

# Bananenbrood met walnoten en kokos

## Bakken

Totale tijd: 75 min. • Bereidingstijd: 5 min.  
• 70 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Rechthoekig cakeblik, grote kom, garde of (hand)mixer, kom

## Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Walnoten (g)	50
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1272 /304
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

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

### 2. Beslag maken

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

### 3. Bananenbrood bakken

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

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



## 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 bosbessen

## Bakken

Totale tijd: 40 min. • Bereidingstijd: 10 min.

- 30 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik of ovenschaal van 20 x 20 cm

## Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Pecanstukjes (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mix voor chocoladecake (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40
Water (ml)	80

\* in de koelkast bewaren



## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1256 /300
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
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 snij 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 het water, de roomboter en **2 eieren** tot een egelijk beslag (zie Tip).
- Voeg 15 gram **kokosrasp**, de **pecannoten** en  $\frac{2}{3}$  van de **blauwe bessen** toe en scheep met een lepel door het beslag.

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



### 3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.



### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Bestrooi met de overige **blauwe bessen** en **kokosrasp**.
- Snijd in ongeveer 9 stukken en scheep ze één voor één uit het bakblik.

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

**Eet smakelijk!**



## 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

Steelpan, grote pan of steelpan met deksel, garde, koekenpan, schuimspaan, keukenpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (zakje(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	½
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	721 /172
Vetten (g)	39	11
Waaran verzadigd (g)	15,2	4,3
Koolhydraten (g)	30	9
Waaran suikers (g)	4,5	1,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	33	9
Zout (g)	2,2	0,6

## Allergenen

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

# Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

Weekendrecept Totale tijd: 10 min.



### 1. Eieren koken

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

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

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

### 2. Eieren pocheren

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

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



Ei



Hollandaisesaus



Briochebroodje



Koudgerookte zalm



Spinazie

### 3. Spinazie roerbakken

Verwarm ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur. Verwarm de **hollandaisesaus** 1-2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3-4 minuten in de voorverwarmde oven.

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

**Ingrediënten voor 5 dagen  
ontbijten voor 2 personen**

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Vers frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

*\* in de koelkast bewaren*
**Voedingswaarden**

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

*\* een gemiddelde portiegrootte is 300 g*
**Allergenen**

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

# Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

**Doordeweeks Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen**


## 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-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

## Mango & blauwe bes

### Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met  $\frac{1}{2}$  **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

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

## Appel & blauwe bes

### Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd  $\frac{1}{2}$  **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  $1\frac{1}{2}$  el **blauwe bessen** per persoon.

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter op 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.

## Framboos & blauwe bes

### Variatie 3 (4 porties)

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

**Tip:** Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

**Eet smakelijk!**



**HELLO  
FRESH**

## Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingsijd: 35 min.

In de oven: 13 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, mixer, hoge kom, grote kom, koekenpan, theedoek

## Ingrediënten

	+/- 8 plakken
Tarwebloem (g)	100
Ei* (stuk(s))	3
Wortel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	2
Kristalsuiker (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Roomkaas* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	40
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (ml)	45

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	995 /238
Vetten (g)	14
Waaran verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	23
Waaran suikers (g)	15,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Bakrecepten

# Opgerolde carrotcake

met roomkaas, walnoten en sinaasappelrasp



### 1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch). Rasp de **sinaasappel** met een fijne rasp en de **wortels** met een grove rasp.
- Meng in een kom de **bloem**, **kaneel**, het **bakpoeder** en het zout. Rasp een mespuntje van de **nootmuskaat** en voeg toe.
- Klop in een grote kom 130 g **kristalsuiker** en de **eieren** tot een luchtige massa. Voeg de **wortel**, zonnebloemolie en ½ van de **sinaasappelrasp** toe aan de grote kom. Meng alles kort door elkaar.
- Schep vervolgens met een spatel voorzichtig het bloemmengsel erdoor.

### 2. Cake bakken

- Stort het beslag op een bakplaat met bakpapier en vorm een rechthoek van ongeveer 30 x 35 cm. Bak 10 - 13 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en leg de warme cake inclusief bakpapier op een koude, vochtige theedoek (zie Tip).
- Leg een tweede stuk bakpapier op de cake en rol de cake op. Leg de opgerolde cake in de koelkast om af te koelen.

**Tip:** Maak de theedoek niet te nat, zodat er geen water op de cake komt.

### 3. Vulling maken

- Klop de **roomkaas** met een mixer los in een kom.
- Voeg 20 g **suiker** toe en meng goed. Voeg, terwijl de mixer op de laagste stand staat, de **slagroom** beetje bij beetje toe.
- Klop tot er stevige pieken ontstaan.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes** goudbruin.

### 4. Serveren

- Rol de afgekoelde cake open en verdeel ongeveer ¾ van de vulling erover (zie Tip). Rol de cake voorzichtig terug op, zonder het bakpapier. Druk de cakerol goed aan en snij een stukje van de uiteinden af zodat deze mooi recht zijn.
- Smeer het overige slagroommengsel op de bovenkant van de cakerol.
- Garneer met de **walnootstukjes** en overige **sinaasappelrasp**.

**Tip:** Gebruik niet te veel vulling en laat ruimte over bij de randen, zodat de vulling niet uitpuilt bij het oprollen.

**Eet smakelijk!**



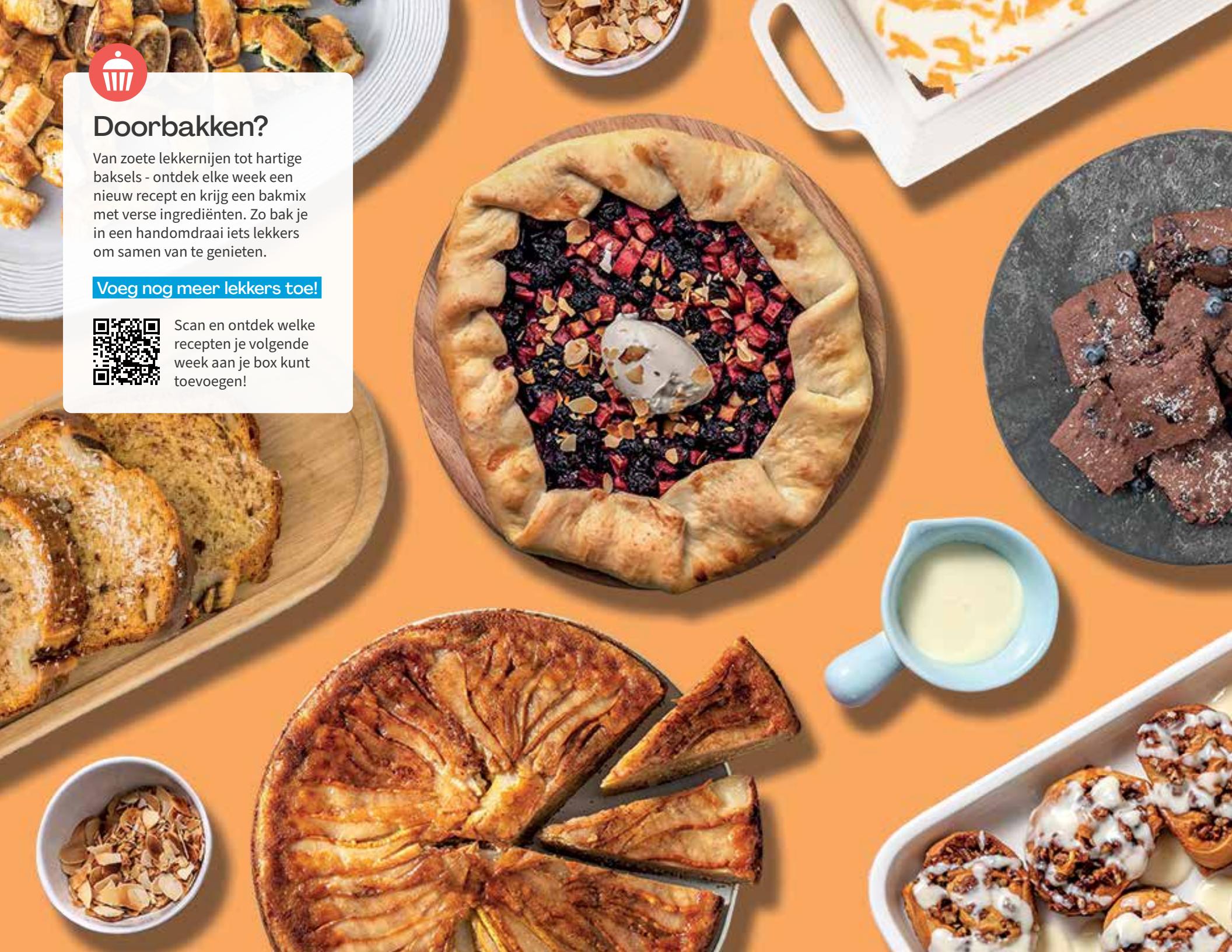
## Doorbakken?

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!



## Bakken

Totale tijd: 85 min. • Bereidingstijd: 35 min. •  
Oventijd: 50 min.

## Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm,  
rasp, mixer, grote kom, bakpapier, steelpan,  
kleine kom, garde

## Ingrediënten

+/- 12 punten	
Roomboter* (g)	250
Gemalen kaneel (tl)	3
Cakemix (g)	400
Peer* (stuk(s))	2
Citroen (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
Zout	snufje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1390 /332
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	15,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	15,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Cake met peer en kaneelsiroop



### 1. Kaneelsiroop maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch). Haal de **roomboter** uit de koelkast, houd 50 gram apart en snijd de rest in blokjes.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Verhit de 50 gram **roomboter** in een steelpan op laag vuur. Voeg al roerend 5 el suiker, het **citroensap**, de **kaneel** en een snufje zout toe. Laat 1 - 2 minuten sudderen en vervolgens 10 minuten afkoelen.

### 2. Peer snijden

- Vet een ronde taart- of springvorm met een doorsnede van 24 cm in of bekleed met bakpapier (zie Tip).
- Schil de **peren**, halveer en verwijder het klokhuis. Snijd de **peren** in dunne, gelijke plakken en leg in een waaiervorm op de bodem van de taart- of springvorm.
- Giet de kaneelsiroop erover.

**Tip:** Gebruik je een springvorm? Bekleed deze dan goed met bakpapier zodat de siroop er niet uit kan lekkern.

### 3. Beslag maken

- Giet ondertussen de **cakemix** en het **citroenrasp** in een grote kom.
- Kluts de **eieren** in een andere kom.
- Voeg de overige **roomboter**, 1 el suiker en de geklutste **eieren** toe aan de **cakemix** en mix het geheel met een (hand)mixer of garde tot eenegaal beslag.

### 4. Cake bakken

- Verdeel het beslag over de **peren**. Bak de cake 45 - 50 minuten in de oven. Controleer na 45 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikkelen. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Leg een groot bord op de taart- of springvorm en keer om (let op: de siroop kan nog heet zijn!). Snijd de cake in punten.

**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!





## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

#### 1 Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

#### 2 Tutti-frutti smoothie met frambozen met ananas, sinaasappel en banaan

#### 3 Blauwe bessen-mango smoothie met banaan en kokosmelk

## Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

10 min.



#### Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

#### Ingrediënten

	2p
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)	2790 / 667	510 / 122
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	40,9	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,1	0,0

#### Allergenen

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

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes (zie Tip). Snijd 2 **bananen** in plakjes. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

**Tip:** Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak, vouw deze dicht en laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.

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 (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

4. Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

## Contact

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

## Smoothiebox

# Tutti-frutti smoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Handsinaasappel (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Vergeleken met de portie (g)	200

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1839 /439	366 /87
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	3,9
Koolhydraten (g)	52	10
Waarvan suikers (g)	41,0	8,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

# Blauwe bessen-mango smoothie

met banaan en kokosmelk

10 min.



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten

	2p
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)	1609 /385	456 /109
Vetten (g)	23	7
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,6
Koolhydraten (g)	38	11
Waarvan suikers (g)	32,4	9,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

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

2. Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.
2. Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.
3. Voeg vervolgens de **frambozen**, **banaan**, **ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

**Tip:** Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak, vouw deze dicht en laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.

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

4. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

**Eet smakelijk!**



# Loaded nacho's met pulled chicken

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

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



## 1. Voorbereiden

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

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	918 / 219
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7



## Allergenen

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

## 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.

## 2. Snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Mix van bladerdeeghapjes

mini-kaasbroodjes, spinazierolletjes en saucijzenbroodjes

## Bakken

Totale tijd: 45 min. - 25 min. bereiden • 20 min. in de oven



Rundergehakt



Bladerdeeg



Ei



Kruidentmix voor gehakt



Panko paneermeel



Knoflookteentje



Pikante uienchutney



Roomkaas



Spinazie



Witte kaas



Sesamzaad



Geraspte oude kaas



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

Koekenpan, bakplaat met bakpapier, serveerschaal, vergiet, kleine kom, 2x kom

	+/- 40 stuks
Rundergehakt* (g)	100
Bladerdeeg* (rol(len))	2
Ei* (stuk(s))	2
Kruidentmix voor gehakt (zakje(s))	½
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pikante uienschutney* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Spinazie* (g)	100
Witte kaas* (g)	100
Sesamzaad (g)	10
Geraspte oude kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1½
Zonnebloemolie (el)	½
Bloem	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1275 /305
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	11,0
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	0,9
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg aan een kom het **gehakt**, de **knoflook**, **panko**,  $\frac{1}{2}$  el mosterd en  $1\frac{1}{2}$  tl **gehaktkruiden** toe. Voeg 1 **ei** toe, kluts het **ei** los en meng alles goed door elkaar.



### 2. Bladerdeeg uitrollen

Rol het **bladerdeeg** uit over het aanrecht of een snijplank en bestuif met wat bloem zodat het deeg niet gaat plakken. Druk de 2 stukken **bladerdeeg** met je handen aan elkaar zodat er een lange strook ontstaat. Snijd het **bladerdeeg** in drie gelijke stroken. Kluts 1 **ei** los in een kleine kom.



### 3. Saucijzenbroodjes maken

Neem 1 strook van het **bladerdeeg** en snijd het over de lengte in 2 stukken. Verdeel het **gehakt** over het midden van de stroken **bladerdeeg** en verdeel de **uienchutney** over het **gehakt**. Bestrijk een rand aan de lange zijde met wat **ei**. Vouw het deeg over het **gehakt** heen en druk de zijkant dicht met een vork. Snijd het gevulde **bladerdeeg** in kleine stukken van 3 cm. Bestrijk de bovenkant met wat van het geklutsde **ei** en strooi  $1\frac{1}{2}$  tl **sesamzaad** over de saucijzenbroodjes.



### 4. Kaasbroodjes maken

Neem 1 strook van het **bladerdeeg** en snijd het over de lengte in 2 stukken. Verdeel de **roomkaas** over het midden van de stroken **bladerdeeg**. Verdeel in totaal 1 el mosterd over de **roomkaas**. Bestrooi met de **geraspde oude kaas**. Bestrijk een rand aan de lange zijde met wat **ei**. Vouw het deeg over de vulling heen en druk de zijkant dicht met een vork. Snijd het gevulde **bladerdeeg** in kleine stukken van 3 cm. Bestrijk de bovenkant met wat van het geklutsde **ei**.



### 5. Spinazierolletjes maken

Hak de **spinazie** grof en verkruimel de **witte kaas** in een kom. Verwarm  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe, roerbak 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout. Laat de **spinazie** uitlekken in een vergiet. Druk eventueel aan met een lepel zodat er zo veel mogelijk vocht uit lekt. Meng de **spinazie** met de **witte kaas**. Verdeel het mengsel over de lengte van het laatste stuk **bladerdeeg**, maar laat 1 cm leeg aan de rand. Bestrijk de lege rand met wat van het geklutsde **ei**. Rol het deeg op en plak goed dicht. Snijd de deegrol in plakken van 2 cm (zie Tip).



### 6. Bakken

Leg alle bladerdeeghapjes op een bakplaat met bakpapier. Zorg voor voldoende afstand zodat ze niet aan elkaar gaan plakken (zie Tip). Bak 15 - 20 minuten in de oven. Haal de hapjes uit de oven en leg op een serveerschaal. Serveer warm.

**Tip:** Is er niet genoeg ruimte voor alle bladerdeeghapjes? Gebruik dan twee bakplaten of bak de hapjes in meerdere ronden.

**Eet smakelijk!**

## Bakken

Totale tijd: 90 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 75 min.

## Benodigdheden

Rasp, hoge kom, handmixer, mengkom, bakpapier, kom, cakevorm met een doorsnede van 20 cm

## Ingrediënten

	+/- 12 porties
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Retsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	5
Tarwebloem (g)	380
Bakpoeder (g)	16
Gemalen kaneel (tl)	2
Walnootstukjes (g)	40
Slagroom* (ml)	200
Biologische ongezouten boter* (g)	250

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1303 /311
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	10,8
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	14,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Appelcrumblecake met walnoten en sinaasappelrasp



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp.
- Snid de **roomboter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in partjes.
- Vet een ronde, diepe cakevorm met een doorsnede van 20 cm in met boter, of bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier.

### 2. Mixen

- Houd 2 el **suiker** apart. Voeg de **roomboter** en de overige **suiker** toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een licht en luchtig geheel.
- Voeg de **eieren**, 250 g **bloem**, het **bakpoeder** en de helft van de **sinaasappelrasp** toe en mix erdoorheen.
- Schep 3 el van het mengsel in een tweede kom.
- Voeg de **kaneel**, 1 el **suiker** en 120 g **bloem** toe aan de tweede kom. Wrijf het mengsel met je vingers tot een kruimelig deeg.

### 3. Cake bakken

- Spatel de **appels** en **walnoten** door het cakebeslag.
- Schep het beslag in de cakevorm.
- Strooi het kruimelmengsel erover.
- Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Laat de cake 10 - 15 minuten afkoelen in de vorm.
- Voeg ondertussen de **slagroom**, 1 el **suiker** en de overige **sinaasappelrasp** toe aan een hoge kom en mix met een handmixer tot de **slagroom** stevig is.
- Haal de cake uit de vorm en leg op een serveerschaal.
- Serveer met de sinaasappelslagroom.

**Eet smakelijk!**



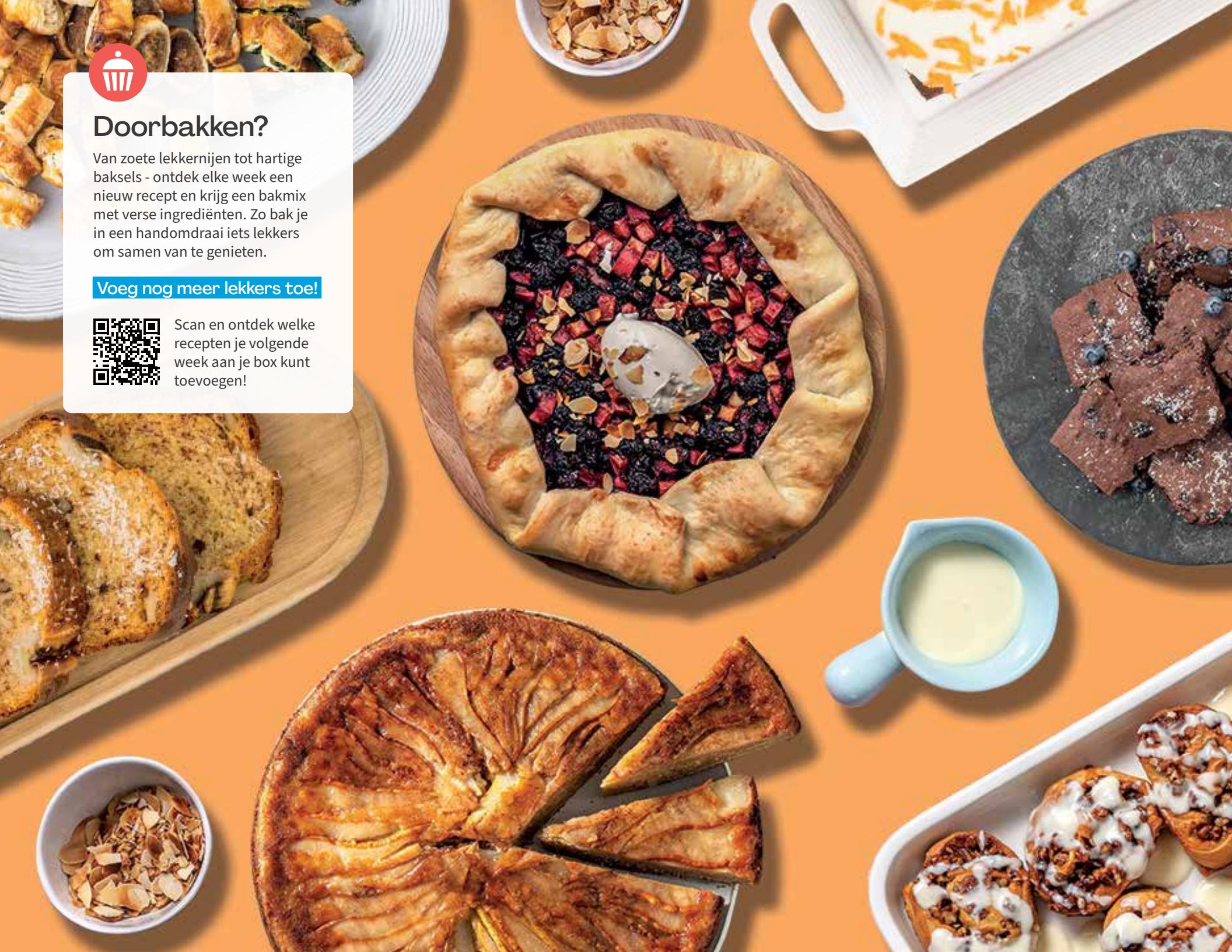
## Doorbakken?

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!



# Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

## Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	3
Verge bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano* (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
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

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 flinke snuf zout.

### 3. Afbakken

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

### 4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooksteen



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano



Gerapste cheddar



Verge Indiase dahlsoep



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Verge tomatensoep en avocadotoast met gepocheerd ei

2 porties

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



## 1. Voorbereiden

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



Witte demi-baguette



Avocado



Limoen



Verge bladpeterselie en koriander



Rode cherrytomaten



Ei



Feta



Verge tomatensoep met basilicum

## 2. Eieren koken

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

- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 5 - 7 minuten hard. Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 4.

## 3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de witte wijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig 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.

## 4. Soep opwarmen en serveren

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



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Verse tomatensoep met gehaktballetjes en baguette caprese

## 2 porties

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppan

### Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	40
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	521 /125
Vetten (g)	7
Waaran verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	10
Waaran suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

### 2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon:  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Broodje beleggen

- Snijd de **baguette** open en besmeer met de **groene pesto**.
- Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**.
- Besprengel met de **balsamicocrème** en  $\frac{1}{2}$  el extra vierge olijfolie per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer met de **baguette** caprese.

**Eet smakelijk!**



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verse tomatensoep met gehaktballetjes



## 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!





# Friet met Parmigiano Reggiano en truffelmayonaise met verse bieslook

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, serveerschaal, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Rustieke frites met schil* (g)	700
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Verge bieslook* (g)	10
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3334 /797	813 /194
Vetten (g)	49	12
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,7
Koolhydraten (g)	68	17
Waarvan suikers (g)	0,8	0,2
Vezels (g)	11	3
Eiwitten (g)	16	4
Zout (g)	0,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Friet bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de **frieten** met de gewone olijfolie, peper en zout.
- Verspreid de frieten over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 20 minuten in het midden van de oven. Schep halverwege om.

### 2. Truffelmayonaise maken

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **olijfolie met truffelaroma**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd de **bieslook** zeer fijn.

### 3. Frieten mengen

- Schep de frieten over in een serveerschaal en meng met de **Parmigiano Reggiano**.

### 4. Serveren

- Garneer met de **bieslook** en serveer met de truffelmayonaise.
- Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**



Rustieke frites met schil



Mayonaise



Verge bieslook



Olijfolie met truffelaroma



## 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

Steelpan, grote pan of steelpan met deksel, garde, koekenpan, schuimspaan, keukenpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3066 /733	805 /192
Vetten (g)	47,6	12
Waaranvan verzadigd (g)	11,7	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waaranvan suikers (g)	5,4	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

## Allergenen

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

# Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

**Snelle recepten** Totale tijd: 10 min.



### 1. Eieren koken

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

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

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

### 2. Eieren pocheren

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

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

### 3. Spinazie roerbakken

Verwarm ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur. Verwarm de **hollandaisesaus** 1-2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3-4 minuten in de voorverwarmde oven.

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Ei



Hollandaisesaus



Brioche broodje



Koudgerookte zalm



Spinazie



## 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!





# Verge ravioli met groene pesto

met semi-gedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Pan met deksel

## Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

## Ingrediënten voor 2 personen

Ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Groene pesto* (g)	80
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten* (g)	50
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2547 /609	1072 /257
Vetten (g)	37	16
Waarvan verzadigd (g)	11	4,6
Koolhydraten (g)	46	19
Waarvan suikers (g)	3,5	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	9
Zout (g)	1,7	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

### 2. Koken

Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar. Voeg de **ravioli** toe aan de pan met kokend water. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

### 3. Mengen

Meng de **groene pesto** en de **zongedroogde tomaat** voorzichtig door de **ravioli** in de pan. Breng op smaak met peper en zout. Rasp de **Parmigiano Reggiano** boven een kleine kom.

### 4. Serveren

Verdeel de **ravioli** over de borden. Strooi de **kaas** erover en garneer met de **rucola**.

**Eet smakelijk!**



Ravioli met spinazie en ricotta



Groene pesto



Rucola



Zongedroogde tomaten  
Parmigiano Reggiano





## 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
<b>Zelf toevoegen</b>	
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 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!





# Visburger op brioche met ravigotesaus

## met slamix, komkommer en ui

### Benodigdheden

Koekenpan, kleine kom

### Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ravigotesaus* (g)	80
Rucola en veldsla* (g)	40
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Meerzadenvisburger* (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2504 /598	669 /160
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	4,0	1,1
Koolhydraten (g)	65	17
Waarvan suikers (g)	9,1	2,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	2,5	0,7

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in een kleine kom de **ui** met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

### 2. Visburger bakken

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olijfolie goed heet is en bak de **visburger** 3 - 5 minuten per kant. De **visburger** is klaar als het een goudbruin korstje heeft.

### 3. Broodje grillen

Snijd het **briochebroodje** open en grill de snijkanten van de gehalveerde **brioche** 1 minuut, zonder olie, in dezelfde pan.

### 4. Serveren

Besmeer de binnenkant van het **briochebroodje** met **ravigotesaus**. Leg de **visburger** op de onderste helft van het **broodje**, gevolgd door de **komkommer**. Verdeel de **veldsla** en de **ui** erover en maak af met de bovenkant van het **broodje**.

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Ravigotesaus



Rucola en veldsla



Mini-komkommer



Meerzadenvisburger



Ui



## 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!



# Flammkuchen met gerookte zalm met kappertjes

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes* (g)	20
Ui (stuk(s))	1
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1774 /424	622 /149
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,7
Koolhydraten (g)	51	18
Waarvan suikers (g)	3,8	1,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,3	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**, maar houd 1 el apart voor de garnering. Beleg de **flammkuchen** met de **ui** en **kappertjes**. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Bakken

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

### 4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken. Beleg met de **gerookte zalm** en verdeel de overige **zure room** erover. Serveer de **citroenpartjes** ernaast.

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Koudgerookte zalm



Biologische zure room



Kappertjes



Rode ui



Citroen



## 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

Garde, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2434 /582	514 /123
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,3
Koolhydraten (g)	53	11
Waarvan suikers (g)	29,2	6,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,5	0,7

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik.

### 2. Mengen

Voeg de suiker toe aan een diep bord. Klop in een ander diep bord de **melk**, het **ei**, **½ zakje kaneel** en een snufje zout met een garde.

### 3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders blijven ze te nat worden en worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

**Tip:** De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

### 4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**. Bestrooi eventueel met wat extra **kaneel** (zie Tip).

**Tip:** Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel



## 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

2x kom, koekenpan, aluminiumfolie, rasp, steelpan, garde, kleine kom

## Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, suiker

## Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	250
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (zakje(s))	½
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Suiker (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2885 / 690	667 / 160
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,5
Koolhydraten (g)	88	20
Waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	3,5	0,8

## Allergenen

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

# Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus

Totale tijd: 20 min.



## 1. Voorbereiden

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers vervolgens de **citroen** uit boven een kleine kom. Kluts de **eieren** in een kom. Voeg 250 ml **karnemelk** en 1 el **citroensap** toe aan de **eieren** en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.

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

## 2. Beslag maken

Spatel het ei-karnemelk-mengsel door het droge bloemmengsel. Voeg de **roomkaas** geleidelijk toe, in kleine stukken van ongeveer ½ tl, en roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken roomkaas intact blijven. Bewaar eventueel wat **roomkaas** om de pancakes mee te garneren.

## 3. Bakken

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

**Let op:** je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

## 4. Serveren

Voeg ondertussen de **jam** en de helft van de **bosbessen** toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur tot er stroperige saus ontstaat. Stapel de cheesecake-pancakes op een bord, giet de bosbessensaus eroverheen en garneer met de eventueel overige **roomkaas**. Serveer met de overige **bosbessen** en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

**Eet smakelijk!**



Ei



Biologische karnemelk



Roomkaas



Tarwebloem



Bakpoeder



Bosbessenjam



Blauwe bessen



Biologische citroen



## 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

Blender of hoge kom met staafmixer

## 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)	2790 /667	510 /122
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	40,9	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

# Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



### 1. Voorbereiden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd **2 bananen** in plakjes. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes.
- Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

### 2. Smoothie maken

- Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.

### 3. Mixen

- Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

### 4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden.
- Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Tutti-frutti smoothie met frambozen

2 porties | met ananas, sinaasappel en banaan

## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

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)	1749 /418	385 /92
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	4
Koolhydraten (g)	46	10
Waarvan suikers (g)	37,0	8,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 5 - 10 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Persen

- Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.

### 3. Mixen

- Voeg vervolgens de **frambozen**, **banaan**, **ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

### 4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Banaan



Handsinaasappel



Frambozen



Ananas



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





HELLO  
FRESH

# Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Serveerschaal, kom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	1582 /378
Vetten (g)	46	23
Waaran verzadigd (g)	16,5	8,4
Koolhydraten (g)	60	30
Waaran suikers (g)	1,3	0,7
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	21	10
Zout (g)	1,9	1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Knoftookboter maken

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

### 3. Afbakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano



Bieslook



Geraspte cheddar



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Pizza met burrata en serranoham

met rucola en gesmolten mozzarella

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	2
Serranoham* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4552 /1088	776 /185
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,1
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	56	10
Zout (g)	4,6	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Pizza bakken

- Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodem**s.
- Scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de saus.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

### 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Pizza serveren

- Scheur de **serranoham** in stukken.
- Leg de pizza's op borden en garneer met de **slamix** en de **serranoham**.
- Snijd tot slot de **burrata** in tweeën en leg op de pizza's. Breng eventueel verder op smaak met vers gemalen peper en olijfolie.

**Eet smakelijk!**



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Serranoham



Rucola en veldsla



Burrata



Pizzabodem



## 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!



# Chiapudding op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met zomerfruit, appeltaart en tropische topping

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.

## Benodigdheden

Grote kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
<b>Zelf toevoegen</b>	
Water (ml)	100
Honing (el)	2

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	711 / 170
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

\*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.

## Snelle recepten



### Basis chiapudding

- Voeg het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de **honing** toe aan een grote kom en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn (zie Tip).
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens opnieuw goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedeekt in de koelkast en laat het liefst een nacht, maar minimaal 4 uur, opstijven.

**Tip:** Is de kokosmelk (deels) gestold in de verpakking? Geen zorgen: knip het pakje open en roer de melk goed door, of voeg toe aan een maatbeker en blend met de staafmixer glad.

### Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg de **blauwe bessen** erbovenop.
- Garneer met de **pistachenoten**.

### Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appelblokjes** met 1 tl **kaneel** (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pecanstukjes**.

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing, 1 tl kaneel en de **pecanstukjes** toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

### Variatie 3: Tropisch

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van  $\frac{1}{2}$  **mango** over 2 glaasjes met chiapudding (zie Tip).
- Halver de **passievrucht** en schep het vruchtvlees op de **mango**.
- Bestrooi tot slot met **kokosrasp**.

**Tip:** Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango, of serveer de overige mango er apart bij.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Honing



Kokosrasp



Mango



Appel



Pecanstukjes



Gemalen kaneel



Pistachenoten



Passievrucht



Aardbeiensaus



Blauwe bessen



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!



# Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist

met feta, granaatappel en pistachenootjes

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, 2x kleine kom

## Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¾
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3919 / 937	876 / 209
Vetten (g)	69	15
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,7
Koolhydraten (g)	52	12
Waarvan suikers (g)	13,7	3,1
Vezels (g)	17	4
Eiwitten (g)	21	5
Zout (g)	1,7	0,4

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd het **broodje** open en besprenkel de snijkanten met de olijfolie.
- Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en rooster 6 - 8 minuten in de oven.



Volkoren ciabatta



Avocado

### 2. Avocado "smashen"

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees met een vork in een kleine kom.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de helft van de **citroen** uit. Snijd de andere helft van de **citroen** in 4 partjes.
- Voeg het citroensap en 2 tl **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de **avocado** en meng goed. Breng goed op smaak met peper en zout.



Feta



Granaatappel

### 3. Topping voorbereiden

- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Hak de **pistachenoten** grof.
- Meng in een kleine kom de citroenrasp met 2 el extra vierge olijfolie.



Pistachenoten



Citroen

### 4. Serveren

- Verdeel de toasts over 2 borden en beleg met smashed avocado.
- Verkruimel de **feta**.
- Bestrooi de toasts met **feta**, granaatappelpitjes en gehakte pistachnoten.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 citroenpartje.

**Eet smakelijk!**



Midden-Oosterse kruidenmix



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

## Benodigdheden

Kom, vergiet, grote pan met deksel, bakpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 2 personen

Bao-broodje* (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 /624	767 /183
Vetten (g)	37	11
Waarvan verzadigd (g)	6,8	2
Koolhydraten (g)	49	15
Waarvan suikers (g)	14,3	4,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	7
Zout (g)	1,6	0,5

## Allergenen

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

# Bao-broodjes met barbecuekip

2 porties | met mayonaise, ingelegde komkommer en rauwkost

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Komkommer inleggen

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

### 2. Kip bakken

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

### 3. Broodjes stomen

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

### 4. Serveren

- Besmeer beide kanten van de **bao-broodjes** met **mayonaise**.
- Vul de **broodjes** met de **kip**, **wortel-koolmix** en ingelegde **komkommer**.

**Eet smakelijk!**

**Tip:** Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel verwijdert!



Bao-broodje



Komkommer



Mayonaise



Barbecuesaus



Sojasaus



Wittekool en wortel



Kippendijreepjes



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# No bake cheesecake met frambozen

4 porties | met speculaas, citroen en munt

Totale tijd: 25 min.

## Benodigdheden

Kom, rasp, handmixer, serveerschaal, kleine kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1114 / 266
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	17,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,2

## 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.
- Halver eventueel de **frambozen**.

### 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 wat speculaastukjes.
- Ga verder met weer een laagje **room**, afgedeckt met **frambozen**.
- Herhaal de bovenste 2 stappen, zodat je eindigt met een laagje **frambozen**.
- Zet de glaasjes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Speculaastukjes



Citroen



Kristalsuiker



Mascarpone



Slagroom



Frambozen



Verse munt

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



## 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, serveerschaal, kleine kom

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Mini-romatomaten (g)	100
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2381 /569	698 /167
Vetten (g)	21	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	2,7
Koolhydraten (g)	67	20
Waarvan suikers (g)	8,7	2,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	2,1	0,6

## Allergenen

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

# Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

2 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum

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 helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

### 3. Brood bakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Witte  
demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Mini-romatomaten



## 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!



# Aziatische stijl maaltijdsalade met soja-misodressing

met sojabonen, paprika en gezouten pinda's

## Benodigdheden

Pan, saladekom

## Ingrediënten

Volkoren noedels (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	1
Verge koriander* (g)	10
Gezouten pinda's (g)	60
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sojabonen* (g)	100
Soja-misodressing* (g)	80
Zelf toevoegen	
Sambal	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	709 /170
Vetten (g)	34	9
Waarvan verzadigd (g)	12,2	3,2
Koolhydraten (g)	58	15
Waarvan suikers (g)	16,4	4,3
Vezels (g)	11	3
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	2,3	0,6

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Giet af en spoel af onder koud water.

### 2. Groenten snijden

- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Snijd de **bosui** in dunne ringen.
- Hak de **verse koriander** grof.
- Hak de **pinda's** grof.

### 3. Salade maken

- Voeg de **noedels**, **paprika**, **bosui**, **sojabonen** en mix van **rodekool**, **wittekool** en **wortel** toe aan een saladekom.
- Voeg de dressing toe en meng goed door elkaar.

### 4. Serveren

- Verdeel de salade over twee borden.
- Garneer met de **verse koriander** en **gezouten pinda's**.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel sambal toe naar smaak.

**Eet smakelijk!**



Volkoren noedels



Paprika



Bosui



Verse koriander



Gezouten pinda's



Rodekool, wittekool en wortel



Sojabonen



Soja-misodressing



## 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!





# Ciabatta met burrata en serranoham

2 porties | met gemarineerde tomaat en groene pesto

## Benodigdheden

Ovenrooster met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	80
Rucola (g)	40
Serranoham* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witte balsamicoazijn (el)	½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	1037 /248
Vetten (g)	42	16
Waaran verzadigd (g)	10,6	4,1
Koolhydraten (g)	40	16
Waaran suikers (g)	2,9	1,1
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	9
Zout (g)	2,5	1

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Ciabatta bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Leg de **ciabatta** op een ovenrooster met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.

### 2. Tomaat marinieren

- Snijd de **tomaat** in blokjes en voeg toe aan een kleine kom.
- Meng met 1 el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en breng goed op smaak met peper en zout.

### 3. Ciabatta beleggen

- Snijd de **ciabatta** doormidden en besmeer met de **pesto**.
- Verdeel de **rucola** en **serranoham** over de **twee broodjes**.
- Verdeel de **burrata** erover.
- Garneer met de gemarineerde **tomaat**.

### 4. Serveren

- Breng het **broodje** op smaak met peper en zout en serveer.

**Eet smakelijk!**



Witte ciabatta



Tomaat



Pesto genovese



Rucola



Serranoham



Burrata



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Pokébowl met zalm

2 porties | met srirachamayo, sojabonen en furikake

## Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	870 /208
Vetten (g)	43	11
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,5
Koolhydraten (g)	68	18
Waarvan suikers (g)	8,5	2,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	7
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng 350 ml water aan de kook in een pan met deksel.
- Kook de **sushirijst** 12 – 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.

### 2. Marineren

- Snijd de **zalm** in kleine blokjes.
- Meng in een kom de **zalmblokjes** met de **ponzu**, de **sesamolie**, zout en peper naar smaak.
- Zet opzij en laat de **zalm** 5 minuten marinieren.

### 3. Zalm bakken

- Rasp de **wortel**. Snijd de **komkommer** fijn.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalm** 2 - 3 minuten.

### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over kommen.
- Serveer de **wortel**, **komkommer**, **sojabonen** en **zalm** bovenop de **rijst**.
- Sprengel de marinade erover en garneer met de **srirachamayo** en **furikake**.

**Eet smakelijk!**



Sushirijst



Zalmfilet



Ponzu



Sesamolie



Wortel



Komkommer



Sojabonen



Furikake



Sriracha-mayo



## 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!



# Pittige knoflookgarnalen

4 porties | met citroen, aioli en stokbrood

## Benodigdheden

Ovenschaal

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	824 /197
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Garnalen voorbereiden

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

### 3. Bakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Verse bladpeterselie



Knoflookteentje



Rode peper



Citroen



Aioli



Garnalen



Baguette



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Gevulde eieren met gerookte zalm

4 porties | met verse bieslook en citroen

## Benodigdheden

Rasp, pan, plastic zakje, keukenmachine

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	6
Citroen* (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	100
Verse bieslook* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	920 /220
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,5
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



### 1. Eieren koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **eieren**.
- Voeg de **eieren** voorzichtig toe aan de pan en kook 12 - 14 minuten.
- Spoel de **eieren** af onder koud water en laat ze volledig afkoelen.
- Pel de **eieren** en halveer ze.

### 2. Vulling maken

- Haal de **eidooiers** uit de **eieren**. Voeg de **eidooiers**, **mayonaise** en mosterd toe aan een keukenmachine (zie Tip).
- Rasp de schil van  $\frac{1}{2}$  **citroen** met een fijne rasp. Voeg de **citroenrasp**, 1 tl **citroensap**, de helft van de **gerookte zalm** en de helft van de **bieslook** toe aan de keukenmachine.
- Meng tot een gladde massa.
- Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je geen keukenmachine in huis? Prak de dooiers dan fijn met een vork en snijd de zalm en bieslook fijn. Meng vervolgens met de andere ingrediënten.

### 3. Eieren vullen

- Schep het eimengsel in een boterhamzakje (zie Tip).
- Knip een stukje van de punt van het boterhamzakje af.
- Verdeel het eimengsel over de **eiwitten**.

**Tip:** Je kunt ook een lepel gebruiken om het mengsel over de eiwitten te verdelen.

### 4. Serveren

- Snijd de overige **bieslook** fijn.
- Leg de gevulde **eieren** op een serveerschaal.
- Garneer met de overige **gerookte zalm** en de **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



Ei



Citroen



Mayonaise



Verse bieslook



Koudgerookte zalm



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# Dip trio | Muhammara, burratadip en pestodip

4 porties | met brood met Italiaanse kruiden

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, staafmixer of blender

## Ingrediënten

Rode puntpaprika* (stuk(s))	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	40
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½
Gerookt paprikapoeder (tl)	2
Verge basilicum en oregano* (g)	10
Burrata* (bol(len))	1
Biologische crème fraîche* (g)	100
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	120
Breekbrood met Italiaanse kruiden (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	½
Witte wijnazijn (el)	½
Honing (el)	½
Peper en zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1032/247
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

Totale tijd: 30 min.



### 1. Muhammara maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **puntpaprika** en verwijder de zaadlijsten. Snijd een klein stukje **paprika** in fijne blokjes ter garnering in de volgende stap. Pel de **knoflook**.
- Verdeel de **paprika** en **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 - 15 minuten in de oven. Laat de oven aan staan voor het **brood**.
- Mix in een keukenmachine de **paprika**, **knoflook**, **walnoten**, **komijn**, witte wijnazijn, honing, extra vierge olijfolie en het **gerookt paprikapoeder** tot een muhammara. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Burratadip maken

- Snijd het **basilicum** en de **oregano** fijn. Houd ½ tl apart ter garnering.
- Meng in een kom de **burrata**, de **verse kruiden** en de helft van de **crème fraîche**. Breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met de achtergehouden **puntpaprikastukjes** en **verse kruiden**.

### 3. Pestodip maken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Meng in een kleine kom de geraspte **Parmigiano Reggiano** met de overige **crème fraîche**.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Maak een swirl van de **pesto** erbovenop.

### 4. Serveren

- Verlaag de temperatuur van de oven naar 180 graden.
- Bak het **brood** 5 - 7 minuten in de oven.
- Besprengel de muhammara met extra vierge olijfolie en zwarte peper naar smaak.
- Serveer het **brood** met de muhammara, burratadip en pestodip.

**Eet smakelijk!**



Rode  
puntpaprika



Knoflookteentje



Walnootstukjes



Gemalen  
komijnzaad



Gerookt  
paprikapoeder



Verge basilicum  
en oregano



Burrata



Biologische  
crème fraîche



Parmigiano  
Reggiano



Pesto  
genovese



Breekbrood met  
Italiaanse kruiden



## 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!

