Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen

Bakken

Totale tijd: 60 min. - 5 min. bereiden

• 55 min. in de oven.

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, staafmixer, grote kom, bakpapier

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	50
Dadelstukjes (g)	40
Rozijnen (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Honing (el)	3
Water (ml)	90

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1252 /299
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	26,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de **dadels** en **rozijnen** in een kom met water.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Voeg de **honing** en **kaneel** toe en meng goed door elkaar.

Tip: *Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. 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 pureren met een staafmixer of een keukenmachine.*

2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer.
- Voeg de **pecanstukjes**, **rozijnen** en **dadels** toe en meng goed.

3. Bananenbrood bakken

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

4. Serveren

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

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 witte chocolade

met gezouten amandelen

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden

• 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik van 20 x 20 cm

Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1443 /345
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	12,6
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	15,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1. Voorbereiden

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

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

2. Beslag mixen

- Hak de **amandelen** grof.
- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de **amandelen** en de helft van de **witte chocoladedruppels** door het beslag heen.

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.
- Verdeel de overige **amandelen** en witte **chocolade** over de bovenkant van het beslag.
- 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).
- 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 deed 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!

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 4 personen

Geraspte emmentaler

Geraspte gruyère

Geraspte belegen kaas

Witte wijn

Nootmuskaat

Knoflookteen

Maizena

Baguette

Kastanjechampignons

Broccoli

Rode puntpaprika

Serranoham

Krieltjes

Achterham

Citroen

Meergranen stokbrood

Italiaanse kruiden

Rode cherrytomaten

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

Vergeet de kaaskorst op de bodem van de pan niet op te peuzelen. De Zwitsers noemen het kaaskorstje niet voor niets '*la religieuse*', ofwel 'de non'. Valt jouw broodje als eerste in de pan? Dan ben je de klos! Zing een liedje, organiseer de volgende fondue-avond of bedenk je eigen regel.

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

Garde, koekenpan, 2x kom, fonduepan of grote steelpan, 2x pan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère* (g)	300
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	370
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Maizena (el)	2
Baguette (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes* (g)	400
Achterham* (plak(ken))	8
Citroen (stuk(s))	¼
Meergranen stokbrood (g)	320
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	706 /169
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de **krieltjes** en halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes (zie Tip). Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: *De stam van de broccoli kun je ook in de kaasfondue dippen! Schil de stam, snijd in blokjes en kook mee met de broccoliroosjes.*

3. Bakken

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** (ongesneden) 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.

4. Voorbereiden

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

5. Fondue maken

Voeg ½ el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm 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 de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde. Voeg het maizenamengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen (zie Tip).

Tip: *Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!*

6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serranoham** en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes en dippen maar!

Tip: *Heb je niets om de fonduepan warm te houden en begint de kaas al een beetje te stollen? Zet de pan dan kort terug op het vuur en verwarm al roerend tot de fondue weer zacht is.*

Eet smakelijk!

Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp
met honing

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden
Kom, koekenpan, garde

Uit jouw keukenkastje
Honing, zonnebloemolie, zout

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	60
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout	snufje
Bloem (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3253 /777	626 /149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	55,8	10,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,0	0,6

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

1. Voorbereiden
Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in plakjes.

Tip: *Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.*

2. Beslag maken
Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snufje zout toe aan de **geprakte bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg ¾ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: *Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.*

3. Bakken
Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon 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. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: *Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de koekenpan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!*

4. Serveren
Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!

Blauwe bessen

Banaan

Ei

Gemalen kaneel

Kokosrasp

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

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

Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Verse 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.

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

Tip: *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!

Carrot-speculaascake

met mascarpone-sinaasappeltopping

Bakken

Totale tijd: 70 min. - 15 min. bereiden • 55 min. in de oven

Benodigdheden

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

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Cakemix (g)	400
Poedersuiker (g)	18
Wortel* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Water (ml)	160

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1110 /265
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	22
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	1

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm in, of bekleed met bakpapier.

Tip: *Heb je een keukenmachine? Dan kun je de wortel ook daarin grof 'raspen'.*

2. Beslag mixen

- Giet de **cakemix** in een grote kom.
- Voeg de **speculaaskruiden**, de zonnebloemolie en het water toe en mix met een (hand)mixer of garde tot een egaal beslag.

3. Cakevulling toevoegen

- Voeg de geraspte **wortel** 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.

4. Serveren

- Controleer na 55 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. 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.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

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!

Bosbessen-appelgalette met verse slagroom en geschaafde amandelen

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden • 30 min. in de oven

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

	+/- 8 porties
Appel* (stuk(s))	1
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	60
Amandelschaafsel (g)	10
Bladerdeeg (rol(len))	1
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Melk (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1088 /260
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	9,0
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	12,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in kleine blokjes. Halveer de **blauwe bessen**.
- Meng de **bosbessenjam**, **appel** en **blauwe bessen** in een kom.

2. Galette maken

- Rol het **deeg** open op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Verdeel de fruitvulling over het midden van het **deeg**. Houd aan de rand 2 cm vrij.
- Vouw de rand naar binnen.
- Bestrijk de rand met een kwastje met melk en verdeel 1 el suiker over de galette.

Tip: *Wil je liever kleine gallettes? Snijd het deeg dan in bijvoorbeeld 2 of 4 gelijke stukken en kneed het deeg tot een ronde vorm.*

3. Slagroom kloppen

- Bak de galette 25 – 30 minuten in het midden van oven, of tot hij goudkleurig is.
- Schenk ondertussen de **slagroom** in een hoge kom en voeg 1 el suiker toe. Klop met een garde of (hand)mixer tot een stevige **slagroom**.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4. Serveren

- Laat de galette 5 – 10 minuten afkoelen.
- Verdeel de **slagroom** over de galette en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!

Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!

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

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 **Roze smoothiebowl**
met verse frambozen en banaan

2 **Piña colada smoothie**
met ananas en banaan

3 **Very berry smoothie**
met blauwe bessen, frambozen en banaan

Contact

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

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

10 min.

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten

	2p
Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 /227	389 /93
Vetten (g)	7	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	1,6
Koolhydraten (g)	35	14
Waarvan suikers (g)	31,3	12,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	5	2
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

1. Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.
2. Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.
3. Voeg de stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
4. Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Piña colada smoothie
met ananas en banaan

10 min.

Benodigdheden
Hoge kom, staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen (stuk(s))	½
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak
Zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1617 /387	515 /123
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	22,7	7,2
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,4	8,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0,0

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

1. Snijd 1 **banaan** in plakken. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.
2. Voeg de **banaanstukjes**, 250 ml **kokosmelk**, de **ananasstukjes** en het **limoensap** toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een smoothie.
3. Mix naar smaak honing en/of een snufje zout door de smoothie.
4. Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de **kokosrasp**.

Very berry smoothie
met blauwe bessen, frambozen en banaan

10 min.

Benodigdheden
Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2p
Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1675 /400	441 /105
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	40	11
Waarvan suikers (g)	31,5	8,3
Vezels (g)	6	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 de **bananen** en snijd ze in stukken.
2. Voeg de **banaan**, **frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of hoge kom. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol bessen voor de garnering. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
3. Voeg naar smaak honing toe en mix kort door de smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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

Totale tijd: 30 min.

Geraspte cheddar

Gesneden jalapeño's

Bosui

Avocado

Sjalot

Limoen

Tomaat

Knoflookteen

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.

Benodigdheden

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
Knoflookteen (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	995 /238
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** en ⅔ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

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!

3. Guacamole maken

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

4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- 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!

Verse theebox | 3 smaakcombinaties

3x 1500 ml | Sinaasappel-kurkuma | Citroengras, venkelzaad en munt | Gember, kaneel en kurkuma

Totale tijd: 10 min.

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Gemalen kurkuma (tl)	3
Vers citroengras* (stuk(s))	1
Verse munt* (g)	10
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	½
Verse gember* (tl)	5
Citroen* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak
Honing (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	640 /153	410 /98
Vetten (g)	2	1
Waarvan verzadigd (g)	0,3	0,2
Koolhydraten (g)	31	20
Waarvan suikers (g)	24,7	15,8
Vezels (g)	6	4
Eiwitten (g)	2	2
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

1. Verse thee met kurkuma en sinaasappel

- Kook 1500 ml water in een waterkoker.
- Snijd ondertussen de **sinaasappel** in dunne plakken.
- Voeg de **sinaasappelplakjes**, ½ zakje **kurkuma**, een snufje versgemalen **zwarte peper** en 1 el honing toe aan een theepot.
- Schenk het gekookte water in de theepot. Laat de thee 3 - 5 minuten trekken.

2. Verse thee met munt, venkelzaad, citroengras en honing

- Kook 1500 ml water in de waterkoker.
- Plet de **citroengrasstengels** op 3 plaatsen en pluk de **muntblaadjes**. Voeg de **munt**, **citroengrasstengels**, ½ zakje **gemalen venkelzaad** en 1 el honing toe aan de theepot.
- Schenk het gekookte water in de theepot. Laat de thee 3 - 5 minuten trekken.

3. Verse thee met gember, kurkuma, kaneel en citroen

- Kook 1500 ml water in de waterkoker.
- Schil de **gember** en snijd in dunne plakken. Snijd de **citroen** in dunne plakken. Voeg de **gember**, **citroen**, ½ zakje **kurkuma** en 1 tl **kaneel** toe aan de theepot.
- Schenk het gekookte water in de theepot. Laat de thee 3 - 5 minuten trekken.

4. Serveren

- Schenk de thee in een theemok (zie Tip).

Tip: *Je kunt in plaats van een pot thee ook meerdere koppen thee zetten van de verschillende smaken! Gebruik hiervoor een thee-ei of theezakjes. Snijd de ingrediënten iets kleiner en verdeel over meerdere theezakjes, of gebruik steeds een beetje voor het thee-ei!*

Handsinaasappel

Gemalen kurkuma

Vers citroengras

Verse munt

Gemalen venkelzaad

Verse gember

Citroen

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!

Bentobox met tonijnsaladetortilla's

2 porties | met snackgroenten, dip, verse sinaasappel en amandelen

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Grote kom, vershoudfolie

Ingrediënten voor 2 porties

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verse koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado* (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten* (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5130 /1226	537 /128
Vetten (g)	70	7
Waarvan verzadigd (g)	8,4	0,9
Koolhydraten (g)	94	10
Waarvan suikers (g)	43,8	4,6
Vezels (g)	22	2
Eiwitten (g)	35	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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

1. Tonijnsalade maken

- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Giet de **tonijn** af en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

2. Tortilla's maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.
- Leg 2 - 3 **little gemblaadjes** in het midden van elke **tortilla**. Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: *Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!*

3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

Tip: *Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je alvast klaar voor de volgende dag!*

Eet smakelijk!

Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!

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

Bentobox met avocado-kiptortilla's

2 porties | met snackgroenten, dip, vers fruit en amandelen

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten voor 2 porties

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten* (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4757 /1137	587 /140
Vetten (g)	68	8
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,7
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	28,5	3,5
Vezels (g)	19	2
Eiwitten (g)	34	4
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Halveer de **mini-komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in staafjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

2. Tortilla's maken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en gesneden **mini-komkommer**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: *Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!*

3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**.
- Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

Tip: *Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je alvast klaar voor de volgende dag!*

Eet smakelijk!

Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!

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

Bentobox met tortilla's met hummus en gegrilde groenten

2 porties | met snackgroenten, dip, vers fruit en amandelen

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, vershoudfolie

Ingrediënten voor 2 porties

Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	240
Paprika* (stuk(s))	1
Semi-gedroogde tomaten* (g)	60
Avocado* (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Gezouten amandelen (g)	40
Komkommer* (stuk(s))	2
Rode cherrytomaten* (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5105 /1220	507 /121
Vetten (g)	72	7
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1
Koolhydraten (g)	85	8
Waarvan suikers (g)	34,9	3,5
Vezels (g)	24	2
Eiwitten (g)	27	3
Zout (g)	2,5	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Snijd de **courgette** in dunne plakken. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Halveer de **mini-komkommer** in de lengte en snijd in reepjes.
- Snijd de **semi-gedroogde tomaten** grof.
- Halveer de **avocado** en verwijder de schil en pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

2. Tortilla's afmaken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan of grillpan en grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant op hoog vuur.
- Besmeer de wraps met **hummus**.
- Beleg de wraps met de **rucola**, gegrilde groenten en **avocado**. Garneer met de **mini-komkommerreepjes** en **semi-gedroogde tomaten**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: *Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!*

3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

Tip: *Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je alvast klaar voor de volgende dag!*

Eet smakelijk!

Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!

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

Pizzabrood met mozzarella en tomaat

met vers basilicum en groene pesto

Bakken

Totale tijd: 35 min. - 20 min. bereiden • 15 min. in de oven

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kleine kom

Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Groene pesto* (g)	40
Vers basilicum* (g)	10
Leccino olijven* (g)	20
Geraspte belegen kaas* (g)	50
Achterham* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	962 /230
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	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.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **olijven** in kleine schijfjes en de **ham** in repen.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **knoflook**, 1 zakje **Italiaanse kruiden** en 1 el extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

2. Pizzabrood beleggen

- Rol de helft van het **deeg** uit op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer het **deeg** met de pizzasaus en beleg met de **mozzarella**, **geraspte kaas**, **leccino olijven**, **ham** en de helft van het **basilicum**.

3. Pizzabrood maken

- Leg het andere stuk **pizzadeeg** op de vulling.
- Zet een kleine kom ondersteboven in het midden van het **deeg**.
- Snijd het **deeg** rondom de kom vanaf het midden naar buiten in 12 gelijke stroken.
- Draai iedere strook twee keer en wissel per strook van richting naar links of rechts.

4. Bakken en serveren

- Bak het pizzabrood 13 - 15 minuten in de oven.
- Haal het pizzabrood uit de oven en serveer op een grote serveerschaal.
- Garneer met het overige **basilicum** en besprenkel met de **groene pesto**.

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!

Roze smoothiebowl
met verse frambozen en banaan

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.

Benodigdheden
Blender of hoge kom met staafmixer

Uit jouw keukenkastje
Honing

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	100
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	827 /198	341 /82
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,8
Koolhydraten (g)	35	14
Waarvan suikers (g)	31,3	12,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0,0

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

1. Couper
Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.

2. Préparer la garniture
Houd de **kiwi, banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.

3. Mixen
Voeg de stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren
Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Eet smakelijk!

Banaan

Frambozen

Biologische volle yoghurt

Groene kiwi

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!

Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	610 /146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	19,2	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **komkommer** in plakjes en de **paprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en de **pulled chicken** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus** en ketjap manis toe en verwarm het geheel nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje bakken

- 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 **pulled chicken**. Garneer met de **sriracha-mayo**, **slamix** en **komkommerplakjes**.
- Maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!

Ui

Komkommer

Paprika

Knoflookteen

Pulled chicken

Zoet-pittige chilisaus

Mini Turks brood

Sriracha-mayo

Radicchio en ijsbergsla

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

Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp
met honing

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden
Kom, koekenpan, garde

Uit jouw keukenkastje
Honing, zonnebloemolie, zout

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	60
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3253 /777	626 /149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	55,8	10,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,0	0,6

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

1. Voorbereiden
Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in plakjes.

Tip: *Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.*

2. Beslag maken
Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snufje zout toe aan de **geprakte bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg ¾ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: *Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.*

3. Bakken
Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon 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. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: *Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de koekenpan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!*

4. Serveren
Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!

Blauwe bessen

Banaan

Ei

Gemalen kaneel

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!

Pizza met serranoham
met mozzarella en rucola

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Pizzabodem* (g)	540
Serranoham* (g)	40
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	2
Extra vierge olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Rucola en veldsla* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4249 /1016	786 /188
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,4
Koolhydraten (g)	96	18
Waarvan suikers (g)	10,4	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	49	9
Zout (g)	4,4	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 **pizzabodems** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodems**. Scheur de **mozzarella** in stukjes en beleg de pizza's met de **mozzarella**. 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

Verdeel de pizza's over de borden. Garneer de pizza's met de **sla** en **serranoham**. Besprenkel met de **extra vierge olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!

Pizzabodem

Serranoham

Passata

Italiaanse kruiden

Mozzarella

Extra vierge olijfolie met truffelaroma

Rucola en veldsla

Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!

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

Flammkuchen met geitenkaas

met walnoten en ui

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	100
Verse geitenkaas* (g)	125
Verse bieslook* (g)	10
Walnootstukjes (g)	40
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2426 /580	990 /237
Vetten (g)	33	13
Waarvan verzadigd (g)	13,2	5,4
Koolhydraten (g)	49	20
Waarvan suikers (g)	3,2	1,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	21	8
Zout (g)	1,6	0,7

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

Verkruimel de **geitenkaas** en snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **bieslook** fijn. Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room** en beleg met de **geitenkaas** en **ui**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Bakken

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

4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **bieslook** en **walnootstukjes**.

Eet smakelijk!

Flammkuchen

Biologische zure room

Verse geitenkaas

Verse bieslook

Walnootstukjes

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!

Piña Colada smoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

-

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananasstukjes* (g)	200
Limoen (stuk(s))	½
Kokosrasp (g)	10

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1617 /387	515 /123
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	22,7	7,2
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,4	8,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

1. Snijden

- Snijd de **banaan** in plakken.
- Pers de de **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mixen

- Voeg de **banaanplakjes**, 250 ml **kokosmelk**, de **ananasstukjes** en het **limoensap** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer.
- Mix tot een smoothie (zie Tip).

Tip: *Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel wat extra melk of een beetje water toe.*

3. Smoothie afmaken

- Voeg eventueel wat honing of een snufje zout naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over glazen.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de **kokosrasp**.

Eet smakelijk!

Kokosmelk

Banaan

Ananasstukjes

Limoen

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!

Roze smoothiebowl
met verse frambozen en banaan

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.

Benodigdheden
Blender of hoge kom met staafmixer

Uit jouw keukenkastje
Honing

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 /227	389 /93
Vetten (g)	7	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	1,6
Koolhydraten (g)	35	14
Waarvan suikers (g)	31,3	12,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	5	2
Zout (g)	0,1	0,0

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

1. Couper
Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.

2. Préparer la garniture
Houd de **kiwi, banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.

3. Mixen
Voeg de stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren
Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Eet smakelijk!

Banaan

Frambozen

Biologische volle yoghurt

Groene kiwi

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!

Spinazie-ricotta ravioli met Napolitana-saus en burrata
met vers basilicum

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden
Steelpan, pan met deksel

Uit jouw keukenkastje
Extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Napolitana-saus* (ml)	250
Vers basilicum* (g)	10
Burrata* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 /547	709 /169
Vetten (g)	20	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	3,0
Koolhydraten (g)	50	15
Waarvan suikers (g)	3,8	1,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	1,8	0,6

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

1. Pasta koken
Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de verse ravioli. Kook de **ravioli**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2. Saus opwarmen
Verwarm in een steelpan de **Napolitana-saus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot de saus warm is. Meng de **ravioli** voorzichtig door de saus.

3. Snijden
Snijd of scheur het **basilicum** grof. Halveer de **burrata**.

4. Serveren
Verdeel de ravioli met saus over de borden. Verdeel de **burrata** over de pasta. Besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Verse ravioli met spinazie en ricotta

Napolitana-saus

Vers basilicum

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!

Mangocrème met passievrucht en sinaasappel
met stroopwafelkruimels

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Rasp, hoge kom, garde of mixer, grote kom, staafmixer

Uit jouw keukenkastje

Kristalsuiker

Ingrediënten voor 2 personen

Mango (stuk(s))	½
Slagroom* (ml)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Passievrucht (stuk(s))	½
Griekse yoghurt* (g)	75
Stroopwafelkruimels (g)	60
Zelf toevoegen	
Kristalsuiker (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1679 /401	914 /218
Vetten (g)	27	15
Waarvan verzadigd (g)	15,1	8,2
Koolhydraten (g)	32	17
Waarvan suikers (g)	20,2	11,0
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	5	3
Zout (g)	0,4	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Halveer de **sinaasappel** en snijd er 2 halve plakjes af om te gebruiken als garnering. Pers de overige **sinaasappel** uit. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

2. Mangopuree maken

Voeg de **mangoblokjes** en 2 el **sinaasappelsap** toe aan een hoge kom. Pureer met de staafmixer tot een gladde puree.

3. Crème maken

Voeg aan een grote kom de **slagroom** en ½ el suiker per persoon toe. Klop met een garde of (hand) mixer stijf, tot de **room** mooie pieken maakt. Meng de **Griekse yoghurt** door de **slagroom**.

4. Serveren

Schep de mango-appelsienpuree voorzichtig door het slagroom-yoghurtmengsel. Verdeel de mangocrème over twee mooie glaasjes. Garneer met de **stroopwafelkruimels** en de **sinaasappelplakjes**. Halveer de **passievrucht** en verdeel het vruchtvlees over de mangocrème.

Eet smakelijk!

Mango

Slagroom

Handsinaasappel

Passievrucht

Griekse yoghurt

Stroopwafelkruimels

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!

Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

Snelle recepten **Totale tijd:** 20 min.

Benodigdheden

Serveerschaal, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	10
Geraspte cheddar* (g)	50
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	20
Extra vierge 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
Waarvan verzadigd (g)	16,5	8,4
Koolhydraten (g)	60	30
Waarvan 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. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en ⅔ van de **verse 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 **verse bieslook**.
- Breek het brood aan tafel in stukken.

Eet smakelijk!

Witte demi-baguette

Knoflookteen

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!

Uitsmijter op een briochebroodje

met ontbijtspek, gruyère en bieslook

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Briochebroodje (stuk(s))	2
Geraspte gruyère* (g)	100
Verse bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	1011 /242
Vetten (g)	59	17
Waarvan verzadigd (g)	20,7	5,9
Koolhydraten (g)	33	10
Waarvan suikers (g)	5	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	45	13
Zout (g)	2,9	0,8

Allergenen

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

1. Spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze in de pan. Bak 1 minuut per kant.

2. Eieren bakken

- Voeg eventueel een beetje roomboter toe aan de pan met **spek**. Breek voorzichtig 3 **eieren** per uitsmijter boven het **spek**, zodat de dooier heel blijft .
- Bak de **eieren** 4 - 6 minuten, of tot het eiwit gestold en het eigeel nog lopend is (zie Tip).

Tip: *Houd je niet van lopend eigeel? Bak de eieren dan nog 2 minuten afgedekt verder.*

3. Afmaken

- Snijd of knip de **bieslook** fijn. Verhit een grill- of koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Snijd de **briochebroodjes** doormidden. Rooster de binnenkanten goudbruin in de grill- of koekenpan.
- Strooi de **kaas** over de **eieren** en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten verder.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Serveer de uitsmijters op de borden en bestrooi met **bieslook**.
- Besmeer de **brioche** naar smaak met de mayonaise en serveer ernaast.

Eet smakelijk!

Ei

Ontbijtspek

Briochebroodje

Geraspte gruyère

Verse bieslook

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!

Avocadotoast met Mexicaans gekruide kip

2 porties | met mayonaise en citroen

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.

Benodigdheden

Kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	200
Citroen* (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	3
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	932 /223
Vetten (g)	60	16
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,5
Koolhydraten (g)	43	12
Waarvan suikers (g)	3,4	0,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	27	7
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Bak de **broodjes** 5 - 8 minuten.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.

2. Kip bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en de **Mexicaanse kruiden** toe en bak 4 - 6 minuten.

3. Avocado bereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Prak in een kom het vruchtvlees fijn.
- Meng de **avocado** met **citroensap**, peper en zout naar smaak.

4. Serveren

- Snijd de **broodjes** doormidden en serveer als 2 open **broodjes** per persoon.
- Smeer een laagje **avocado** op beide helften. Beleg met **tomatenplakjes** en de **kip**.
- Serveer met de mayonaise en 1 **citroenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!

Witte ciabatta

Avocado

Tomaat

Mexicaanse kruiden

Kippendijreepjes

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!

Hotdog deluxe

2 porties | met Brandt & Levie-worst en 5 toppings

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Grillpan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Gesneden augurken* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gefrituurde uitjes (g)	30
Mayonaise* (g)	50
Wittekool en wortel* (g)	100
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	¼

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 /758	1035 /247
Vetten (g)	52	17
Waarvan verzadigd (g)	16	5,2
Koolhydraten (g)	49	16
Waarvan suikers (g)	11	3,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snijd de **hotdogbroodjes** open, maar niet los. Leg met de gesneden kant naar beneden op de grill.
- Toast 3 - 5 minuten, of tot er mooie bruine grillstrepen op het **broodje** staan.

2. Worst bakken

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

3. Garneren

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met ¼ el mosterd en 1 el **mayonaise**.
- Besmeer de hotdogbroodjes met **mayonaise** naar smaak.
- Leg de **worst** in het broodje en garneer met de koolsalade en **gesneden augurken**.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Hotdogbroodje

Gesneden augurken

Smokey tomatenketchup

Gefrituurde uitjes

Mayonaise

Wittekool en wortel

Varkensworst met majoraan en knoflook

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!

Overnight oats op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met appel-kaneel, pistache-framboos en kiwi-kokos

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

Benodigdheden

Kom, rasp, plasticfolie, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	40
Frambozen* (g)	125
Pistachenoten (g)	20
Groene kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Limoen (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zout	snufje
Honing	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	615 /147
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

Allergenen

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

Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk**, **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

Variatie 1: Appel-kaneel

- Verdeel ⅓ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng ⅔ van de **appelblokjes**, de **rozijnen** en een snufje **kaneel** door de **havermout**.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige **appelblokjes** en de **walnootstukjes**.

Variatie 2: Pistache-framboos

- Verdeel de helft van de **frambozen** over twee kommen. Prak de **frambozen** met een vork tot een puree.
- Verdeel ⅓ van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de frambozenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **frambozen**.

Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel ⅓ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en ⅓ **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoenrasp** naar smaak.

Biologische halfvolle melk · Havermout · Chiazaad · Biologische volle yoghurt · Gemalen kaneel · Rozijnen · Walnootstukjes · Frambozen · Pistachenoten · Groene kiwi · Kokosrasp · Limoen · Appel

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!

Erwtensoep met Brandt & Levie Rookworst

4 porties | met speklap

Totale tijd: 50 min.

Benodigdheden

Aardappelstamper, soeppan met deksel

Ingrediënten

Laurierblad (stuk(s))	1
Speklap* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen* (g)	200
Verse bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui* (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Rookworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	1
Groene spliterwten (g)	300
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	1000
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5222 /1248	395 /94
Vetten (g)	43	3
Waarvan verzadigd (g)	19,5	1,5
Koolhydraten (g)	132	10
Waarvan suikers (g)	20,8	1,6
Vezels (g)	22	2
Eiwitten (g)	73	6
Zout (g)	7,9	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Voeg de **speklappen** toe en laat, afgedekt, 20 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm.
- Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar **bladselderijblaadjes** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen. Snijd de **ui** in halve maantjes.

3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten de **speklappen** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, of tot de groenten gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes. Verwijder het **laurierblad** uit de soep.
- Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

4. Serveren

- Voeg de **speklappen** en **rookworstplakken** 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 de apart gehouden **bladselderij**.

Eet smakelijk!

Laurierblad

Speklap

Wortel

Aardappelen

Verse bladselderij

Prei

Ui

Knolselderij-blokjes

Rookworst van Brandt & Levie

Groene spliterwten

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!

Brandt & Levie worstenbroodjes
met smokey tomatenketchup

Snelle recepten Totale tijd: 35 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Bladerdeeg* (rol(len))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	120
Zelf toevoegen	
Olijfolie (naar smaak)	0
Mosterd (el)	5

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 /931	1113 /266
Vetten (g)	62	18
Waarvan verzadigd (g)	32	9,1
Koolhydraten (g)	56	16
Waarvan suikers (g)	12	3,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	32	9
Zout (g)	4,8	1,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **rookworst** in stukken van 3 cm en halveer de stukken in de lengte.

2. Worstenbroodjes maken

- Halveer het **bladerdeeg** in de lengte en snijd in stroken van 3 ½ cm.
- Besmeer de stroken met mosterd en leg op elke strook een stuk **worst**. Vouw het deeg dicht en druk het uiteinde dicht met een vork.
- Herhaal dit met alle stukken **worst** en **bladerdeeg**.

3. Worstenbroodjes bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Brandt & Levie - Rookworst

Bladerdeeg

Smokey tomatenketchup

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!

Dip trio | Muhammara, burratadip en pestodip

4 personen | met baguette

Totale tijd: 30 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, rasp

Ingrediënten

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5799 /1386	1083 /259
Vetten (g)	86	16
Waarvan verzadigd (g)	24,7	4,6
Koolhydraten (g)	113	21
Waarvan suikers (g)	15,1	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	34	6
Zout (g)	4,5	0,8

Allergenen

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

1. Muhammara voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **puntpaprika**'s en verwijder de zaadlijsten. Schil de **knoflookteen**.
- Leg beiden op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven.

2. Muhammara maken

- Hak de **paprika**, **knoflook** en **walnoten** fijn met een keukenmachine en meng met 2 tl **komijn**, 2 tl **paprikapoeder**, ½ el wittewijnazijn, ½ el honing en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **verse oregano** en het **basilicum** fijn.

3. Mengen

- Voeg de burrata, de helft van de **crème fraîche**, het **basilicum** en de **oregano** toe aan een kom. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **kaas**.
- Meng de **pesto** in een kom met de **geraspte kaas** en overige **crème fraîche**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- de **baguette** 5 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **baguette** in dunne plakjes en serveer met de muhammara, burratadip en pestodip.

Eet smakelijk

Rode puntpaprika | Knoflookteen | Walnootstukjes | Gemalen komijnzaad | Gerookt paprikapoeder | Verse basilicum en oregano | Burrata | Biologische crème fraîche | Parmigiano Reggiano | Pesto genovese | 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!

Ciabatta met burrata en serranoham

2 porties | met gemarineerde tomaat en groene pesto

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

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
Waarvan verzadigd (g)	10,6	4,1
Koolhydraten (g)	40	16
Waarvan 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.

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 marineren

- 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!

Appeltaart-wentelteefjes

2 porties | met citroenslagroom en stukjes speculaas

Totale tijd: 25 min.

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan met deksel, mixer, grote kom, kleine kom, garde, rasp, grote koekenpan

Ingrediënten

Slagroom* (ml)	200
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Speculaasstukjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	4
Water voor saus (ml)	100

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4803 /1148	843 /202
Vetten (g)	68	12
Waarvan verzadigd (g)	39,9	7
Koolhydraten (g)	111	20
Waarvan suikers (g)	60,7	10,7
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	21	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de **slagroom** en 1 el suiker gedurende 2 - 3 minuten.
- Rasp de **citroen** boven de **slagroom**, roer de **citroenrasp** erdoorheen en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de **appels** in blokjes van 1 cm en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **appels**, het **citroensap** en de rest van de suiker.

2. Appelmoes maken

- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt koken.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de **kaneel** door het appelmengsel en laat nog 6 minuten sudderen, of tot de **appel** zacht wordt en de suiker bruin gekaramelliseerd is.
- Snijd de **brioche-broodjes** doormidden.

3. Wentelteefjes bakken

- Meng in een groot diep bord de **eieren**, de **melk**, een snufje zout en de rest van de **kaneel** en klop goed.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de **briocheplakken** per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct gedurende 4 minuten aan elke kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Giet de gekaramelliseerde appelmoes erover.
- Serveer met een toefje **citroenslagroom** en strooi de **speculaasstukjes** erover.

Eet smakelijk!

Slagroom

Citroen

Appel

Gemalen kaneel

Briochebroodje

Ei

Biologische halfvolle melk

Speculaasstukjes

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!

Pokébowl met zalm

2 porties | met srirachamayo, sojabonen en furikake

Totale tijd: 20 min.

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 marineren.

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**.
- Sprenkel 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!

Knapperige viswraps

2 porties | met dille-aioli en ingelegde ui

Totale tijd: 20 min.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Meergranen visburger* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Verse dille* (g)	10
Aioli* (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	823 /197
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,9
Koolhydraten (g)	72	21
Waarvan suikers (g)	7,7	2,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en de **ui** in halve ringen.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **ui** en zout naar smaak toe aan de kom en meng goed door.
- Zet opzij tot serveren en roer af en toe door.

2. Bakken

- Snijd de **dille** fijn.
- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak wanneer de roomboter heet is de **visburger** 3 minuten per kant, tot hij gelijkmatig goudbruin is.
- Snijd de **visburger** in reepjes.

3. Tortilla's opwarmen

- Wikkel de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm ze 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **aioli** met de **dille** en honing. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de de dille-aioli.
- Verdeel de **tomaat** en **sla** erover.
- Beleg met de **visburger** en garneer met de ingelegde **ui**.

Eet smakelijk!

Witte tortilla

Meergranen visburger

Tomaat

Ui

Verse dille

Aioli

Radicchio en ijsbergsla

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!

Krokante kiphapjes

4 porties | met mangodip en srirachamayo

Totale tijd: 25 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
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)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	996 /238
Vetten (g)	43	15
Waarvan verzadigd (g)	6,4	2,3
Koolhydraten (g)	29	10
Waarvan suikers (g)	9,1	3,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	42	15
Zout (g)	1,4	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko** met de **piri-pirikruiden** en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **kipfilet** in stukken van 3 cm.

2. Kip bakken

- Voeg de **kip** toe aan de kom met de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de stukken **kip** door het **paneermeel**, zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn.
- Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **kip** 15 - 20 minuten bovenin de oven, tot hij licht goudbruin is.

3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de knapperige kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en **srirachamayo** ernaast.

Eet smakelijk!

Kipfilet

Panko paneermeel

Piri-pirikruiden

Mangochutney

Biologische zure room

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!