 tl wittewijnazijn toe en meng door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Leg de **garnalen** erbovenop en garneer met de **mangochutney**, **avocado** en **zonnebloempitten**.

Eet smakelijk!



Garnalen



Mangochutney



Avocado



Pruimtomaat



Zonnebloempitten



Rucola en veldsla



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kleine kom, garde, bord, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

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
Verge 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)	3817 /912	696 /166
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6,0	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

Snelle recepten Totale tijd: 15 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 kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

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



Avocado



Witte demi-baguette

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 snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

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



Ei



Limoen

3. Eieren pocheren

Breng een grote pan met water aan de kook (scan voor kooktips!). 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 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 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.



Rode cherrytomaten



Knoflookteent

4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halver de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.

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



Scan mij voor extra kooktips!



Feta



Verse bladpeterselie en koriander



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Snijden

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

3. Opwarmen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Koudgerookte zalm



Kruidenroomkaas



Rucola en veldsla



Mini-komkommer



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

2 porties | met feta en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip bakken

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

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

3. Ui mengen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteent



Verge bladpeterselie



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Orange dream smoothie

2 porties | met mango, passievrucht en sinaasappel

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Perssinaasappel* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	2
Passievrucht (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1139 / 272	266 / 64
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,4	0,3
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	43,3	10,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,2	0,0

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Fruit snijden

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

3. Mixen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Perssinaasappel



Mango



Passievrucht



Biologische halfvolle melk



Chiazaad



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





No bake cheesecake met aardbeien

4 porties | met speculaas, citroen en munt

Totale tijd: 25 min.

Benodigdheden

Kom, rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1108/265
Vetten (g)	18
Waaran verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	24
Waaran suikers (g)	17,5
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.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.

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 de **speculaaskruimels**.
- Ga verder met opnieuw een laagje **room**, afgedekt 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**.

Eet smakelijk!



Speculaastukjes



Citroen



Kristalsuiker



Mascarpone



Slagroom



Aardbeien



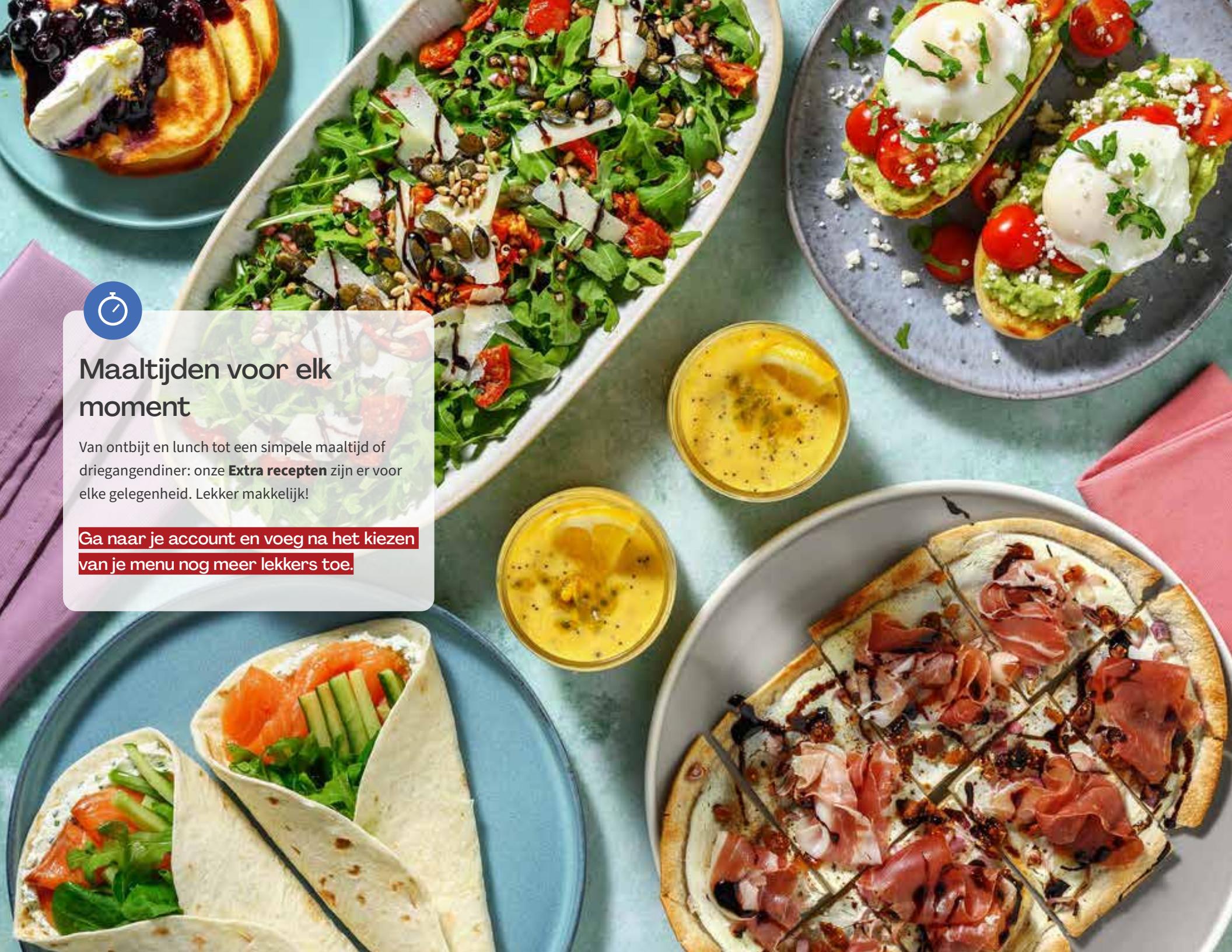
Verse munt



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.



Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

4 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum om te delen

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Brood beleggen

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

3. Brood bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Tomaat



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Wentelteefjes van suikerbrood met peer

2 porties | met cranberrychutney en walnoten

Benodigdheden

Diep bord, kleine steelpan, 2x koekenpan, garde

Ingrediënten

Suikerbrood (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Peer (stuk(s))	2
Cranberrychutney* (g)	40
Gemalen kaneel (tl)	¼
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5623 /1344	865 /207
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,6
Koolhydraten (g)	171	26
Waarvan suikers (g)	107,4	16,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	37	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Was of schil de **peer** en verwijder het klokhuis. Snijd in kwarten en vervolgens in plakken in de lengte.
- Snijd het **suikerbrood** in 8 plakken.

2. Wentelen en bakken

- Klop in een diep bord de **eieren**, melk en 1 mespuntje **kaneel** met een garde. Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Wentel ondertussen het **suikerbrood** 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 **suikerbrood** in de pan en bak ongeveer 3 - 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.

Tip: Is je koekenpan niet groot genoeg om alle plakken in een keer te bakken, gebruik dan twee koekenpannen.

3. Pern bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **peer** 3 - 4 minuten.
- Verhit ondertussen de **cranberrychutney** in een kleine steelpan op laag vuur (zie Tip).

Tip: Heb je wat extra tijd? Rooster de walnoten dan kort in een kleine koekenpan zonder olie.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **Griekse yoghurt** en garneer met de gebakken **peer** en **cranberrychutney**.
- Garneer met de **walnootstukjes**.

Eet smakelijk!



Suikerbrood



Ei



Peer



Cranberrychutney



Gemalen kaneel



Yoghurt Griekse stijl



Walnootstukjes



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Kom, kleine kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Kipfilet* (stuk(s))	2
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing (tl)	1
Mayonaise* (g)	50
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3467 /829	798 /191
Vetten (g)	43	10
Waaran verzadigd (g)	8,3	1,9
Koolhydraten (g)	75	17
Waaran suikers (g)	15	3,4
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	35	8
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

Pokébowl met kip en avocado

2 porties | met komkommer, wittekool en wortel

Totale tijd: 20 min.



1. Rijst koken

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

2. Groenten snijden

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

3. Kip bakken

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

4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de overige **sojasaus**. Voeg de overige wittewijnnazijn en suiker toe aan de **rijst** en roer door met een vork.
- Verdeel de **rijst** over kommen en beleg met de **kip**, **komkommer**, **avocado**, **wittekool** en **wortel**.
- Sprengel de sojamayo erover en garneer met het overige **sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Sushirijst



Komkommer



Wittekool en wortel



Avocado



Kipfilet



Sojasaus



Sesamzaad



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Vergiet, grote kom, grote pan of aspergepan, quichevorm

Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kookroom (g)	150
Witte asperges* (g)	500
Geraspte gruyère DOP* (g)	25
Verse tijm* (g)	5
Ui (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	650 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Quiche met witte asperges en gruyère

met verse tijm en bieslook

Totale tijd: 35 min.



1. Asperges koken

- Breng ruim water aan de kook in grote pan of aspergepan.
- Snijd de **witte asperges** doormidden en snijd de harde uiteinden eraf.
- Kook de **asperges** 5 - 7 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet daarna af en zet opzij om af te koelen.

2. Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **bieslook** fijn.
- Meng in een grote kom de **eieren** en **kookroom**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tijm**, **ui** en de helft van de **bieslook** toe aan de kom.

3. Quiche bakken

- Bekleed een springvorm of ovenschaal met het **bladerdeeg** (inclusief het bakpapier).
- Prik met een vork een aantal gaatjes in het **deeg**.
- Vul het **deeg** met het eimengsel en leg de **asperges** erbovenop.
- Bestrooi de **kaas** erover.
- Bak de quiche 30 - 35 minuten in de oven, of tot hij gaat is en de bovenkant goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Garneer de quiche met de overige **bieslook**.
- Snijd de quiche in punten en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Bladerdeeg



Ei



Kookroom



Witte asperges



Geraspte gruyère DOP



Verse tijm



Ui



Verse bieslook



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.



Cheesy knoflookbrood met gruyère

Om te delen | met zelfgemaakte dip met bosui

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Geraspte gruyère DOP* (g)	25
Bosui* (bosje(s))	1/3
Knoflookteenten (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1048 / 250
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Houd het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Knoflookboter maken

- Meng in een kom de **knoflook**, roomboter, de 2 **kazen** en het witte gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **zure room** met het groene gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **baguette** in de lengte doormidden.
- Verdeel de knoflookboter over het **brood**.
- Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **brood** krokant is en de **kaas** is gesmolten.

4. Serveren

- Serveer de **baguette** met de dip.

Eet smakelijk!



Witte
demi-baguette



Geraspte belegen
kaas



Geraspte gruyère DOP



Bosui



Knoflookteenten



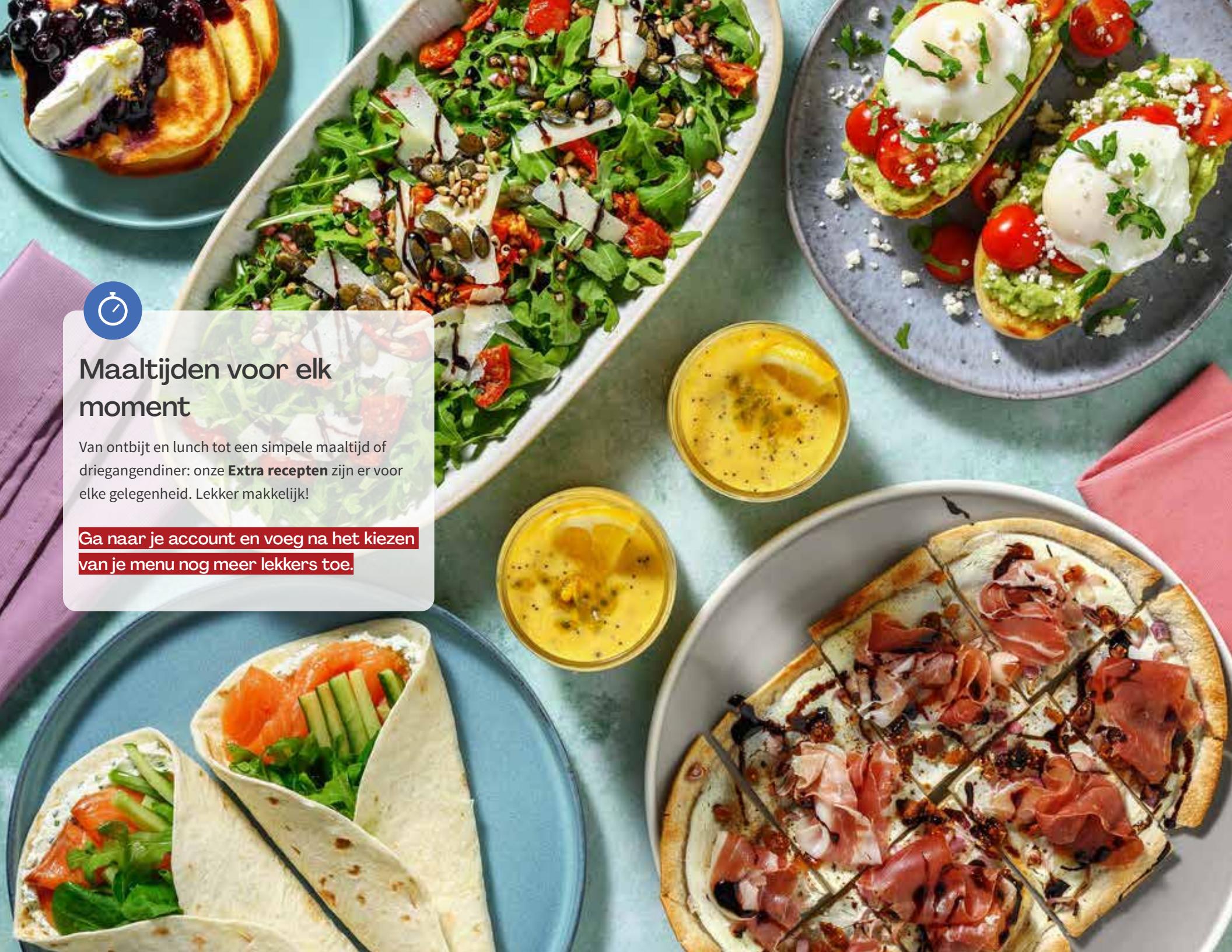
Biologische
zure room



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Roomboter* (g)	125
Verge bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	20
Knoflootkeen (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	950 / 227
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	12
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Gepofte aardappel met zelfgemaakte knoflookboter om te delen | met verse kruiden



Totale tijd: 50 min.



1. Knoflookboter maken

- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Houd een klein deel apart ter garnering. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook** met de overige **verse kruiden** en de **knoflook** met de boter.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Aardappelen bakken

- Leg iedere **aardappel** op een stuk aluminiumfolie.
- Verdeel de helft van de knoflookboter over de **aardappelen**.
- Vouw het aluminiumfolie dicht. Pof de **aardappelen** 45 - 50 minuten op de barbecue.

2. Aardappelen bereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd de **aardappelen** over de lengte in, maar niet helemaal door.

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

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit het aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschaal en schep nog wat knoflookboter erop. Serveer de overige knoflookboter ernaast.
- Garneer met de overige **verse kruiden**.

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.

