



Nacho's met kaas en bosui

met zoetzure chili-roomsaus | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	1
Biologische zure room* (g)	50
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Tortillachips (g)	300

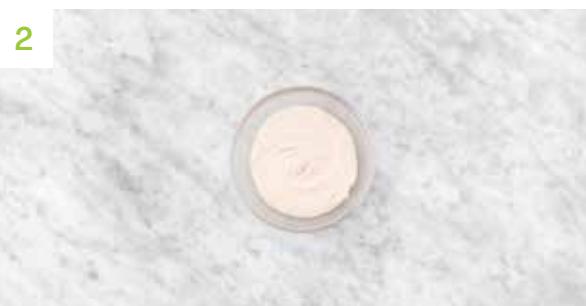
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1340 /320
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bosui in dunne ringen.

Saus maken

- Meng in een kom de zure room met de zoet-pittige chilisaus.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de helft van de bosui over de chips. Bestrooi met de kaas en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Schep de saus erover.

Serveren

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal de nacho's uit de oven.
- Serveer op de bakplaat of op een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.

Eet smakelijk!



Vietnamese rijstvelloempi's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, grote kom, steelpan met deksel, fijne rasp, bord, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Rode ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (g)	25
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verge gember* (tl)	2
Hoisinsaus (g)	25
Zelf toevoegen	
Water (ml)	360
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	411 /98
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,5
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

Smaakmakers bakken

- Rasp 2 tl gember met een fijne rasp.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gember en de garnalen toe. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in dunne stafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord.

Serveren

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

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	160
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	757 /181
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,4
Koolhydraten (g)	51	14
Waarvan suikers (g)	5,8	1,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	20	5
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel elke tortilla met wat olijfolie.
- Bak de tortilla's in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de oven en zet opzij om af te laten koelen.
- Halver de avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kom.

Garnalen bakken

- Snijd de limoen in partjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Prak de avocado met een vork.
- Meng de avocado met de tomaat en het sap van één limoenpartje. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.

Serveren

- Verdeel de tortilla's over borden en verdeel de guacamole over de tortilla's.
- Leg er de garnalen erbovenop en besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes in tomatensaus

met verse bladpeterselie | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Passata (g)	200
Paprikapoeder (tl)	1½
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	300
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	722 / 172
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Vorm 12 gehaktbaljetjes van het gehakt.
- Pers de knoflookteentje of snijd fijn.
- Snijd de verse bladpeterselie fijn.

Gehaktbaljetjes bakken

- Verhit flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktbaljetjes in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Haal de gehaktbaljetjes uit de koekenpan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook 1 minuut.

Tomatensaus maken

- Verlaag het vuur en voeg de passata toe. Voeg het paprikapoeder toe en breng op smaak met peper en zout.
- Laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Voeg dan de gehaktbaljetjes toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken.
- Serveer de gehaktbaljetjes in tomatensaus in een serveerschaal. Garneer met de verse peterselie.

Eet smakelijk!



Krokant gebakken garnalen

met sriracha-mayo en mangodip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Garnalen* (g)	320
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 / 193
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko, piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

Garnalen bakken

- Voeg de garnalen toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de garnalen door de panko en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een met bakplaat met bakpapier.
- Bak de garnalen 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot goudbruin en gaar.

Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokant gebakken garnalen op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en sriracha-mayo in aparte schaaltjes.

Eet smakelijk!



Tomaat-mozzarellabaguettes

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	724 /173
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

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

Toppings toevoegen

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en verdeel de tomatensaus erover. Beleg met de mozzarella en de tomaat.

Serveren

- Bak de baguettes 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Garneer de baguettes met het overige basilicum en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de baguettes in plakjes en serveer.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met serranoham

met gedroogde dadels en crema di balsamico | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	60
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Balsamicocrème (ml)	16
Rode cherryltomaten (g)	125
Rucola* (g)	40
Dadelstukjes (g)	20

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1803 /431	595 /142
Vetten (g)	10	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,4
Koolhydraten (g)	62	20
Waarvan suikers (g)	15,9	5,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	2,6	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Voeg de dadels toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik.
- Snijd de sjalot in halve ringen. Halveer de cherryltomaten.

Bakken

- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Verdeel de sjalot erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Laat de dadels uitlekken en voeg toe aan de flammkuchen tijdens de laatste 2 minuten van de baktijd.

Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de serranoham.
- Garneer met de rucola en de cherryltomaten.
- Verdeel de balsamicocrème erover en serveer.

Eet smakelijk!



Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1305 /312
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ciabatta diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het brood niet helemaal doorsnijdt. Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de naalden van de rozemarijn en snij grof.
- Snijd de camembert in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

Rozemarijnolie maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Bananenbrood

met walnoten en kokos | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpapier, cakeblik met een lengte van 25 cm, mixer, grote kom, satéprikkers, garde

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1293 /309
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,3
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.



Voorbereiden

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

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

Beslag maken

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

Serveren

- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar! Haal het uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.
- Garneer met de overige kokosrasp en snijd 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!



Zelfgemaakte Sinterklaastruffels

met kruidnoten en witte chocolade | om te delen

Sinterklaas Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.Totale tijd: 30 - 40 min.



Bak Sinterklaas-lekkers en win

'Hoor wie bakt daar kinderen...?' Bak dit recept en maak kans op een HelloFresh-bakfeestje bij jou thuis met de enige échte Bakpiet en bioscooptickets voor De Club van Sinterklaas film: Een Dolle Beestenboel!

Scan de QR-code, deel een foto van jouw bakcreatie en wie weet sta je binnenkort met Bakpiet in jouw keuken.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, deegroller, steelpan, kleine kom, hittebestendige kom

Ingrediënten

Kruidnoten (g)	200
Mascarpone* (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	15,4
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	30,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Maal de kruidnoten tot kruimels in een keukenmachine (zie Tip).
- Leg 1 el van de kruimels in een kleine kom en bewaar apart.
- Leg de overige kruimels in een kom en meng met de mascarpone.
- Blijf mengen tot er een stevige massa ontstaat.

Tip: Heb je geen keukenmachine? Voeg de kruidnoten dan toe aan een ziplockzak en sla ze met een deegroller tot kruimels.

Chocolade smelten

- Schep 1 el van het mengsel en knijp het samen met je handen. Rol vervolgens tot een bal. Herhaal dit tot je ongeveer 20 ballen hebt gevormd.
- Zet de truffels minimaal 30 minuten in de koelkast om op te stijven.
- Breng een dun laagje water aan de kook in een pan. Zet een hittebestendige kom op de pan. Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Laat de witte chocolade al roerend smelten in de kom.

Serveren

- Doe de truffels één voor één in de witte chocolade om ze te bedekken.
- Zet de truffels terug in de koelkast. Laat 5 minuten afkoelen, of tot de chocolade is uitgeharden.
- Garneer de truffels met de achtergehouden kruimels.
- Serveer de truffels op een serveerschaal.

Eet smakelijk!



Carrot cake met kruidnoten

met mascarpone-sinaasappeltopping | 10 plakken

Sinterklaas Bakken

Totale tijd: 70 - 80 min.



Bak Sinterklaas-lekkers en win

'Hoor wie bakt daar kinderen...?' Bak dit recept en maak kans op een HelloFresh-bakfeestje bij jou thuis met de enige échte Bakpiet en bioscooptickets voor De Club van Sinterklaas film: Een Dolle Beestenboel!

Scan de QR-code, deel een foto van jouw bakcreatie en wie weet sta je binnenkort met Bakpiet in jouw keuken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	2
Boerencakemix (g)	400
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Kruidnoten (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1261 /301
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	54
Waarvan suikers (g)	29,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm in, of bekleed met bakpapier.
- Rasp de wortel met een grove rasp.
- Hak $\frac{1}{2}$ van de kruidnoten grof.
- Giet de cakemix in een grote kom. Voeg de speculaaskruiden, 160 ml koud water en de zonnebloemolie toe. Mix met een (hand)mixer of garde tot een egaal beslag.

Cake bakken

- Voeg de geraspte wortel en de helft van de gehakte kruidnoten toe aan het beslag en meng goed.
- Giet het beslag vervolgens in de cakevorm en bak de cake 50 - 55 min in de oven.
- Pers ondertussen een halve sinaasappel uit in een kleine kom. Meng de mascarpone door het sinaasappelsap, voeg 3 el poedersuiker toe en klop met een vork tot een luchtige massa. Bewaar in de koelkast.

Serveren

- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat de cake volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant met de mascarpone-sinaasappeltopping. Garneer met de overige gehakte kruidnoten.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Blauwebessencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, fijne rasp, ovenschaal

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Retsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Blauwe bessen* (g)	375
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1025 /245
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,1
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	18,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd 100 g roomboter in kleine blokjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.
- Rasp de schil van de limoen.

Kneden

- Meng in een grote kom de bloem, de kaneel, het rietsuiker en de limoenrasp.
- Voeg de roomboterblokjes toe en meng het geheel met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je vingers te wrijven en aan te drukken.

Serveren

- Meng in een kom de bosbessen, maizena en bruine suiker goed door elkaar.
- Voeg het bessenmengsel toe aan een kleine ovenschaal. Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het bessenmengsel.
- Bak de bosvruchtencrumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin kleurt.
- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

Eet smakelijk!



Cheesecake met gezouten-karamelsaus

met geroosterde pecannoten | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Taartblík met een doorsnede van 24 cm, staafmixer, handmixer, 2x mengkom, steelpán, koekenpan

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Ei* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	30
Biologische zure room* (g)	100
Gezouten karamelsaus (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Suiker (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1226 /293
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	11,9
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	12,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



Bodem bereiden

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelmatig vuur.
- Voeg de speculaasstukjes toe aan een mengkom en mix met een staafmixer de kruimels tot er een poederige substantie ontstaat (zie Tip). Roer de gesmolten roomboter erdoor.
- Voeg het mengsel toe aan een rond cakeblík met doorsnede van 24 cm en duw de het mengsel stevig aan met de achterkant van een lepel.

Tip: Je kunt de speculaasstukjes ook toevoegen aan een ziplockzakje en fijn slaan met een deegroller.

Vulling maken

- Laat de bodem rusten in de koelkast tot later gebruik.
- Verhit ondertussen de oven voor op 150 graden.
- Voeg de roomkaas, zure room, eieren en suiker toe aan een mengkom.
- Mix alles met een handmixer tot er een luchtig mengsel ontstaat.

Cheesecake bakken

- Verdeel de vulling over de bodem en bak 50 - 60 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de pecannoten tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Laat de cheesecake afkoelen tot kamertemperatuur voor je hem servert.
- Besprengel met de gezouten karamelsaus en garneer met de geroosterde pecannoten.

Eet smakelijk!



Scones met zelfgemaakte clotted cream

met aardbeienjam | +/- 10 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, fijne rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	¼
Aardbeienjam (g)	60
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1357 /324
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de bloem met het bakpoeder, zout en 40 gram suiker.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de karnemelk en rozijnen toe en kneed tot een gelijkmatig deeg.

Scones maken

- Maak, met ongeveer 2 el deeg per stuk, balletjes van het deeg.
- Leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Pers ¼ limoen uit boven een kleine kom. Meng de aardbeienjam met het limoensap en meng goed. Bewaar in de koelkast tot serveren.

Serveren

- Schenk de slagroom in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klof met een garde of (hand)mixer tot stevige slagroom. Voeg de mascarpone en de geraspte limoenschil toe en meng nog een keer. Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Laat de scones goed afkoelen. Serveer ze daarna op een schaal met de clotted cream en de aardbeienjam.

Eet smakelijk!



Brownies met Tony's Chocolonely karamel-zeezout

met gezouten amandelen | +/- 9 stuks

Sinterklaas Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Bak Sinterklaas-lekkers en win

'Hoor wie bakt daar kinderen...?' Bak dit recept en maak kans op een HelloFresh-bakfeestje bij jou thuis met de enige échte Bakpiet en bioscooptickets voor De Club van Sinterklaas film: Een Dolle Beestenboel!

Scan de QR-code, deel een foto van jouw bakcreatie en wie weet sta je binnenkort met Bakpiet in jouw keuken.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Chocolade karamel-zeezout (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Water (ml)	80

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1539 /368
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	7,6
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	33,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de amandelen en chocolade grof.
- Mix in een grote kom de cakemix met 80 ml water, de roomboter en 2 eieren.

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

Beslag mixen

- Meng tot een egaal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de amandelen en de helft van de chocolade door het beslag heen.
- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Verdeel de overige amandelen en chocolade over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.

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

Serveren

- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep 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!



Lavacake met vers fruit

met slagroom | 2 porties

Dessert

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, handmixer, mengkom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 /869	1287 /308
Vetten (g)	38	13
Waarvan verzadigd (g)	23,9	8,5
Koolhydraten (g)	78	28
Waarvan suikers (g)	65,2	23,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	9	3
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



Lava cakes bakken

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

Slagroom maken

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

Serveren

- Haal de lava cakes voorzichtig van de bakplaat en leg ze op borden.
- Garneer met de slagroom en de bosbessen.
- Bestrooi met de poedersuiker.

Eet smakelijk!



Erwtensoep met rookworst

met sticky buikspek, prei en knolselderij | 4 porties

Lunch

Totale tijd: 70 - 80 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel

Ingrediënten

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

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	386 /92
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel. Voeg de spliterwten, sticky buikspek en het laurierblad toe.
- Kook 20 - 30 minuten, afgedekt, zachtjes op middellaag vuur. Roer regelmatig door.
- Snijd de wortel in schijfjes van 1 cm. Was of schil de aardappel en snij in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar blaadjes bladselderij apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.

Soep afmaken

- Snijd de prei in ringen. Snijd de ui in halve maantjes.
- Haal na 20 minuten het sticky buikspek uit de pan. Snijd in kleine blokjes en bewaar apart.
- Voeg de wortel, aardappel, gesneden bladselderij, knolselderij, prei, ui, en rookworst toe.
- Roer goed door en laat 40 minuten koken op laag vuur, of tot de groenten en spliterwten gaar zijn.

Serveren

- Haal de worst en het laurierblad uit de soep. Gooi het laurierblad weg en snijd de worst in plakken.
- Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper, om het wat romiger te maken met nog voldoende textuur.
- Voeg de stukken sticky buikspek en plakken rookworst toe aan de soep. Verhoog het vuur en roer de soep goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met het apart gehouden bladselderij.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Onbijtbox

Kickstart je dag!

1

Briochetosti met brie en
ontbijtspek
met uienchutney

2

Hartige crackers met ham
en komkommer

3

Yoghurtbowls met peer en
walnoten

Briochetosti met brie en ontbijtspek

met uienchutney | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Koekenpan, tosti-ijzer

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Uienchutney* (g)	40
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Franse roombrie* (g)	100

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1623 /388	1101 /263
Vetten (g)	17	11
waarvan verzadigd (g)	9,3	6,3
Koolhydraten (g)	44	30
waarvan suikers (g)	4,8	3,3
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	15	10
Zout (g)	1,9	1,3

Stap 1.

- Verhit een schone koekenpan op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de brie in plakjes.

Stap 2.

- Snijd het briochebroodje open.
- Smeer de uienchutney op het brood.
- Beleg met de brie en het ontbijtspek.

Stap 3.

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill de tosti 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.

Stap 4.

- Snijd de briochetosti doormidden en serveer.

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.

Ontbijtbox

Hartige crackers met ham en komkommer

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Kruidentoostkaas* (g)	100
Achterham* (plakje(s))	12
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	561 / 134
Vetten (g)	8
waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

- Snijd de helft van de komkommer in plakjes.
- Serveer de helft van de crackers op borden en besmeer met de helft van de kruidentoostkaas.
- Beleg de crackers met de helft van de ham en de helft van de komkommer.
- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Yoghurtbowls met peer en walnoten

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

10 min.



Ingrediënten voor 2 personen

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Peer* (stuk(s))	2
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	550 / 131
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakken.
- Serveer 125 g Griekse yoghurt per persoon in kleine kommen.
- Garneer elke kom met de helft van de gesneden peer en ¼ van de walnoten. Besprenkel met honing naar smaak.
- Herhaal dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Granaatappel* (stuk(s))	2
Ananas* (g)	200
Mango* (stuk(s))	3
Biologische magere kwark* (ml)	500
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	321 /77
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,2
Vezels (g)	1
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.



Mangosmoothie met granaatappel

- Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein.
- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Voeg 250g kwark, ¼ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe en mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige granaatappelpitjes.

Tropische smoothie

- Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Pel de sinaasappels. Snijd de sinaasappels in grote stukken, of scheur in kleinere stukjes.
- Voeg de mango, sinaasappel en kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een glad geheel.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met het chiazaad.

Granaatappelsmoothie met ananas

- Rol 1 granaatappel al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de granaatappel doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Voeg de ananas, 250g kwark, ¼ van de granaatappelpitjes en honing naar smaak toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Bosbessen-passievruchtsmoothie

met sinaasappelsap | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	2
Sinaasappel* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	611 /146	196 /47
Vetten (g)	0	0
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	28	9
Waarvan suikers (g)	25,8	8,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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



Voorbereiden

- Halveer 4 sinaasappels.
- Pers de sinaasappels uit.
- Halveer 2 passievruchten.

Mixen

- Schep het vruchtvlees uit de passievruchten en voeg toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg het sinaasappelsap en $\frac{2}{3}$ van de blauwe bessen toe. Mix tot een glad geheel.

Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige bosbessen.

Eet smakelijk!



Feestelijke Sinterklaas overnight oats

met kruidnoten, appel en mandarijn | 4 porties

Sinterklaas Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bak Sinterklaas-lekkers en win

'Hoor wie bakt daar kinderen...?' Bak dit recept en maak kans op een HelloFresh-bakfeestje bij jou thuis met de enige échte Bakpiet en bioscooptickets voor De Club van Sinterklaas film: Een Dolle Beestenboel!

Scan de QR-code, deel een foto van jouw bakcreatie en wie weet sta je binnenkort met Bakpiet in jouw keuken.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Kruidnoten (g)	100
Appel* (stuk(s))	1
Mandarijn* (stuk(s))	2
Havermout (g)	150
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	727 /174
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	9,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



Oats bereiden

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

Gekaramelliseerde appel maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in schijfjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de appel, wat honing en de speculaaskruiden toe.
- Bak 5 - 6 minuten, of tot de appel zacht is.

Serveren

- Pel de mandarijn en verdeel in partjes.
- Hak de kruidnoten grof.
- Verdeel de overnight oats over vier kommen.
- Leg de gekaramelliseerde appel, de kruidnoten en de mandarijn erbovenop. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Griekse yoghurtparfais met verse blauwe bessen

met aardbeienjam | 2 porties

Dessert

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	225
Aardbeienjam (g)	15
Blauwe bessen* (g)	125
Cranberry-walnootmix (g)	60

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1515 /362	713 /170
Vetten (g)	22	10
Waarvan verzadigd (g)	7,9	3,7
Koolhydraten (g)	30	14
Waarvan suikers (g)	21,6	10,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	8	4
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



Mengen

- Meng in een kom de Griekse yoghurt met de aardbeienjam.

Parfaits maken

- Zet 2 glazen klaar. Verdeel de helft van het yoghurt-jammengsel erover als eerste laag.
- Bedeck met de helft van de cranberry-walnootmix en de helft van de blauwe bessen.

Serveren

- Herhaal met de overige yoghurt en overige cranberry-walnootmix als tweede laag.
- Garneer met de blauwe bessen en serveer.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpot, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Avocado (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	783 /187
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de ham en garneer met de veldsla.

Optie 2: smashed avocado, kaas en tomaat

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halver de avocado en verwijder de pit en schil. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de tomaat in plakken.
- Verdeel de avocado over de crackers. Beleg met de tomatenplakjes en de kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook 5 - 7 minuten.
- Laat de eieren schrikken onder koud water, pel de eieren en snijd doormidden.
- Verdeel vier crackers over twee borden. Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Beleg met de eieren, strooi het kerriepoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de tuinkers.

Eet smakelijk!



Amerikaanse stijl speculaaspannenkoeken

met roomkaasvulling en gembersiroop | 2 porties

Sinterklaas Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bak Sinterklaas-lekkers en win

'Hoor wie bakt daar kinderen...?' Bak dit recept en maak kans op een HelloFresh-bakfeestje bij jou thuis met de enige échte Bakpiet en bioscooptickets voor De Club van Sinterklaas film: Een Dolle Beestenboel!

Scan de QR-code, deel een foto van jouw bakcreatie en wie weet sta je binnenkort met Bakpiet in jouw keuken.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, steelpan met deksel, fijne rasp, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Verge gember* (tl)	5
Roomkaas* (g)	50
Banaan (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Water voor saus (el)	4

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	698 / 167
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,3
Koolhydraten (g)	98	24
Waarvan suikers (g)	34,1	8,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1



2



3

Gembersiroop maken

- Pel de banaan, snijd in plakken en houd apart. Schil de gember en rasp fijn.
- Voeg de honing, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de suiker, de gember en ¼ van de speculaaskruiden toe aan een kleine pan.
- Laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen op middelhoog vuur.
- Zet het vuur uit en roer er een flinke klont roomboter doorheen tot het gesmolten is. Dek af en houd warm tot serveren.

Beslag maken

- Klop de eieren in een kom.
- Voeg de karnemelk toe aan de eieren en blijf kloppen tot het eimengel luchtig is (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af en voeg toe aan in een kom. Voeg ½ zakje bakpoeder en de overige speculaaskruiden toe.
- Spatel het eimengsel door de bloem.

Tip: Het eimengsel is klaar als je veel luchtbellen ziet.

Pannenkoeken bakken en serveren

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schep een soeplepel beslag in de pan. Voeg een klein schepje roomkaas toe en bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal met het overige beslag. Voeg telkens wat zonnebloemolie toe als de pan droog wordt.
- Stapel de pannenkoeken op de borden, besprenkel met de gembersiroop en leg de banaan erbovenop.

Eet smakelijk!



Scheur mij af!



Wentelteefjes van brioche met gekaramelliseerde appel

met speculaas en blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Mascarpone* (g)	25
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
[Plantaardige] roomboter (tl)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2188 /523	599 /143
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,7
Koolhydraten (g)	69	19
Waarvan suikers (g)	30,6	8,4
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1	0,3

Allergenen

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



Appel bakken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes. Halveer de brioche.
- Meng in een groot diep bord de eieren, melk, suiker en de helft van de speculaaskruiden. Klop goed door elkaar.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de appel toe.
- Voeg de overige speculaaskruiden en 1 el honing toe. Bak de appel 5 - 6 minuten. Haal de appel uit de pan en houd apart tot serveren.

Wentelteefjes maken

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Week twee briocheplakken in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Leg de plakken in de pan en bak ze direct 4 minuten per kant, of tot goudbruin. Herhaal tot alle plakken klaar zijn.

Serveren

- Serveer de wentelteefjes op twee borden.
- Leg de gekaramelliseerde appel en een schepje mascarpone erbovenop.
- Garneer met de blauwe bessen toe en besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!



Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25
Tuinkers* (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	847 /202
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	6,9	2,1
Koolhydraten (g)	41	12
Waarvan suikers (g)	2,4	0,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	11
Zout (g)	2,9	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom samen met de citroenmayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het brood in de lengte doormidden en besprenkel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier en bak 5 - 7 minuten in de oven.

Ei pocheren

- Brang ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt.
- Breek de eieren in aparte glazen. Roer het water zodat je een draaikolk ontstaat.
- Laat voorzichtig een ei per keer in het water vallen en zet het vuur laag.
- Kook gedurende 2 - 3 minuten, of tot het eiwit gestold is. Haal de eieren voorzichtig met een schuimspaan uit de pan. Laat ze rusten op een bord met keukenpapier.

Serveren

- Leg de toast op borden en verdeel de avocado eroverheen.
- Beleg met de gerookte zalm en de gepocheerde eieren.
- Garneer met de tuinkers.
- Breng op smaak met extra peper.

Eet smakelijk!



Salade met kip en pestodressing

met witte kaas, parelcouscous en verse groenten | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Parel Couscous (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Rodewijnazijn (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2339 /559	658 /157
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,3
Koolhydraten (g)	35	10
Waarvan suikers (g)	8,3	2,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



Kip bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Meng in een kom de kip met de helft van de Griekse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip in 5 - 6 minuten gaar, haal uit de pan en bewaar apart.

Groenten bereiden

- Snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de cherrytomaten in vieren.
- Snijd de spinazie grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, pesto, rodewijnazijn en de overige Griekse kruidenmix. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Verkruimel de witte kaas.
- Giet de dressing in twee potjes.
- Voeg de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: paprika, cherrytomaten, parelcouscous, spinazie, kip en witte kaas (zie Tip).

Tip: Door bovenstaande volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet doorweekt. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die week van genieten!

Eet smakelijk!



Wraps met gebraden kipfilet en zongedroogde tomaat

met slamix, cherrymaten en pesto | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Pesto genovese* (g)	40
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Gebraden kipfilet* (g)	120
Rode cherrymaten (g)	125
Zongedroogde tomaten (g)	30
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2180 /521	800 /191
Vetten (g)	26	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1,4
Koolhydraten (g)	49	18
Waarvan suikers (g)	6,1	2,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	2,5	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de cherrymaten
- Meng in een saladekom de pesto, mayonaise en wittewijnazijn. Voeg de zongedroogde tomaten en sla toe en schep alles goed door elkaar.

Tortilla's verwarmen

- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en leg 3 - 4 minuten in de oven.

Serveren

- Vul elke wrap met de salade en voeg de cherrymaten en gebraden kipfilet toe.
- Rol de tortilla's op en serveer.

Eet smakelijk!



Turks broodje met Mediterrane stijl kip

met tomatentapenade en knoflook-yoghurtsaus | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	½
Tomaat (stuk(s))	2
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Vers bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	40
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Tomatentapenade* (g)	80
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2485 /594	650 /155
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,3
Koolhydraten (g)	59	15
Waarvan suikers (g)	7,7	2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	3,1	0,8

Allergenen

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



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het Turks brood 5 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kip 6 - 8 minuten op middelhoog vuur.

Beleg voorbereiden

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Meng in een kom de tomatentapenade met de verse tomaat.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng zowel de tapenademix als de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.

Serveren

- Snijd het Turks brood open en beleg met de slamix, de tapenademix en kip.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Raclettesandwich

met ham en augurk | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

	200
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Achterham* (plakje(s))	4
Gesneden augurken* (g)	50
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	1017 /243
Vetten (g)	30	10
Waarvan verzadigd (g)	16,5	5,7
Koolhydraten (g)	67	23
Waarvan suikers (g)	2,8	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	41	14
Zout (g)	4,5	1,6

Allergenen

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



Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de broden 6 - 8 minuten.

Kaas laten smelten

- Verhit een koekenpan op laag vuur en laat de kaas in 5 - 6 minuten langzaam smelten.
- Snijd de broden open en besmeer met de mosterd.

Serveren

- Beleg het brood met de ham en giet de gesmolten kaas eroverheen.
- Garneer met de augurken.

Eet smakelijk!



Bao buns met varkenshaas

met hoisinsaus en pinda's | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Varkenshaas* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Wittewijnnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2372 /567	598 /143
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,7
Koolhydraten (g)	70	18
Waarvan suikers (g)	20,6	5,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	26	7
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de varkenshaas in stukken van 2 cm.
- Meng in een kom de bloem, hoisinsaus, sojasaus, 1 el zonnebloemolie en 2 el water.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en de varkenshaaspuntjes toe en laat marineren tot stap 3.

Komkommersalade maken

- Snijd de komkommer in staafjes.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn en suiker.
- Voeg de komkommer en de helft van de spitskool toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat staan tot serveren.
- Hak de pinda's grof.

Serveren

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige spitskool 1 - 2 minuten.
- Voeg de varkenshaaspuntjes inclusief marinade toe. Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Snijd of vouw de bao-broodjes open en vul met de komkommersalade, varkenshaaspuntjes en gebakken spitskool.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de pinda's.

Eet smakelijk!



Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

met demi-baguettes, dipgroenten en charcuterie | 4 personen

Gourmet

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 4 personen

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

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	722 / 173
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

2025-W48



1



2



3



4



5



6

Puntpaprika snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de citroen in 4 delen en pers 1 citroenpartje uit boven een kom.
- Meng in een andere kom de bloem met ½ el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen.
- Rasp ongeveer 2 mespuntjes nootmuskaat.

Fondue maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een fonduepan of grote steelpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte wijn en het citroensap en breng aan de kook. Voeg de nootmuskaat toe.
- Voeg in delen de kazen toe en laat smelten. Roer goed met een garde (zie Tip).
- Voeg het bloemmengsel toe en blijf roeren. Breng voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten zachtjes koken.

Tip: Laat de pan op middelhoog vuur wanneer je de kaas toevoegt, zodat het goed smelt.

Scheur mij af!

Serveren

- Zet de pan met kaasfondue op tafel. Houd warm met een theelicht of rechaud (zie Tip).
- Serveer de broccoli, champignons, paprika, cherrytomaten en krieltjes in aparte kommen.
- Rol de serrano- en achterham op en leg op een bord. Snijd de stokbroden in plakken. Serveer met de overige citroenpartjes.

Tip: Heb je geen theelicht of rechaud en begint de kaas te stollen? Zet de pan kort terug op het vuur en verwarm al roerend, tot de kaas weer zacht is.

Eet smakelijk!