



HELLO
FRESH

Tartiflette met camembert en spekreepjes

Franse ovenschotel met aardappelen en Goudse kaas

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Spekreepjes



Kookroom



Nootmuskaat



Franse camembert



Geraspte Goudse kaas



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

Tartiflette komt uit de Savoie. Wist je dat tartifle, in het dialect van deze Franse Alpenregio, aardappel betekent?

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen**.
- Schil de **aardappelen** en snijd in schijfjes van ½ cm dik.
- Kook de **aardappelen** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.

Weetje Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



2. Spek bakken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 4 - 6 minuten krokant.
- Verlaag het vuur en voeg de **uienringen** toe. Bak 4 minuten.
- Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut verder. Blus af met de wittewijnazijn.



3. Saus maken

- Voeg de **room** en melk toe aan de pan en roer goed door.
- Rasp 1 snufje **nootmuskaat** naar smaak boven de saus. Roer goed door en breng op smaak met flink wat peper en zout.
- Snijd de **camembert** in plakken.



4. Serveren

- Voeg de helft van de **aardappelen** toe aan een ovenschaal en schenk de helft van de roomsaus eroverheen.
- Top af met de **camembert** en herhaal dit met de overige **aardappelen** en roomsaus.
- Bestrooi met de **geraspte kaas**.
- Bak de tartiflette 15 - 20 minuten in de oven en serveer.

Allergenen

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

Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli

met aardappelsalade met Aziatische dressing

Totale tijd: 40 - 50 min.



	Kipfilethaasjes		Vastkokende rode aardappelen
	Broccoli		Knoflookteent
	Ui		Gemalen korianderzaad
	Sojasaus		Sesamzaad
	Panko paneermeel		Koreaanse kruidenmix



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

Wist je dat sesamzaad afkomstig is uit kleine zaadpeulen?
Zodra de zaadjes rijp zijn, springen de peulen met een scherpe tik open.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	165	300	500	615	800	915
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	544 /130
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	5,4	0,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

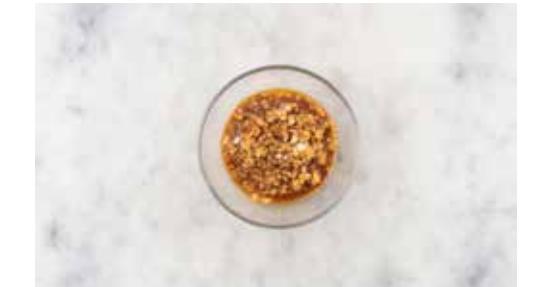
Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snij in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli voorbereiden

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

Weetje 🍎 **Broccoli** wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



3. Dressing maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Maak in een kom een dressing van de **sojasaus**, het **gemalen korianderzaad**, de sambal en de witewijnazijn. Voeg de **knoflook** en de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Kip paneren

Pak 2 diepe borden. Voeg een snuf zout en de helft van de olijfolie toe aan een van de borden. Meng in het tweede bord de **sesamzaadjes** en de **Koreaanse kruiden** met de **panko**. Haal de **kip** door de olijfolie en daarna door het sesam-pankomengsel.



5. Bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 minuten per kant, tot de **kip** goudbruin is. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven. Maak de koekenpan schoon en verwarm opnieuw een scheutje olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten.



6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade over de borden. Serveer met de **broccoli** en **kip**.

Eet smakelijk!



Romige citroenrisotto van orzo

met kastanjechampignons, pecorino en verse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Kastanjechampignons



Citroen



Orzo



Geraspte pecorino DOP



Roomkaas



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

Pecorino is een Italiaanse schapenkaas en lijkt op Parmigiano Reggiano, maar wordt korter gerijpt en heeft daardoor een zachtere smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	200	400	525	800	925	1200
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in ringen. Snijd de **kastanjechampignons** in plakken. Snijd de **verse kervel** fijn en hak de **verse dragon** grof. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.



2. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur en bak de **ui** in 5 - 7 minuten goudbruin en zacht. Roer de **kastanjechampignons** erdoor en bak in 5 - 7 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout.



3. Orzo bereiden

Verhit ondertussen een pan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **orzo** 1 minuut. Voeg de bouillon toe, zet het vuur lager en kook de **orzo**, afgedekt, in 12 minuten droog. Giet af indien nodig. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitslomen.



4. Citroenroomkaas maken

Meng ondertussen in een kleine kom de **roomkaas** met de **geraspte pecorino**, $\frac{1}{4}$ tl **citroenrasp** per persoon en $\frac{1}{2}$ el **citroensap** per persoon. Breng flink op smaak met peper en zout.



5. Mengen

Voeg de **orzo**, de helft van de **citroenroomkaas** en een scheutje olijfolie toe aan de koekenpan met **champignons** en roer goed door. Voeg **kervel** en **dragon** naar smaak toe, maar houd een deel apart om te garneren (zie Tip).



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de overige **citroenroomkaas**. Bestrooi de **orzo** naar smaak met de overige **kervel** en **dragon**. Besprenkel naar smaak met het overige **citroensap** en de **citroenrasp**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Tip: Kervel en dragon hebben een anijsachtige smaak waar niet iedereen van houdt. Proef eerst voordat je deze kruiden toevoegt.



HELLO
FRESH

Noedels met rundergehakt en gefrituurde uitjes

in zoete Aziatische saus met spitskool en broccoli

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gekruid rundergehakt



Volkoren noedels



Gesneden spitskool



Broccoli



Ui



Knoflookteentje



Zoete Aziatische saus



Hello Umami



Gefrituurde uitjes



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** met de **spitskool**, afgedekt, 4 - 5 minuten.



2. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **broccoli** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **noedels** toe en kook nog 4 - 5 minuten, of tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel onder koud water.
- Besprenkel met de overige zonnebloemolie en scheep goed om. Bewaar apart.
- Voeg de **Hello Umami** en het **gehakt** toe aan de pan met **groenten**. Bak het **gehakt** in 3 minuten los op middelhoog vuur.



3. Saus maken

- Verlaag het vuur en voeg de **zoete Aziatische saus**, de sojasaus en de ketjap manis toe (zie Tip).
- Roerbak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan geen sojasaus, maar voeg later toe naar smaak tijdens het serveren.

Allergenen

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

4. Serveren

- Voeg de **noedels** en **broccoli** toe aan de koekenpan en roer goed door.
- Serveer de roerbak over borden en garneer met de **gefruiturde uitjes**.

Eet smakelijk!



Padдингтона favorite Banger & Mash

met varkensworst van Brandt & Levie, wortel, appel en uienjus

Familie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Uienchutney

OP AVONTUUR IN DE KEUKEN
MET PADDINGTON

Geef het avondeten een twist met Peruaanse- en Engelse stijl recepten geïnspireerd op de film
'Paddington in Peru' - in de bioscoop vanaf 23 januari 2025. Een unieke reis naar Londen winner
Scan voor meer info!



NUTRI-SCORE



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, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vergeleken met cheddar en gestoofde rode ui*	5	10	15	20	25	30
(stuk(s))						
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 / 784	506 / 121
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	19,2	3
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	15,3	2,4
vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Halver de **ui** en snij in grote halve ringen. Verwijder het klokhuis en van de **appel** en snij de **appel** in partjes. Halver de **wortels** in de lengte en snij in stukjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Hak de **salie** grof. Was de **aardappelen** en snij in grote stukken.



2. Aardappelen koken

Verdeel de **ui**, **wortels** en **appel** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en bak 30 - 40 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om en voeg de **salie** toe. Voeg de **aardappelen** toe aan een pan met deksel en zet de **aardappelen** onder water. Kook 12 - 15 minuten.



3. Aardappelen stampen

Giet de **aardappelen** af en voeg terug toe aan de pan. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk toe stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar, afgedekt, apart tot serveren.



4. Worst bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



5. Jus bereiden

Voeg de **uienchutney** en de bouillon toe aan de koekenpan met **worst**. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen. Proef en breng op smaak met peper en zout indien nodig. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



6. Serveren

Serveer de geroosterde **groenten** met de aardappelpuree. Leg de **worst** erbovenop en giet de jus eroverheen.

Weetje **Wortel** zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipschnitzel met zelfgemaakte frietjes

met zuurkoolsalade, cranberrychutney en peterselie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Appel



Wortel



Ui



Verse krulpeterselie



Citroen



Zuurkool



Cranberrychutney



Oranjehoen krokante
kipschnitzel



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

Wist je dat zuurkool eigenlijk een superfood is? Boordevol
probiotica en vitamine C, helpt het je immuunsysteem te
versterken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, lepel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zuurkool* (g)	100	200	300	400	500	600
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Ovenfrietjes maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Meng de frieten in een kom met de olijfolie, peper en zout (zie Tip).
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten, of tot ze gaar en goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Tip: Om afwas te besparen kun je de frieten ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met de olijfolie, peper en zout.



2. Snijden

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Rasp de **wortel** met een grove rasp. Snijd de **ui** in fijne halve ringen.
- Hak de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Weeg de **zuurkool** af en spoel de **zuurkool** af onder koud water in een vergiet.
- Druk het vocht eruit met een lepel en voeg de **zuurkool** toe aan een saladekom.



3. Zuurkoolsalade maken

- Voeg vervolgens de **geraspte wortel**, **ui**, **appel**, suiker, mayonaise en de helft van de **peterselie** toe aan de saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar.
- Bewaar in de koelkast tot gebruik.

Allergenen

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

4. Serveren

- Verhit 10 minuten voordat de ovenfrietjes klaar zijn de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg, wanneer de roomboter goed heet is, de **schnitzel** toe aan de pan. Bak 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin is.
- Verdeel de ovenfrietjes over de borden, leg de **schnitzel** erbij en schep de zuurkoolsalade ernaast.
- Serveer de **cranberrychutney** en **citroenpartjes** ernaast. Garneer met de overige **peterselie**.



HELLO
FRESH

Romige rigatoni met blauwe kaas

met paddenstoelen, witlof en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteentje



Witlof



Gemengde gesneden paddenstoelen



Blauwkaasblokjes



Kookroom



Verse krulpeterselie



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

Voeg bij het koken van de witlof een beetje honing of bruine suiker toe - dat balanceert de bittere smaak mooi uit.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 / 739	590 / 141
Vetten (g)	34	6
Waaran verzadigd (g)	14,9	2,8
Koolhydraten (g)	82	16
Waaran suikers (g)	16	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 12 - 14 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn.
- Snijd de onderkant van de stronken **witlof** en snij het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern.
- Halveer het **witlof** in de lengte en snij in fijne reepjes (zie Tip).

Tip: In dit gerecht blijft een klein gedeelte van het witlof rauw, zodat je verschillende structuren proeft tijdens het eten. Houd je hier niet van? Kook dan alle witlof mee.



2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen** en het grootste deel van het **witlof** toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de witte wijnazijn (zie Tip).

Tip: Heb je witte wijn in huis? Vervang dan de witte wijnazijn door witte wijn: dit zorgt ook voor frisse zuren in het gerecht.



3. Saus maken

- Voeg de **room** en de helft van de **blauwekaasblokjes** toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de honing en mosterd toe en roer goed door. Kook de saus nog 3 minuten op middellaag vuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Tip: Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan nog 3 - 5 minuten koken zodat het vocht verdampst. Is de saus te dik is? Voeg dan wat van het bewaarde kookvocht toe.



4. Serveren

- Snijd de **peterselie** fijn.
- Schep de **pasta** door de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **pasta** in diepe borden.
- Verdeel het overige **witlof** en de overige **blauwekaasblokjes** eroverheen. Garneer met de peterselie.



Luxe wildzwijnburger met parmezaan-truffelfrietjes

op brioche met portobello en rucolasalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Parmigiano
Reggiano DOP



Briochebroodje



Portobello



Kumato-tomaat



Verse bladpeterselie



Rucola en veldsla



Olijfolie met
truffelaroma



Aardappelen



Wildzwijnburger



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.
Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, rasp, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie met truffelaroma (ml)	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4807 /1149	673 /161
Vetten (g)	70	10
Waarvan verzadigd (g)	23,6	3,3
Koolhydraten (g)	89	12
Waarvan suikers (g)	12,7	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze in een kom en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Ui snijden

Bak het **briochebroodje** de laatste 2 minuten mee. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



3. Portobello bakken

Verhit $\frac{2}{3}$ van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **portobello** in 3 - 4 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder. Zet het vuur uit en houd afgedekt warm.



4. Burger bakken

Verhit, halverwege de baktijd van de frieten, de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** en **ui** 3 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Houd warm in de pan tot serveren.



5. Salade maken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de **sla** met de **tomaat**, de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de mayonaise met de helft van de **olijfolie met truffelaroma** en garneer met de **peterselie**. Serveer met de salade.



6. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open en besmeer met de truffelmayonaise. Beleg met de **burger**, **portobello** en wat gebakken **ui**. Garneer de frietjes met de **Parmigiano Reggiano**. Besprenkel de frietjes met de overige **olijfolie met truffelaroma** en garneer met de **peterselie**. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Tournedos met aardappelgratin

met cranberrychutney en cherrymatensalade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelgratin



Cranberrychutney



Sjalot



Radicchio en romaine



Rode cherrymaten



Tournedos



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

Met deze tournedos haal je het restaurant bij jou in huis.
Vergeet het vlees niet eerst te laten rusten voor je het aansnijdt - daar wordt het malser van.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelgratin* (g)	200	375	500	750	875	1125
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 /725	614 /147
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	22,2	4,5
Koolhydraten (g)	39	8
Waarvan suikers (g)	16,7	3,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal de **tournedos** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwijder het plastic van het gratinbakje. Bak de **aardappelgratin** 20 minuten in de oven, of tot de **gratin** goudbruin kleurt.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de tournedos al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



2. Groenten snijden

Dep de **tournedos** droog met keukenpapier. Snijd de **sjalot** in halve ringen. Halveer de **cherrytomaten**.

Weetje 🍅 Wist je dat cherrytomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



3. Bakken

Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **tournedos** in de koekenpan. Bak de **tournedos** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de tournedos eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je de tournedos het liefst eet.



4. Saus maken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 - 3 minuten, of tot de **sjalot** zacht is. Voeg de **cranberrychutney**, de zwarte balsamicoazijn, de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit, roer een klontje roomboter door de saus en breng goed op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd, witte wijnazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel de aardappelgratin over de borden. Snijd de **tournedos**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **gratin**. Schenk de cranberry-balsamicosaus over het vlees en serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Risotto met varkenshaas en spek

met champignonroomsaus en salade met basilicum

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteentje



Risottorijst



Amandelschaafsel



Varkenshaas



Ontbijtspek



Champignons



Bospaddenstoelenpesto



Kookroom



Geraspte pecorino DOP



Little gem



Basilicumcrème



Sjalot



Verse bladpeterselie en bieslook



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

Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken.
Wist je dat dit het enige stukje van het varken is dat je zelfs rosé kunt eten?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, ovenschaal, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Bospaddenstoelenpesto*	20	40	60	80	100	120
(g)						
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groenteboillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie						
	naar smaak					
Peper en zout						
	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4498 / 1075	540 / 129
Vetten (g)	64	8
Waarvan verzadigd (g)	28,7	3,4
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	5,9	0,7
vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	49	6
Zout (g)	3,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn. Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe.



2. Risotto bereiden

Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** 1 - 2 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart. Wikkel ondertussen het **ontbijtspek** om de **varkenshaas** heen. Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en bak het vlees 3 - 4 minuten, voeg daarna toe aan een ovenschaal. Rooster het vlees 6 - 8 minuten in de oven. Bewaar apart onder aluminiumfolie tot serveren.



4. Saus maken

Verhit dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Snijd de **champignons** in plakken en bak 6 - 8 minuten. Voeg de **room** toe en verlaag het vuur. Laat 6 - 8 minuten zachtjes inkoken. Voeg de **bospaddenstoelenpesto** toe en roer door. Kook nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Snijd de **little gem** in de lengte in partjes en verwijder de harde kern. Verdeel over een serveerschaal. Meng in een kleine kom de **basilicumcrème** met de witte wijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Besprenkel de dressing over de **little gem** en garneer met het geroosterde **amandelschaafsel**. Roer, zodra de **risotto** klaar is, de helft van de **pecorino** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** in plakken. Serveer de **risotto** over diepe borden en verdeel de **varkenshaas** en champignonroomsaus eroverheen. Garneer met de **verse kruiden** en de overige **pecorino**. Serveer de **little gem** ernaast.

Eet smakelijk!



Teriyakizalm met sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en gomasio

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 30 min.



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen. Eet smakelijk!



Knoflookteentje



Witte langgraanrijst



Wortel



Broccolini



Teriyakisaus



Gomasio



Sojabonen



Zalmfilet



Speciaal ingrediënt in je box! Broccolini is een kruising tussen broccoli en gai lan. Met zijn dunne stelen en subtiele smaak is het perfect voor roerbakgerechten en salades of gewoon gegrild. Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 /903	550 /131
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,9
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	18,9	2,8
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de olijfolie in een pan met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat de **rijst**, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet af indien nodig.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Snijd de **broccolini** in stukken van 4 cm.



2. Broccolini bakken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met suiker. Voeg de **wortel** toe aan de kom. Breng op smaak met zout, schep goed om en bewaar apart tot serveren.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **broccolini** 2 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Stoom de **broccolini**, afgedekt, nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Zalm bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 3 - 4 minuten op de huid.
- Verdeel de **teriyakisaus** over de **zalmfilet** en verlaag het vuur. Draai de **zalm** om.
- Bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.



4. Serveren

- Voeg 1 el water per persoon toe aan de pan van de **zalm** en roer goed door om de saus te maken.
- Serveer de knoflookrijst over de borden. Leg de **broccolini**, zoetzure **wortel**, **sojabonen** en **zalm** erbovenop.
- Besprenkel met de **teriyakisaus** uit de koekenpan en garneer het gerecht met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Visgratin van kabeljauw, koolvis, zalm en garnalen met prei, venkel en aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Prei



Venkel



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Verse bladpeterselie



Aardappelen



Kookroom



Garnalen



Vismelange: zalm,
kabeljauw en koolvis



Geraspte Goudse kaas



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

Gratineren is een kooktechniek waarbij ingrediënten, vaak groenten of aardappelen, in lagen worden gelegd met kaas of paneermeel. Vervolgens worden ze gebakken tot ze goudbruin en krokant zijn, wat resulteert in een knapperige bovenkant en een zachte, smaakvolle binnenkant.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verge bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme visbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 / 847	398 / 95
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	24,4	2,7
Koolhydraten (g)	62	7
Waarvan suikers (g)	11,3	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	46	5
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **prei** in fijne ringen. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in stukken van 2 cm. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Bakken

Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **prei** en de **venkel** toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg de bloem toe en roerbak 1 minuut. Blus af met de bouillon en wittewijnnazijn. Roer goed door en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Aardappelen koken

Verlaag het vuur van de hapjespan en roer de **kookroom**, de **garnalen**, de **tomaat** en de helft van de **bladpeterselie** door de saus. Breng de stukken **zalm**, **koolvis** en **kabeljauw** op smaak met peper en zout en verdeel over een ovenschaal. Giet de saus eroverheen en dek af met de **gerasppte kaas**. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Kook ondertussen de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg vervolgens de mosterd, roomboter en een scheutje melk toe om de puree smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



3. Vis bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** grondig en snijd in grote stukken. Dep de **vismelange** en **garnalen** droog met keukenpapier.



6. Serveren

Serveer de visgratin met de aardappelpuree. Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Zweedse stijl hertengehaktballetjes in romige saus

met dikke frieten, cranberrychutney en broccoli

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Hertengehaktballetjes
Provençals



Broccoli



Kookroom



Sojasaus



Cranberrychutney



Gomasio-
tuinkruidenmix



Ui



Dikke friet met schil



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

Rode uien worden vaak gekozen vanwege hun mildere, zoetere smaak in vergelijking met gele uien. Ze karamelliseren prachtig tijdens het koken en voegen een lichtpittige smaak toe zonder de andere smaken in een gerecht te overheersen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, deksel, pan, kleine kom, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dikke friet met schil* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4197 /1003	533 /127
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,5
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	23,3	3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **broccoli**.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin beginnen te kleuren. Schep de frieten halverwege om.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.



2. Koken

- Kook de **broccoli** 4 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de helft van de **gomasio-tuinkruidenmix**. Bewaar apart.

Weetje Broccoli is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.



3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote koekenpan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **ui** en bloem 1 minuut, of tot het licht begint te bruinen. Voeg de **room**, bouillon, mosterd, **sojasaus** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de koekenpan.
- Meng het geheel met een garde en laat de saus 4 - 6 minuten inkoken. Voeg eventueel wat extra bloem toe als de saus te dun blijft. Voeg de **gehaktballetjes** toe aan de koekenpan en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de frieten, **broccoli** en de **balletjes** in roomsaus over de borden.
- Garneer de **broccoli** met de overige **gomasio-tuinkruidenmix**.
- Serveer de gomasio-mayonaise en de **cranberrychutney** erbij.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Steaktaco's met avocado

met carne asada, witte kaas en pico de gallo

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Limoen



Handsinaasappel



Knoflookteentje



Ui



Verse koriander



Tacoschelpen



Avocado



Witte kaas



BBQ-rub



Biefstukkreepjes



Mexicaanse kruiden



Tomaat



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

De taco vindt zijn oorsprong in de Mexicaanse mijnen en dankt zijn naam aan een velletje papier met dynamiet ertussen. Ook deze taco zorgt voor een (smaak)explosie!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, fijne rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukreepjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra verge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 /849	658 /157
Vetten (g)	46	8
Waaran verzadigd (g)	14,4	2,7
Koolhydraten (g)	62	11
Waaran suikers (g)	21,5	4
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de schil van de helft van de **limoen** en pers de helft uit. Snij de overige **limoen** in 6 partjes. Pers de **sinaasappel** uit.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom het **sinaasappelsap**, het **limoensap**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de honing, ½ van de **ui**, de helft van de **koriander**, de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **knoflook**. Voeg de **biefstukreepjes** toe en laat marinieren.



2. Pico de gallo maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat**, extra verge olijfolie en witewijnazijn met de overige **ui**, **knoflook** en **koriander**. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **witte kaas**.



3. Bakken

- Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **biefstukreepjes** met marinade 1 - 2 minuten. Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut.



4. Serveren

- Garneer de **witte kaas** met **limoensasp** naar smaak.
- Garneer de **avocado** met de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Serveer de pico de gallo, **witte kaas**, **avocado**, **limoensap**, **tacoschelpen** en carne asada in aparte kommen.
- Laat iedereen zelf de **taco's** beleggen.

Eet smakelijk!