

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, diep bord, grote kom, staafmixer

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Bananenbrood

met appel en rozijnen | +/- 10 plakken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 70 - 80 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bananenbrood bakken

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

2. Beslag maken

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, rasp, mixer, grote kom, fijne rasp, bakpapier, satéprikkers, spatel

Ingrediënten

Roomboter*	(g)	160
Wortel*	(stuk(s))	3
Kristalsuiker	(g)	200
Ei*	(stuk(s))	4
Tarwebloem	(g)	200
Bakpoeder	(g)	12
Gemalen kaneel	(tl)	1½
Poedersuiker	(g)	100
Roomkaas*	(g)	100
Citroen*	(stuk(s))	1
Nootmuskaat	(mespuntje(s))	2
Kokosrasp	(g)	40
Pistachenoten	(g)	20
Zelf toevoegen		
Zout	(tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1193 /285
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,8
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.

Carrot cake met citroen-roomkaasglazuur

met kokosrasp en pistachenoten | +/- 10 stukken



Bakken Totale tijd: 80 - 90 min.



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de **wortels** grof.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.

2. Deeg mengen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, **suiker** en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix een voor een de **eieren** erdoor.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder**, de **kaneel** en 2 mespuntjes **nootmuskaat** erdoor.
- Voeg tot slot de geraspte **wortel** en de **kokosrasp** toe en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.

3. Toppings voorbereiden

- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg lepel voor lepel de **roomkaas** toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Voeg de **citroensap** toe aan de **roomkaas** en voeg wat **citroensap** naar smaak toe.
- Hak de **pistachenoten** grof.

4. Serveren

- Controleer of de carrot cake klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er schoon uit? Dan is de carrot cake klaar. Haal hem uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaasglazuur en garneer met de **pistachenoten**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakblik, grote kom, bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Chocoladebrownies met blauwe bessen

met pecannoten en kokosrasp | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Voorbereiden

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

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

2. Beslag mixen

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

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

3. Bakvorm vullen

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	40
Havermout (g)	150
Chiazaad (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Tahin* (g)	100
Pindakaas (bakje(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1987 /475
Vetten (g)	29
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	14,8
Vezels (g)	8
Eiwitten (g)	14
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Granola bars

met noten, chiazaad en cranberry's | +/- 12 stuks



Bakken Totale tijd: 45 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Hak de **noten** en **chocoladedruppels** grof.
- Snijd de **gedroogde cranberry's** fijn.

2. Mengen

- Meng in een grote kom de **havermout** met de **noten**, **gedroogde cranberry's**, **chocoladedruppels** en het **chiazaad**.
- Scheid van 2 **eieren** het eiwit van de dooier en voeg het eiwit toe aan een vettvrije kom. Klop het eiwit stijf met een mixer.
- Voeg de **tahin**, **pindakaas** en honing toe en meng goed.
- Meng dit vervolgens goed door het havermoutmengsel.

3. Bakken en koelen

- Bekleed een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Vul de ovenschaal met het granolamengsel. Druk het mengsel zo goed mogelijk aan met de achterkant van een lepel zodat de repen na het bakken niet uit elkaar vallen.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Laat de granola in 1 - 2 uur volledig afkoelen.

4. Serveren

- Haal de granola zodra deze goed is afgekoeld voorzichtig uit de ovenschaal en snijd met een scherp mes in dikke repen.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Meatier-burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Botersla* (krop)	½
Gesneden augurken* (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Klassieke Amerikaanse cheeseburger

met bacon, cheddar en barbecuesaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd de **ui** in dunne ringen.
- Besmeer elk **broodje** met 1 tl **barbecuesaus**.

2. Bakken

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

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om een koekenpan te gebruiken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Beleggen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, fijne rasp

Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	100
Knoflootkeen (stuk(s))	1
Geroosterd paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 /535	1022 /244
Vetten (g)	46	21
Waarvan verzadigd (g)	29,1	13,3
Koolhydraten (g)	19	9
Waarvan suikers (g)	12,7	5,8
Vezels (g)	4	2
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.

Maiskolf met Parmigiano Reggiano

met knoflookboter en verse peterselie | 2 stuks



Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de **knoflook**, het **gerookte paprikapoeder** en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Mais bereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Besmeer **mais** met de knoflookboter.

3. Mais grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolf** op de barbecue en grill 15 - 20 minuten.
- Keer de **mais** iedere 5 minuten om.

Tip: Je kunt de **mais** ook in de oven bereiden. Verpak de **maiskolf** in aluminiumfolie en rooster 25 - 30 minuten in de oven.

4. Serveren

- Leg de **mais** op een serveerschaal.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, lepel, zeef

Ingrediënten

Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1423 /340	324 /78
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,5
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	7,4	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

Mediterrane kipspiesen

met zelfgemaakte tzatziki | 2 porties



BBQ Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **kip** in blokjes van 4 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes van 3 cm.
- Snijd de **ui** in grote reepjes.

2. Tzatziki maken

- Rasp de **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een zeef of vergiet en druk met de bolle kant van een platte lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Doe de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** in een kom. Meng met de **yoghurt**.
- Pers een halve **citroen** uit in de kom. Breng de tzatziki op smaak met peper en zout.

3. Kipspiesen maken

- Rijg de **kip**, **ui** en **paprika** aan de spiesen.
- Besprengel de spiesen met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

4. Bakken en serveren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Grill de spiesen 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de spiesen 8 - 10 minuten te roosteren in een voorverwarmde oven, of ze te bakken in een pan.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Biologische crème fraîche* (g)	100
Verge bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

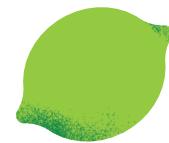
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Gepofte aardappel

met crème fraîche en bieslook | 2 - 4 porties



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Voorbereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd in de lengte in de **aardappelen**, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt.

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

3. Topping maken

- Voeg de **crème fraîche** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **bieslook** fijn. Houd 1 tl apart ter garnering.
- Voeg de overige **bieslook** toe aan de kom.
- Meng de **crème fraîche** met de **bieslook** en breng op smaak met peper en zout.

2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed zodat de **aardappelen** rondom bedekt zijn.
- Verpak de **aardappelen** in aluminiumfolie en bak ze 45 - 50 minuten op de barbecue.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit het aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschaal en schep de **crème fraîche** erop.
- Garneer met de achtergehouden **bieslook**.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Rucola* (g)	20
Avocado (stuk(s))	2
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	754 /180
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



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 **rucola**.

Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit. 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 plakjes **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de **Grana Padano**.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook ze 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**.

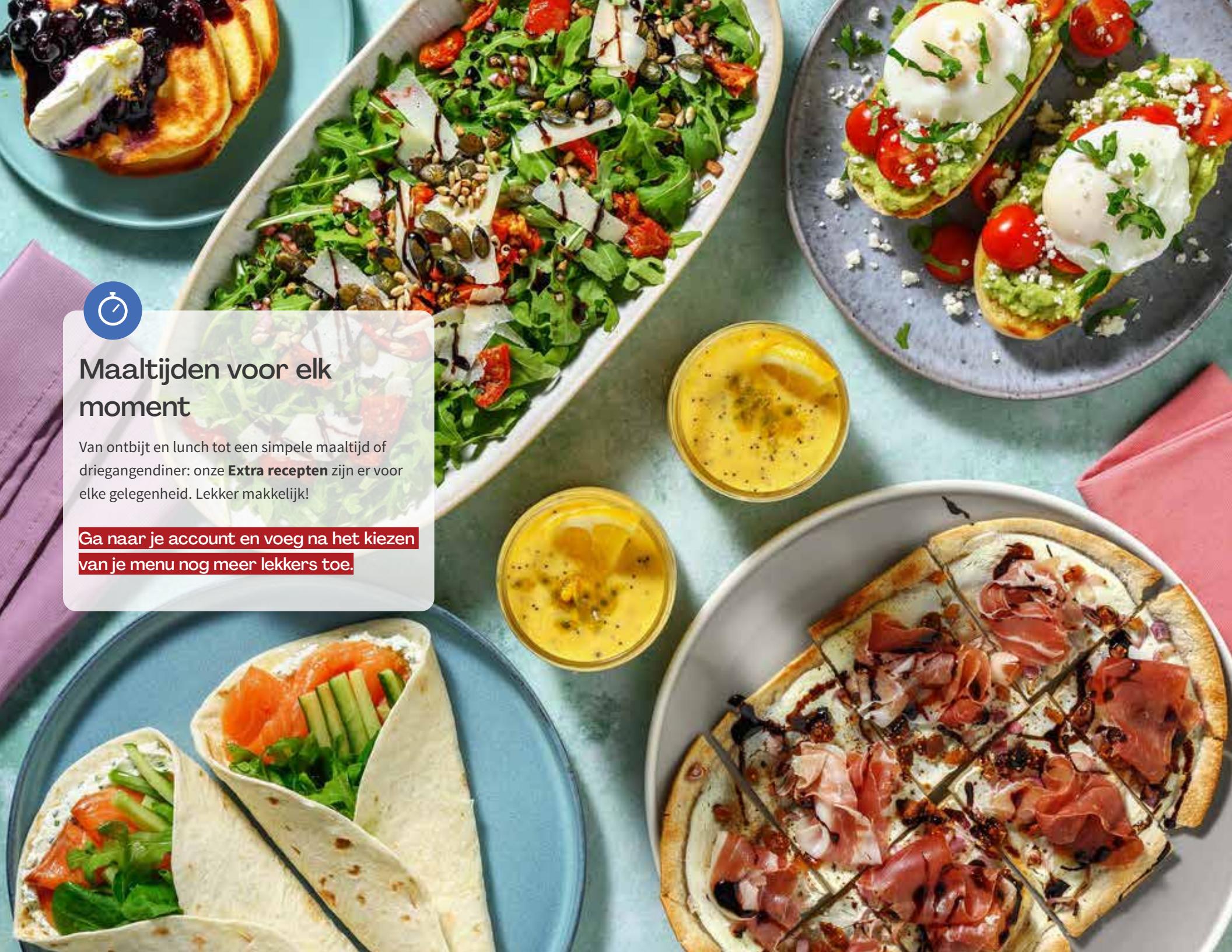
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	613 /147
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	6,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

Ontbijtbox met fruit-yoghurtbowls

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **bosbessen** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

- Snijd de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in plakjes.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **peer**, **havermout** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de **appel** in kwartalen, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **bosbessenjam** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

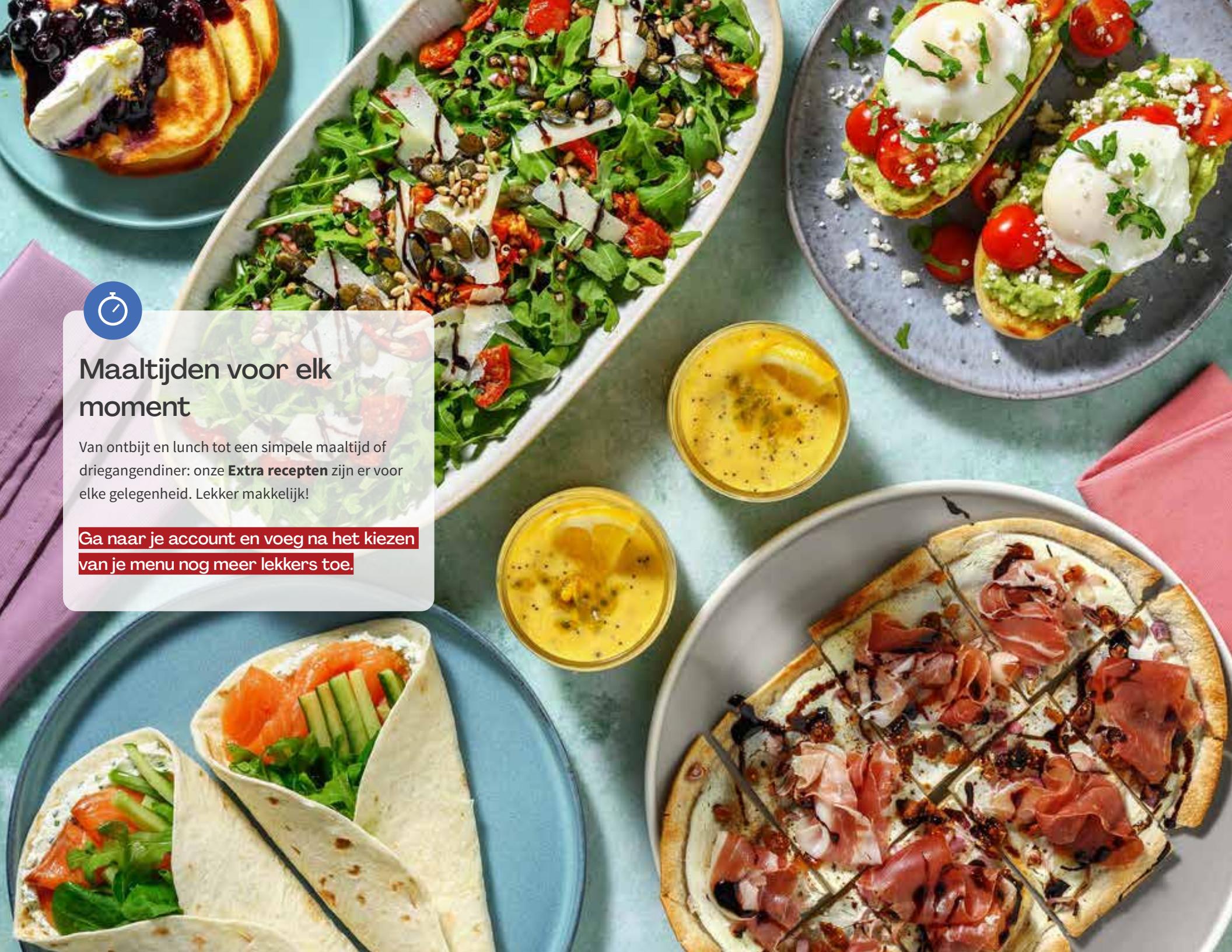
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, fijne rasp, handmixer, keukenpapier

Ingrediënten

Ananas* (g)	400
Limoen* (stuk(s))	1
Spies (stuk(s))	4
Verge munt* (g)	10
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	576 /138
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	12
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

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

Gekaramelliseerde gegrilde ananas met verse munt nagerecht met limoenslagroom | om te delen



HELLO
FRESH

Dessert Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Dep de **ananas** droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **ananas** met 2 el suiker.
- Spits de **ananas** aan de spiesen.

2. Limoenslagroom maken

- Snijd de helft van de **limoen** in partjes. Rasp de schil van de andere helft van de **limoen** met een fijne rasp.
- Voeg de **slagroom** en 1 el suiker toe aan een kom.
- Mix met een handmixer in 3 - 4 minuten tot halfstevige pieken.
- Roer de **limoensasp** door de **slagroom**.

3. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **ananaspiesen** op de barbecue en grill 3 - 5 minuten, of tot de **ananas** is gekaramelliseerd.

Tip: Je kunt de ananaspiesen ook 3 - 5 in een voorverwarmde oven of in een koekenpan grillen.

4. Serveren

- Ris de **munt** van de takjes.
- Leg de **ananaspiesen** op een serveerschaal en garneer met de **muntblaadjes**.
- Serveer met de limoenslagroom en de **limoenpartjes**.

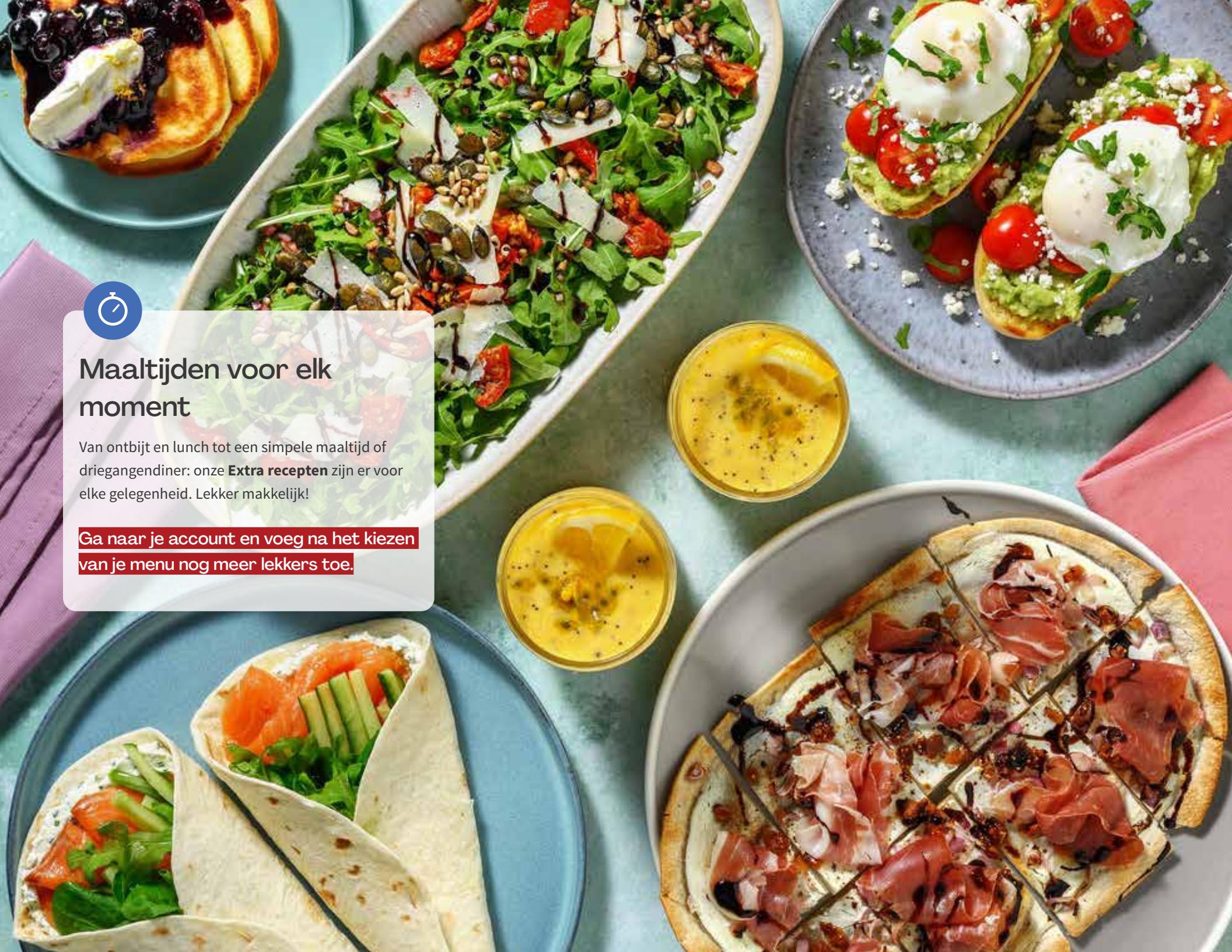
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Ui (stuk(s))	1
Balsamicocrème (ml)	8
Komkommer* (stuk(s))	1
Watermeloenstukjes* (g)	500
Feta* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

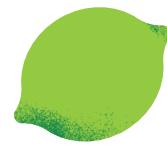
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	343 /82
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	5,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Watermeloensalade met feta en vers basilicum

met crema di balsamico | om te delen



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Halver de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.

2. Salade maken

- Voeg de **watermeloen** toe aan een serveerschaal en meng met de **komkommer** en **ui**.
- Voeg de extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper. Meng goed.

3. Topping bereiden

- Verkruimel de **feta**.
- Pluk de **basilicumbaadjes** van de takjes.
- Snijd de helft van de **basilicumbaadjes** fijn en roer door de salade.

4. Serveren

- Besprenkel de salade met de **balsamicocrème**.
- Bestrooi met de **feta** en de overige **basilicumbaadjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

koekenpan met deksel

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Luxe briochetosti met brie en serranoham

met mangochutney en rucola | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Beleggen

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

3. Tosti maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

American pancakes met ontbijtspek

met ontbijtspek en cranberrysaus | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Roosteren

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

2. Pannenkoeken bakken

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

3. Saus maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



Goedemorgen!

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

Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

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

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

Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

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

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

Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

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

Eet smakelijk!

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

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Extra vierge olijfolie (el)	1
Olijfolie (naar smaak)	0
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 /709	779 /186
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,5
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	5,3	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	3,7	1

Allergenen

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

Avocadotoast met serranoham en burrata

met tomaat en basilicum | 2 porties



HELLO
FRESH

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

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

3. Burrata scheuren

- Scheur de **burrata** in kleine stukken.

2. Tomatensalsa maken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kleine kom een dressing van de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

4. Serveren

- Verdeel de toasts over de borden.
- Verdeel de **serranoham** en de tomatensalsa over de toast. Leg de **avocadoplakjes** erop en garneer met de **burrata**.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Pindakaas-banaan smoothiebowl

met chiazaad en amandelschaafsel

2 Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad

3 Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie

Pindakaas-banaan smoothiebowl

met chiazaad en amandelschaafsel | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Pindakaas (bakje(s))	3
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Chiazaad (g)	10
Amandelschaafsel (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1234 / 295	676 / 162
Vetten (g)	21	11
waarvan verzadigd (g)	5	2,7
Koolhydraten (g)	12	7
waarvan suikers (g)	8,5	4,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	13	7
Zout (g)	0,3	0,2

Allergenen

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

1. Snijd de **bananen** in plakken.

2. Mix de **bananen** met de **melk**, de **yoghurt** en de **pindakaas** in een blender of hoge kom met staafmixer, tot er een dikke smoothie ontstaat.

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

4. Verdeel de smoothie over kommen of diepe borden en garneer met het **chiazaad** en **amandelschaafsel**.

Contact

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

Smoothiebox

Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Mango* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1418 /339	438 /105
Vetten (g)	23	7
waarvan verzadigd (g)	18,9	5,8
Koolhydraten (g)	25	8
waarvan suikers (g)	20,3	6,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Honing (naar smaak)	0

Zelf toevoegen

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1293 /309	346 /83
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,8	5
Koolhydraten (g)	21	6
waarvan suikers (g)	18,3	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Snijd de **komkommer** in kleine stukken. Pel 2 **bananen** en snijd in stukken. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken.

2. Pers ½ **limoen** uit boven de blender of een hoge kom. Voeg de **mango**, **banana**, **spinazie**, **komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Voeg naar smaak honing toe en mix de smoothie nog een keer kort.

4. Schenk de smoothie uit in 2 glazen.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

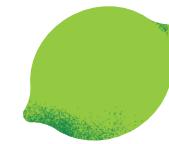
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	930 / 222
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Loaded nacho's met pulled chicken

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



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

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

2. Snijden

- Halver de **avocado**'s en verwijder de pit en schil. 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.
- Halver de **limoen**.

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!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Meatier-burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Botersla* (krop)	½
Gesneden augurken* (g)	50
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Klassieke Amerikaanse cheeseburger

met bacon, cheddar en barbecuesaus | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd de **ui** in dunne ringen.
- Besmeer elk **broodje** met 1 tl **barbecuesaus**.

2. Bakken

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

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om een koekenpan te gebruiken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Beleggen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Maiskolf met Parmigiano Reggiano

2 porties | met knoflookboter en verse peterselie

Benodigdheden

Kom, rasp

Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	100
Knoflookteent (stuk(s))	1
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 /535	1022 /244
Vetten (g)	46	21
Waarvan verzadigd (g)	29,1	13,3
Koolhydraten (g)	19	9
Waarvan suikers (g)	12,7	5,8
Vezels (g)	4	2
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.

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de **knoflook**, het **gerookte paprikapoeder** en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Mais bereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Besmeer **mais** met de knoflookboter.

3. Mais grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolf** op de barbecue en grill 15 - 20 minuten.
- Keer de **mais** iedere 5 minuten om.

Tip: Je kunt de mais ook in de oven bereiden. Verpak de maiskolf in aluminiumfolie en rooster 25 - 30 minuten in de oven.

4. Serveren

- Leg de **mais** op een serveerschaal.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Maiskolf



Parmigiano Reggiano DOP



Verge bladpeterselie



Roomboter



Knoflookteent



Gerookt paprikapoeder

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, lepel, zeef

Ingrediënten

Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden*	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 /326	311 /74
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,4
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	7,4	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

Mediterrane kipspiesen

met zelfgemaakte tzatziki | 2 porties



BBQ Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **kip** in blokjes van 4 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes van 3 cm.
- Snijd de **ui** in grote reepjes.

2. Tzatziki maken

- Rasp de **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een zeef of vergiet en druk met de bolle kant van een platte lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Doe de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** in een kom. Meng met de **yoghurt**.
- Pers een halve **citroen** uit in de kom. Breng de tzatziki op smaak met peper en zout.

3. Kipspiesen maken

- Rijg de **kip**, **ui** en **paprika** aan de spiesen.
- Besprengel de spiesen met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

4. Bakken en serveren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Bak de spiesen 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Biologische crème fraîche* (g)	100
Verge bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

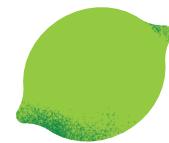
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Gepofte aardappel

met crème fraîche en bieslook | 2 - 4 porties



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Voorbereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd in de lengte in de **aardappelen**, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt.

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

3. Topping maken

- Voeg de **crème fraîche** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **bieslook** fijn. Houd 1 tl apart ter garnering.
- Voeg de overige **bieslook** toe aan de kom.
- Meng de **crème fraîche** met de **bieslook** en breng op smaak met peper en zout.

2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed zodat de **aardappelen** rondom bedekt zijn.
- Verpak de **aardappelen** in aluminiumfolie en bak ze 45 - 50 minuten op de barbecue.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit het aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschaal en schep de **crème fraîche** erop.
- Garneer met de achtergehouden **bieslook**.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, blender

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1502 /359	628/150
Vetten (g)	25	11
Waarvan verzadigd (g)	4,1	1,7
Koolhydraten (g)	3	1
Waarvan suikers (g)	0,7	0,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	30	13
Zout (g)	2	0,8

Allergenen

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

Gegrilde grote garnalen

met zelfgemaakte chimichurri | 2 - 4 porties



BBQ | Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Grillen

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

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

3. Chimichurri maken

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

4. Serveren

- Leg de garnalenspiesen op een serveerschaal.
- Sprenkel de chimichurri erover.
- Serveer de **garnalen** warm.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Feta* (g)	100
Aiolí* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 /547	915 /219
Vetten (g)	46	18
Waarvan verzadigd (g)	11,9	4,8
Koolhydraten (g)	19	8
Waarvan suikers (g)	12,9	5,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	12	5
Zout (g)	1,5	0,6

Allergenen

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

Gegrilde maiskolf met fetasaus

met gerookt paprikapoeder en verse peterselie | 2 porties



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met het **gerookte paprikapoeder**, peper en zout.
- Besmeer de **mais** gelijkmatig de paprikaolie.

3. Saus maken

- Meng de **feta** en **aioli** 2 - 3 minuten in een blender tot een zacht geheel.
- Hak de **peterselie** fijn.

2. Maiskolven roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolven** op de barbecue en rooster 15 - 20 minuten. Keer de **mais** elke 5 minuten om.

Tip: Je kunt de **mais** ook in de oven roosteren. Wikkel de **maiskolven** dan in aluminiumfolie en rooster ze 25 - 30 minuten in de oven.

4. Serveren

- Leg de **maiskolven** op een serveerschaal.
- Verdeel de fetasaus erover en garneer met de **verse peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, lepel, zeef

Ingrediënten

Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	2
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1423 /340	324 /78
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,5
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	7,4	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

Mediterrane kipspiesen

met zelfgemaakte tzatziki | 2 porties



BBQ Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **kip** in blokjes van 4 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes van 3 cm.
- Snijd de **ui** in grote reepjes.

2. Tzatziki maken

- Rasp de **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een zeef of vergiet en druk met de bolle kant van een platte lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.
- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Doe de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** in een kom. Meng met de **yoghurt**.
- Pers een halve **citroen** uit in de kom. Breng de tzatziki op smaak met peper en zout.

3. Kipspiesen maken

- Rijg de **kip**, **ui** en **paprika** aan de spiesen.
- Besprengel de spiesen met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

4. Bakken en serveren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Grill de spiesen 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de spiesen 8 - 10 minuten te roosteren in een voorverwarmde oven, of ze te bakken in een pan.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, soeppan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

met cheddar en verge bieslook | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



HELLO
FRESH



1. Voorbereiden

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

2. Knoflookboter maken

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

3. Brood bakken

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

4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 / 107
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	3
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.

Verge tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

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

2. Brood beleggen

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

3. Brood bakken

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

4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

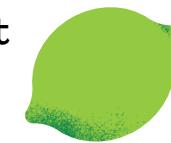
Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	499 /119
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2,1
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Tomatensoep met gehaktballetjes en avocadotoast met gepocheerd ei en feta | 3 - 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch | Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

3. Eieren pocheren

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

2. Eieren koken

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

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

4. Soep opwarmen en serveren

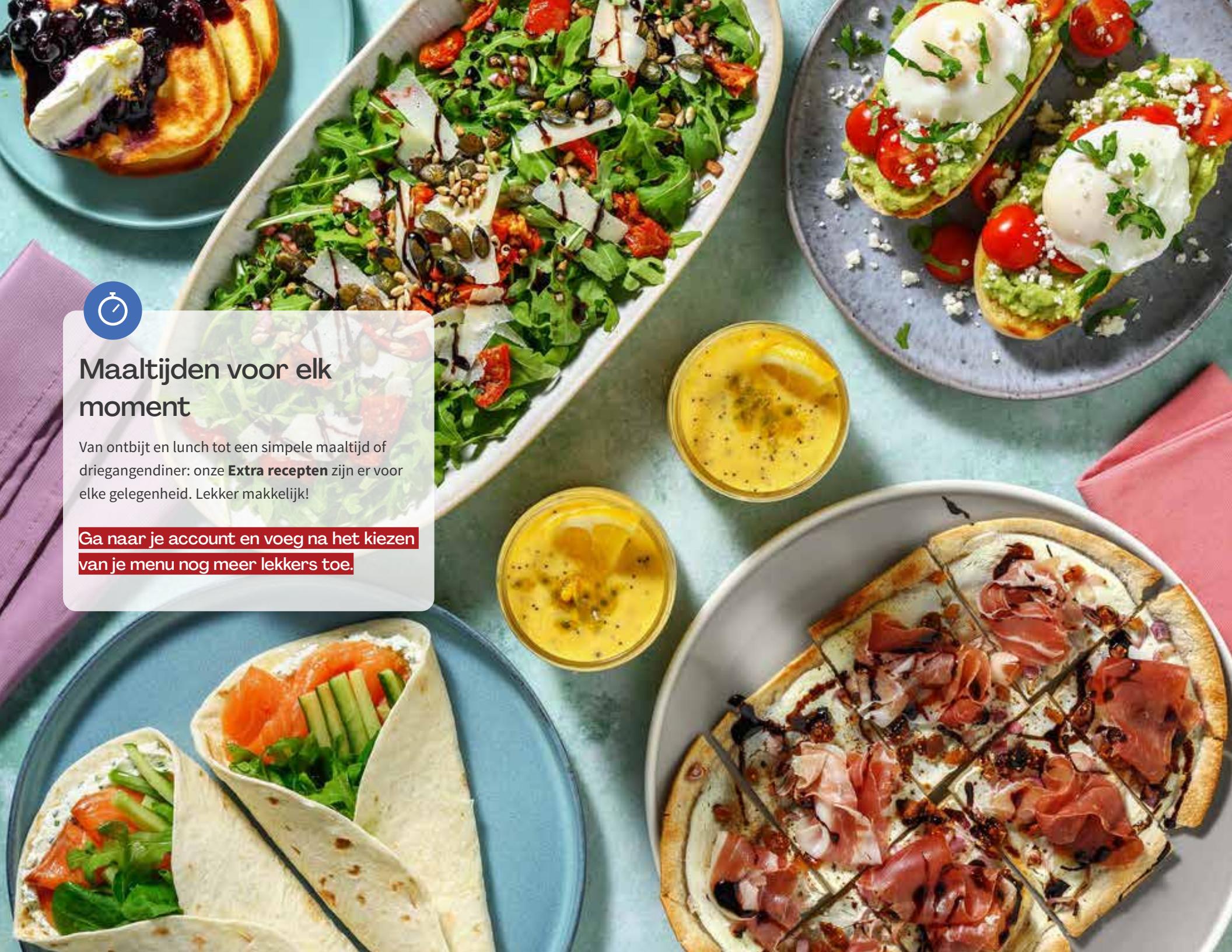
- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **cherrymaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkuimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de avocado toast met de soep.



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	30
Rozijnen (g)	20
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 /163
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

Chiapudding op 3 manieren

mango-pistache, appel-rozijnen en appel-blauwe bessen | 3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Basis chiapudding

- Voeg aan een grote kom het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de honing toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn.
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.

2. Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Houd wat **mangoblokjes** apart ter garnering. Roer de overige **mangoblokjes** door 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pistachenoten** en de overige **mango**.

3. Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

- Snijd de helft van de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appel** met 1 tl **kaneel**.
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **rozijnen**.

4. Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

- Snijd de andere helft van de **appel** in kleine blokjes.
- Verdeel de **bosbessenjam** over 2 glaasjes met chiapudding en meng goed.
- Leg de **blauwe bessen** en **appelblokjes** erbovenop.
- Garneer met de **kokosrasp**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Avocadotoast met roerei 2 porties

2 Open sandwiches met ham en kruidenroomkaas 2 keer ontbijt voor 2 personen

3 Smoothie met banaan en blauwe bessen 2 keer ontbijt voor 2 personen

Avocadotoast met roerei

met tomaat en tuinkers | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Tomaten (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (tl)	2
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2375 / 568	734 / 175
Vetten (g)	35,4	10,9
waarvan verzadigd (g)	9,5	2,9
Koolhydraten (g)	31,8	9,8
waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	8,3	2,6
Eiwitten (g)	26,1	8,1
Zout (g)	1,2	0,4

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de **tomaat** in plakken.
2. Snijd de **ciabatta** in de lengte doormidden. Sprenkel de olijfolie over de **ciabatta**. Bak 5 - 7 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
3. Klop de **eieren** en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **ei** toe en laat al roerend in 5 - 6 minuten stollen.
4. Verdeel de **ciabattatoast** over de borden. Beleg met de **avocado**, de **tomaat** en het roerei. Garneer met de **tuinkers**. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Contact

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

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

Open sandwiches met ham en kruidenroomkaas

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 4 porties

Achterham* (plakje(s))	6
Kruidenroomkaas* (g)	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Pompoenbroodje (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	

Zwarre peper naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	924 / 221
Vetten (g)	8
waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	26
waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1

Allergenen

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



Het kan zijn dat je witte demibaguettes hebt ontvangen in plaats van pompoenbroodjes. In dit geval kun je het recept nog steeds op dezelfde manier volgen!

Smoothie met banaan en blauwe bessen

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Banaan (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	306 / 73
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1. Snijd 2 **bananen** in plakjes.

2. Voeg de **banaan**, 250 ml **melk**, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **blauwe bessen** toe aan een blender.

3. Mix tot een gladde smoothie (zie Tip).

4. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: Meng eventueel honing naar smaak door de smoothie.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Kokosrasp (g)	40
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Zonnebloempitten (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2121 /507
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	25,3
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Zelfgemaakte granola

met noten, zaden en chocolate chips | 8 - 10 porties



Ontbijt Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de **amandelen** grof.

2. Granola mengen

- Meng in een grote kom de **haver**, suiker, **kokosrasp**, **gezouten amandelen**, **pompoenpitten**, **zonnebloempitten** en **cranberry-walnootmix**.
- Meng in een kom de **pindakaas**, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote kom en meng door de granola.

3. Granola bakken

- Verdeel de granola in een gelijkmatige laag over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 10 - 15 minuten om, tot de granola rondom geroosterd is.

4. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de **chocoladestukjes** erdoor.
- Bewaar de granola maximaal 2 weken in een luchtdichte verpakking.

Tip: De granola wordt lekker knapperig wanneer hij helemaal is afgekoeld!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Verse bieslook* (g)	5
Avocado (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
[Plantaardige] melk (splash)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	1045 /250
Vetten (g)	57	17
Waarvan verzadigd (g)	24,5	7,1
Koolhydraten (g)	54	16
Waarvan suikers (g)	9,9	2,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	30	9
Zout (g)	2,3	0,7

Allergenen

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

Croissants met roerei

4 croissants met avocado en ontbijtspek | 2 portions



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **bieslook** fijn.

2. Croissants bakken

- Verdeel het **spek** over één kant van de bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Voeg tijdens de laatste 4 - 6 minuten de **croissants** toe aan de andere kant van de bakplaat met bakpapier en bak mee met het **spek**.

3. Roerei maken

- Klop ondertussen de **eieren** en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe en laat in 5 - 6 minuten al roerend stollen.

4. Serveren

- Snijd de **croissants** open.
- Beleg de **croissants** met de **avocadolakken**, het **spek** en het **roerei**.
- Garneer met de **bieslook** en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, mengkom, steelpan

Ingrediënten

Melkchocoladedruppels (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Poedersuiker (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Danerolles - Grote croissants* (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1296 /310
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	23,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Chocoladebroodjes

met zelfgemaakte custard | Om te delen



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Custard maken

- Verwarm de **melk** langzaam in een pan op middelhoog vuur, tot het bijna kookt.
- Klop ondertussen de **eieren**, de bloem en een snufje zout in een grote mengkom. Voeg geleidelijk de warme **melk** toe.
- Giet het mengsel terug in de pan. Laat al roerend 10 - 15 minuten zachtjes koken op laag vuur, of tot het ingedikt is. Zet dan het vuur uit.
- Haal de pan van het vuur en meng tweederde van de **poedersuiker** erdoor.

3. Broodjes maken

- Schep 1 el custard op elke rechthoek. Leg de **chocoladestukjes** in een enkele rij aan één kant van het **deeg** en rol het **deeg** strak rond de **chocolade**.
- Herhaal dit voor de andere rechthoeken om de broodjes te maken.

2. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Open de verpakking van het **croissantdeeg**, rol het **croissantdeeg** open en druk met een vork de stippellijnen tegen elkaar, zodat het deeg aan elkaar blijft plakken.
- Gebruik een mes om elke rechthoek in twee kleinere rechthoeken te snijden.

4. Serveren

- Leg de chocoladebroodjes op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 - 12 minuten in de oven.
- Leg de chocoladebroodjes op een serveerschaal en bestrooi met de overige **poedersuiker**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Mangochutney* (g)	40
Avocado (stuk(s))	1
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Verge munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	877 /210
Vetten (g)	40	12
Waaran verzadigd (g)	5,5	1,7
Koolhydraten (g)	53	16
Waaran suikers (g)	9,3	2,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	26	8
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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

Wraps met gerookte zalm

met munt en mango-avocadosalsa | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Ris de **muntblaadjes** van de takjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn.

2. Salsa maken

- Meng in een kom de **avocadolokjes**, de **munt** en de **mangochutney**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Zalmvulling maken

- Meng de **zalmdlokken** met de **citroenmayonaise**.

4. Serveren

- Verdeel de **slablaadjes** over de **tortilla's**.
- Beleg de **tortilla's** met de **zalm** en de **avocadosalsa**.
- Rol de **tortilla's** op (zie Tip).

Tip: Je kunt de tortilla's ook in aluminiumfolie wikkelen en meenemen als lunch!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x koekenpan

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 /608	939 /224
Vetten (g)	35	13
Waaran verzadigd (g)	15,6	5,8
Koolhydraten (g)	40	15
Waaran suikers (g)	2	0,7
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	32	12
Zout (g)	2,4	0,9

Allergenen

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

Ciabatta met roerei, ontbijtspek en oude kaas met verse bieslook | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **bieslook** fijn.
- Haal de plakjes **ontbijtspek** los van elkaar.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

2. Bakken

- Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk en een snufje peper en zout.
- Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 – 3 minuten, of totdat het **ei** gestold is.

3. Brood bakken

- Snijd het **broodje** open.
- Leg het **broodje** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **gerasppte oude kaas**.
- Bak de bagel 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

- Beleg het **broodje** met het roerei.
- Verdeel het gebakken **ontbijtspek** over de **broodjes**.
- Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip kebab bakken

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

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

3. Ui mengen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, dunschiller of kaasschaaf

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Ciabatta (stuk(s))	2
Kruidenroomkaas* (g)	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2016 /482	740 /177
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	9,3	3,4
Koolhydraten (g)	46	17
Waarvan suikers (g)	7,6	2,8
Vezels (g)	2,3	1
Eiwitten (g)	23	9
Zout (g)	2	0,7

Allergenen

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

Koudgerookte zalm sandwich

met kruidenroomkaas, zoetzure komkommer en ui | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Zoetzuur maken

- Meng in een kom de wittewijnnazijn met de suiker en voeg de **komkommer** en **ui** toe.
- Breng op smaak met zout, meng goed en zet weg tot gebruik.
- Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

3. Afbakken

- Bak het **broodje** 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

- Snijd het **broodje** open.
- Besmeer de onderste helft van het **broodje** met de **kruidenroomkaas**.
- Leg de koudgerookte **zalm** erop en verdeel de zoetzure **komkommer** en **ui** ernaover.

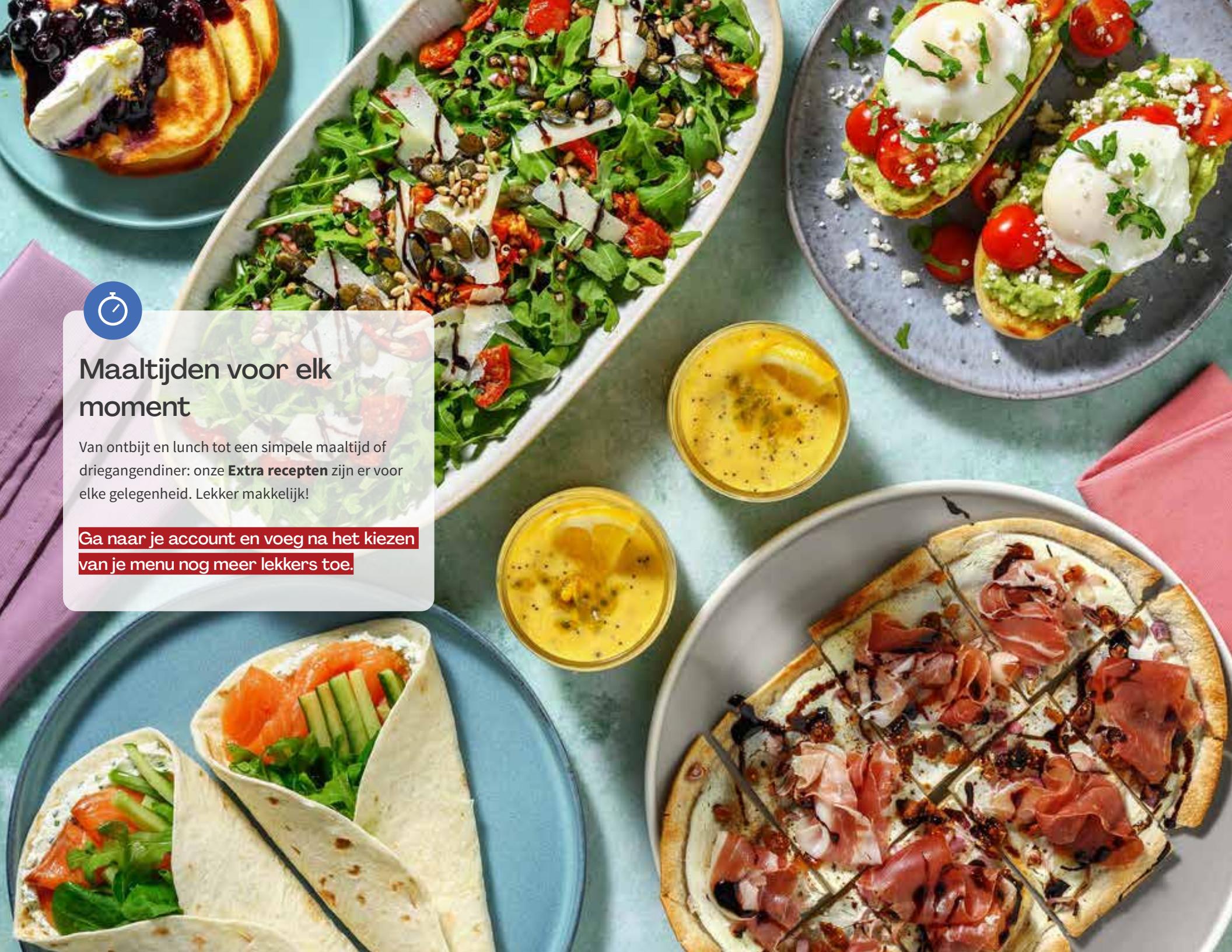
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Extra vierge olijfolie (el)	1
Olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 /709	779 /186
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,5
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	5,3	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	3,7	1

Allergenen

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

Avocadotoast met serranoham en burrata

met tomaat en basilicum | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

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

3. Burrata scheuren

- Scheur de **burrata** in kleine stukken.

2. Tomatensalsa maken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kleine kom een dressing van de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

4. Serveren

- Verdeel de toasts over de borden.
- Verdeel de **serranoham** en de tomatensalsa over de toast. Leg de **avocadoplakjes** erop en garneer met de **burrata**.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	593 /142
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	20,9	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

Frisse wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander, munt en bosui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **bosui** in dunne ringen.
- Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Giet de **tonijn** af.

3. Snijden

- 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.

2. Tonijnsalade maken

- Voeg de **tonijn** 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.

4. Wraps maken

- 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 snij voor het serveren doormidden.

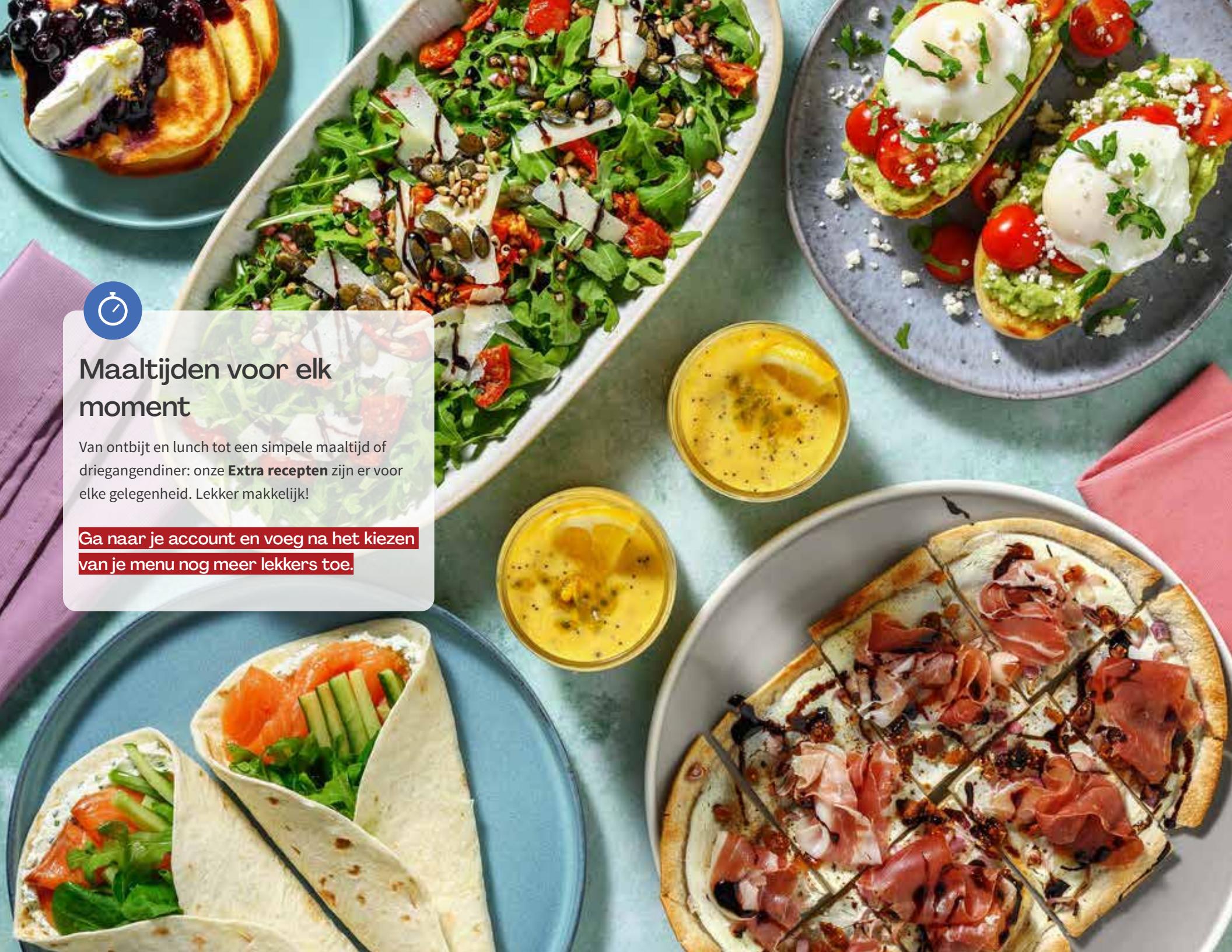
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

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

2. Fruit snijden

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

3. Mixen

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

4. Serveren

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

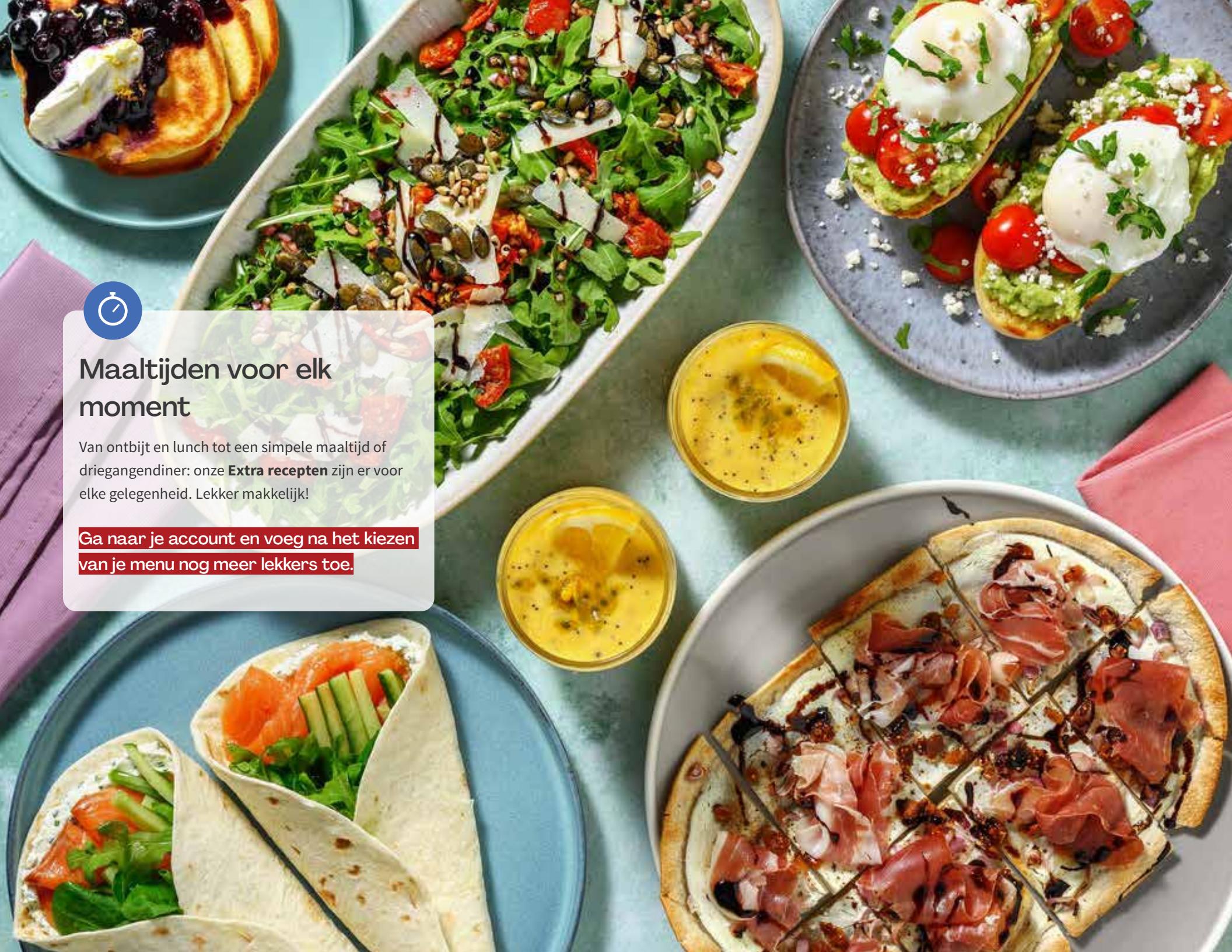
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vergiet, pan met deksel, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	6
Komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	732 /175
Vetten (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,6
Koolhydraten (g)	88	22
Waarvan suikers (g)	19	4,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	27	7
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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

Bao-broodjes met barbecuekip

met ingelegde komkommer en rauwkost | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Komkommer inleggen

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

2. Kip bakken

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

3. Bao's stomen

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

4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **bao-broodjes** met mayonaise.
- Vul de broodjes met de **kip**, de **wittekool** en **wortel** en de ingelegde **komkommer**.

Eet smakelijk!

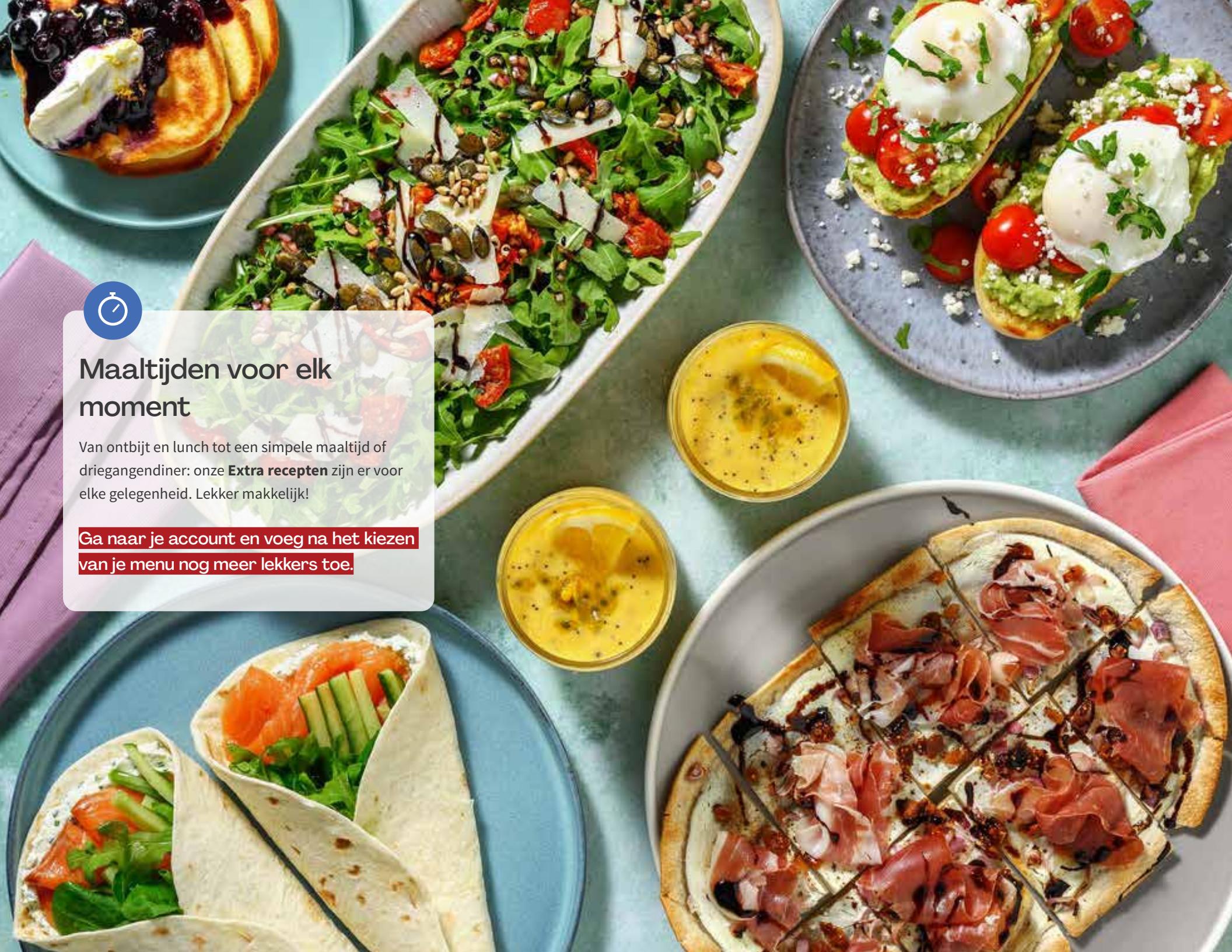
Tip: Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel eraf haalt!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, kleine koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	772/184
Vetten (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	8,4	2
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	15,5	3,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	35	8
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

Pokébowl met kip en avocado

met komkommer, wittekool en wortel | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Rijst koken

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

2. Groenten snijden

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

3. Kip bakken

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

4. Serveren

- Meng in dezelfde kleine kom de **mayonaise** met de overige **sojasaus**.
- Voeg de overige wittewijnazijn en suiker toe aan de **rijst** en roer door met een vork.
- Verdeel de **rijst** over kommen. Leg de **kip**, **komkommer**, **avocado**, **wittekool** en **wortel** erbovenop.
- Besprengel met de **sojamayo** en garneer met het overige **sesamzaad**.

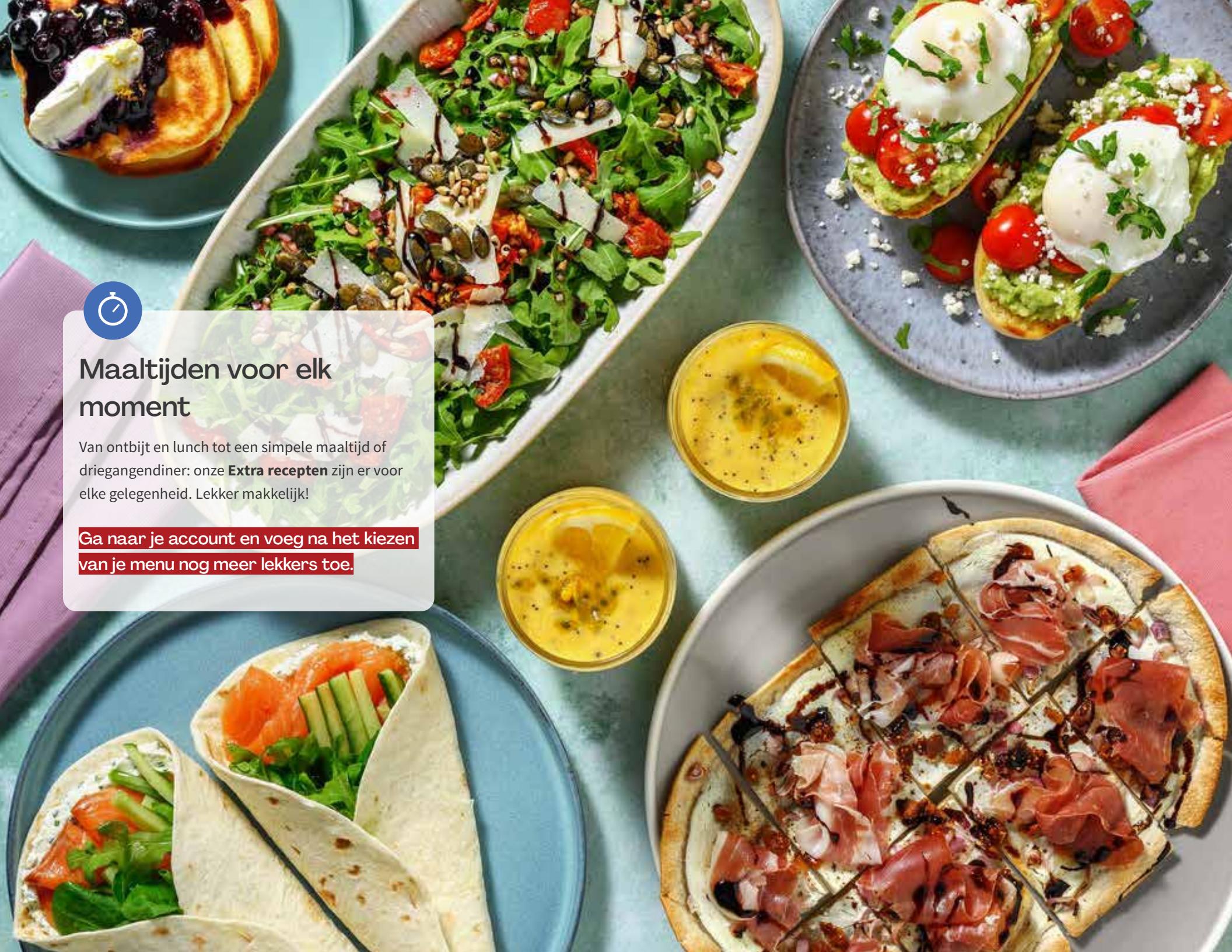
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	6
Gesneden jalapeño's* (g)	90
Verge koriander* (g)	10
Sriracha-mayo* (g)	100
Avocadodip* (g)	160
Sweet chili tortillachips (g)	75
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1037 /248
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

BBQ-hotdog met Brandt & Levie-worst

met avocadodip, tortillachips en jalapeño's | 6 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **koriander** fijn.
- Verkruimel de **tortillachips** met je hand in een kom.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **hotdogbroodjes** open, maar niet helemaal door. Leg de **broodjes** op de snijkant op de barbecue en rooster het **brood** 3 - 5 minuten.
- Leg de **varkensworst** op de barbecue en grill 4 - 6 minuten, of tot de **worst** gaar is.

Tip: Je kunt de broodjes en varkensworst ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Broodjes beleggen

- Besmeer de **broodjes** met de **avocadodip**.
- Leg de **varkensworst** op het broodje.
- Top af met de verkruimelde **tortillachips**.

4. Serveren

- Garneer de hotdogs met de **sriracha-mayo**, **jalapeños** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **koriander**.

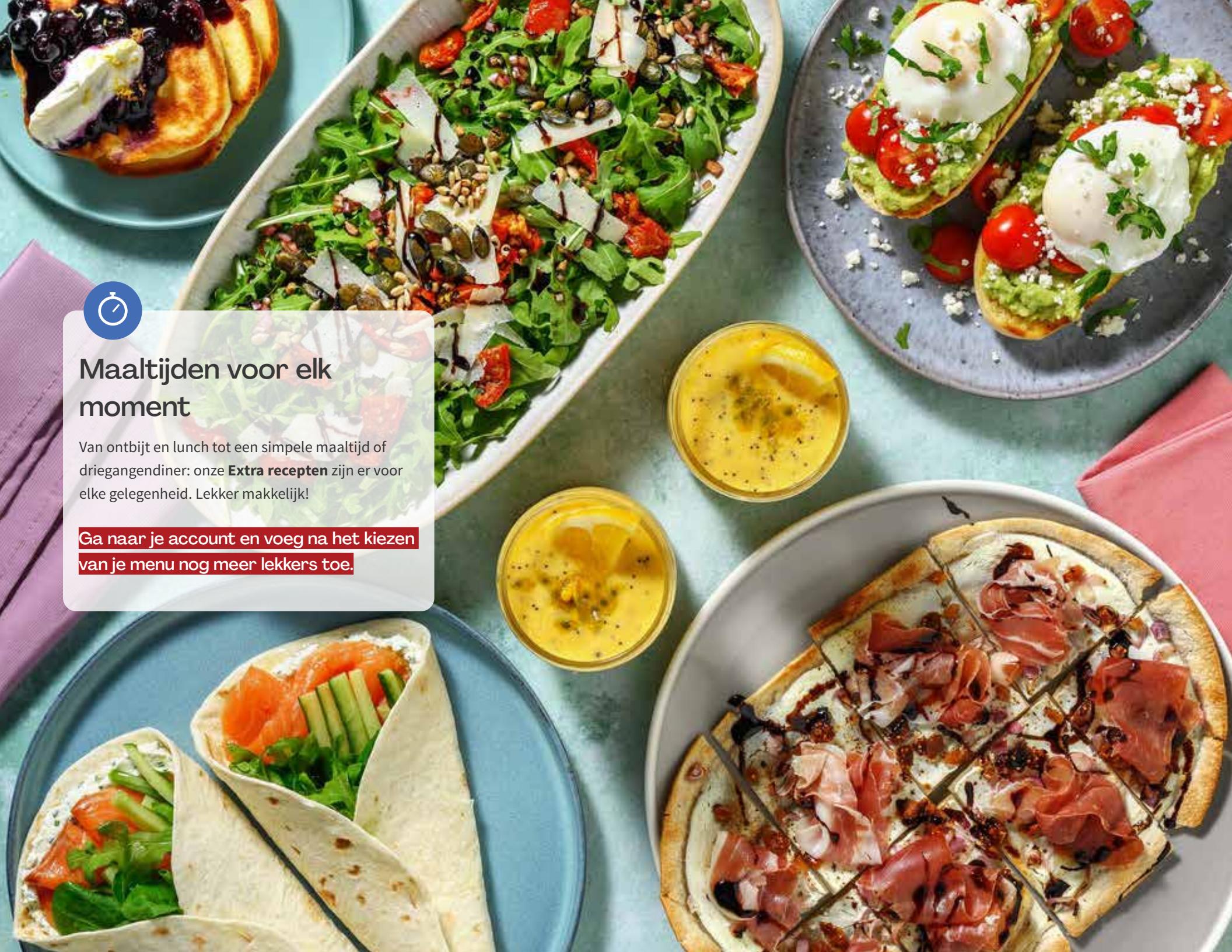
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	3
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pikante uienschutney* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Spinazie* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	75
Witte kaas* (g)	100
Gekruide rundergehakt* (g)	100
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1½
Zonnebloemolie (el)	½
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1275 /305
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	10,9
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Mini-bladerdeeghapjes

mini-kaasbroodjes, spinazierolletjes en saucijzenbroodjes | +/- 40 stuks



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 45 - 55 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bestrooi je aanrecht met bloem en rol het **bladerdeeg** uit. Druk de twee **bladerdeegstukken** aan elkaar om een lange strook te maken.
- Snijd het **bladerdeeg** in 3 gelijke stukken. Klop 1 **ei** in een kleine kom met een garde.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe en bak al roerend 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Saucijzenbroodjes maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom het **gehakt** met de **knoflook**, 1 **ei**, de **panko** en per persoon: ½ el mosterd en 1 tl **Belgische kruiden**.
- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Verdeel het gehaktmengsel over het midden van iedere helft en smeer de **uienchutney** eroverheen.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm, bestrijk met wat van het geklutsde **ei** en bestrooi met ½ zakje **sesamzaad**.

2. Spinazierolletjes maken

- Verkruimel de **witte kaas**. Voeg de **witte kaas** en de **spinazie** toe aan een kom en meng goed.
- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Verdeel het **kaas-spinaziemengsel** over het **bladerdeeg**.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutsde **ei**.

4. Kaasbroodjes maken

- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Besmeer het midden van iedere helft met de **roomkaas** en de overige mosterd. Bestrooi met de **gerasppte kaas**.
- Vouw het **bladerdeeg** over de vulling en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutsde **ei**.
- Verdeel de mini-bladerdeeghapjes over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven.

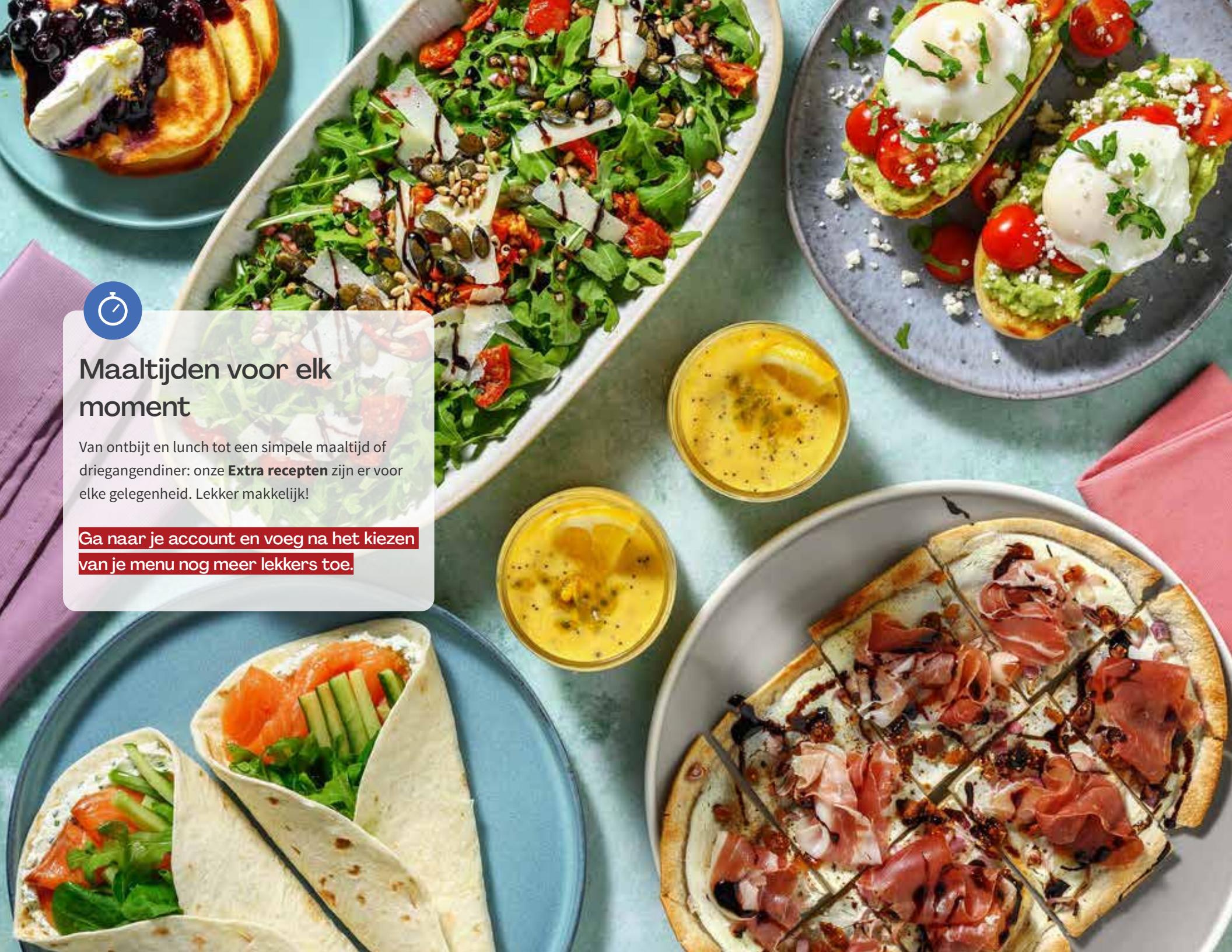
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	773 /185
Vetten (g)	6
Waaran verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	25
Waaran suikers (g)	1,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Baguette bolognese

met geraspte Goudse kaas | om te delen



Voorafje Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

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

2. Gehakt bakken

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

3. Bolognese maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

