

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1405 / 336
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten | +/- 10 plakken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bakken

- Meng de **hazelnoten** en overige **chocoladedruppels** door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten **chocolade** en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het **bananenbrood** 45 - 55 minuten in de oven.

2. Smelten en mixen

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg 50 g **melkchocolade** toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Hak de **hazelnoten** grof.

4. Serveren

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

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

Bakkast, taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, handmixer, 3x mengkom, keukenpapier, bakpapier, vershoudfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten

Rozijnen (g)	80
Ei* (stuk(s))	2
Roomboter* (g)	200
Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	16
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	200
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1/4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1236 /295
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	9,2
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	20,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Oud-Hollandse appeltaart

met kaneelslagroom | +/- 12 porties



Bakken Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Week de **rozijnen** 15 minuten in een kleine kom met lauw water.
- Voeg de **roomboter** toe aan een mengkom en kneed de **roomboter** 3 - 4 minuten met een mixer. Voeg na 2 minuten 1 **ei** toe en mix verder.

3. Taart bouwen

- Vet een taartblik in of bekleed met bakpapier. Gebruik $\frac{2}{3}$ van het deeg om de bodem en zijkanten van de taartblik te bedekken.
- Verdeel de appel-rozijnvulling gelijkmatig over het deeg.
- Vorm dunne rolletjes van het overige deeg. Leg de rolletjes in een ruitjespatroon over de appel-rozijnvulling.
- Klop in een kom 1 **ei** los. Bestrijk het deeg met het **ei**.

2. Deeg maken

- Voeg de **bloem**, 180 g **rietsuiker**, het **bakpoeder** en $\frac{1}{4}$ tl zout toe. Kneed met een mixer met deeghaken of met je handen tot een samenhangend deeg.
- Wikkel de mengkom met het deeg in vershoudfolie en laat 10 minuten rusten in de koelkast.
- Schil ondertussen de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.
- Meng de **appels** met de **rozijnen**, de overige **rietsuiker**, $\frac{1}{3}$ **kaneel** en 1 el kristalsuiker.

4. Serveren

- Bak de taart 45 - 50 minuten, of tot de korst goudbruin is.
- Voeg de **slagroom**, 1 el kristalsuiker en het overige **kaneel** toe.
- Klop de **slagroom** met een mixer of een garde 3 - 4 minuten, of tot er stevige pieken beginnen te ontstaan.
- Serveer de **appeltaart** met de kaneelslagroom.

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, vershoudfolie, 2x kleine kom, fijne rasp

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing (el)	2
Honing	naar smaak
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	621 /148
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	12,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5

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

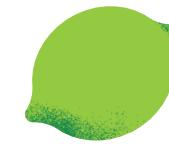
Allergenen

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

Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade en cranberry's, groene appel en limoen

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



1. Chiapudding maken

- Meng in een kom het **chiazaad** met de **biologische halfvolle melk**, water, **yoghurt** Griekse stijl, 2 el honing en 1 tl zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.

2. Variatie 1: sticky mango

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ½ van de chiapudding met de helft van de **kokosrasp**.
- Verdeel de **mangochutney** over twee glazen.
- Scop het chia-koksmengsel erbovenop.
- Garneer met de **mango** en de overige **kokosrasp**.

3. Variatie 2: witte chocolade en cranberry

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Hak de **cranberry's** en de **witte chocolade** grof.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het **citroensap**, de **citroenrasp**, de helft van de **witte chocolade** en de **cranberry's** door de chiapudding.
- Garneer met de overige **cranberry's** en **witte chocolade** (zie Tip).

Tip: Heb je liever een gezonder ontbijt, laat dan de witte chocolade achterwege en voeg wat honing naar smaak toe voor extra zoetheid.

4. Variatie 3: groene appel en limoen

- Snijd de **appel** in kleine blokjes.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Meng de helft van het **limoensap** met de **appelblokjes**.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige **limoensap** door de chiapudding.
- Garneer met de **appel**, de **limoenrasp** en **pecannoten**. Sprenkel er wat honing naar smaak over.

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

Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Pikante uienschutney* (g)	80
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	½
Barbecuesaus (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

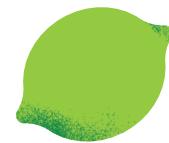
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2434 /582	993 /237
Vetten (g)	27	11
Waarvan verzadigd (g)	14,9	6,1
Koolhydraten (g)	59	24
Waarvan suikers (g)	23,5	9,6
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	25	10
Zout (g)	3,2	1,3

Allergenen

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

Briochetosti met Goudse kaas

met ontbijtspek en uienschutney | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Beleggen

- Snijd het **briochebrood** open.
- Besmeer de onderste helft met de **uienschutney**.
- Beleg met de **kaas**, de **ui** en het **ontbijtspek**. Leg de bovenste helft erop.

3. Bakken

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti ertussen (zie Tip).
- Bak de tosti 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

Tip: Je kunt de tosti ook in een koekenpan met deksel bakken als je geen tosti-ijzer hebt. Verhit 1/2 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de tosti, afgedeckt, 2 - 3 minuten per kant.

4. Serveren

- Halveer de tosti en serveer met de **barbecuesaus**.

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, steelpan, vergiet, fijne rasp

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	4
Slagroom* (ml)	400
Kristalsuiker (g)	110
Verse munt* (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	881 /210
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	15,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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

Lemon possets

citroen-roomdessert met verse munt | 4 porties



HELLO
FRESH

Dessert. Totale tijd: 20 min.



1. Citroenen voorbereiden

- Rasp de schil van 1 **citroen** met een fijne rasp.
- Halveer de **citroenen** in de lengte en scheep het vruchtvlees eruit.
- Plaats een zeef boven een kom. Snijd het vruchtvlees fijn en voeg toe aan de zeef. Druk met de achterkant van een lepel het vruchtvlees uit, zodat het **citroensap** vrijkomt.
- Zet het **citroensap** en de **citroenrasp** opzij.

2. Slagroom opwarmen

- Verwarm de **slagroom** en de **suiker** in een pan op middelhoog vuur. Roer 5 - 6 minuten, tot de **suiker** is gesmolten en de **room** bubbelt.
- Zet het vuur laag en laat 10 - 12 minuten sudderen.
- Haal de pan van het vuur. Voeg het **citroensap** en de **citroenrasp** toe en meng goed door.

3. Lemon possets maken

- Verdeel het mengsel over de **citroenen**.
- Laat afkoelen tot kamertemperatuur, dek af en zet minimaal 3 uur in de koelkast (zie Tip).

Tip: Je kunt de possets maximaal 24 uur van tevoren maken. Laat ze gewoon afkoelen in de koelkast.

4. Serveren

- Garneer de lemon possets met de **muntbladeren**.

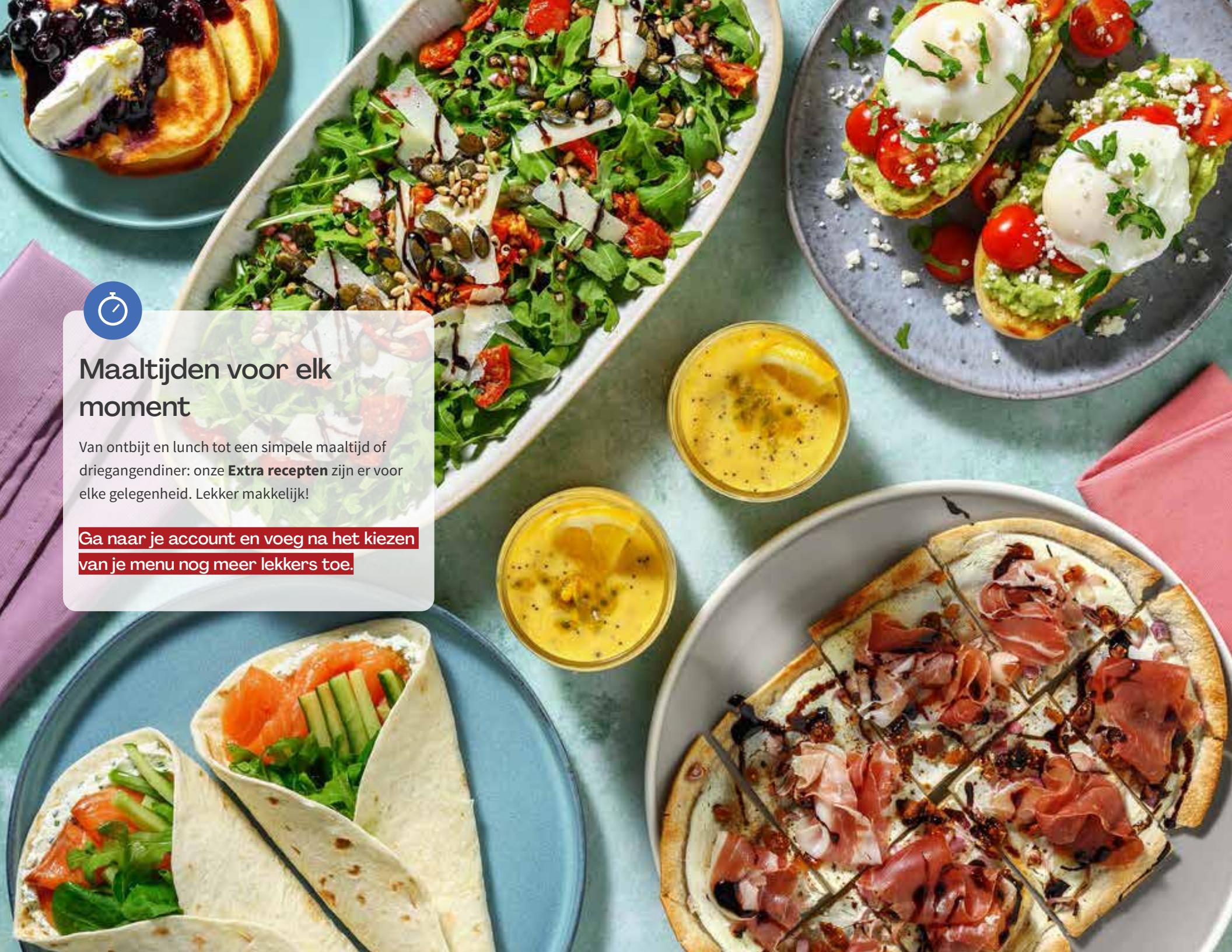
Eet smakelijk!



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

Koekenpan, kleine kom

Ingrediënten

Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	2
Meatier-burger* (stuk(s))	2
Gesneden jalapeño's* (g)	30
Feta* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	785 /188
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	14	3,9
Koolhydraten (g)	44	12
Waarvan suikers (g)	7,8	2,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	3,4	1

Allergenen

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

Mexicaanse stijl burger met zelfgemaakte guacamole

met feta en jalapeños | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn.
- Snipper de **ui** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **limoen** uit.
- Voeg de **ui**, de **tomaat** en het **limoensap** en meng met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd het **broodje** open, maar niet helemaal doormidden. Leg met de snijkant naar beneden op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot lichtbruin.
- Grill de **burger** 4 - 6 minuten, of tot de **burger** gaar is.

Tip: Je kunt het broodje en de burger ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Beleggen

- Besmeer de onderste helft van het **broodje** met de zelfgemaakte guacamole.
- Leg de **burger** erop.
- Besmeer de bovenste helft met de **sriracha-mayo**.

4. Serveren

- Verkruimel de **feta** over de **burgers**.
- Garneer met de **jalapeños** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

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!

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

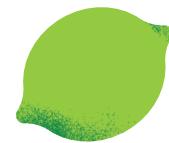
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

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

Kleine kom, blender

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

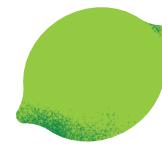
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2288 /547	915 /219
Vetten (g)	46	18
Waarvan verzadigd (g)	11,9	4,8
Koolhydraten (g)	19	8
Waarvan suikers (g)	12,9	5,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	12	5
Zout (g)	1,5	0,6

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

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

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

2x kom

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Witte grillkaas* (g)	200
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Barbecuesaus (g)	50
BBQ-rub (zakje(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Pikante uienschutney* (g)	80
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	956 /228
Vetten (g)	41	12
Waaran verzadigd (g)	24,3	7,3
Koolhydraten (g)	63	19
Waaran suikers (g)	27,9	8,4
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	32	10
Zout (g)	5	1,5

Allergenen

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

Grillkaasburger op een briochebroodje

met koolsla en uienschutney | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **grillkaas** in plakken van maximaal 2 cm dik.
- Meng in een kom de **grillkaas** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **barbecuesaus**. Zorg dat de **grillkaas** volledig bedekt is met de saus.

2. Koolsla maken

- Meng in een kom de **rodekoel**, **wittekool** en **wortel** met de mayonaise.
- Pers de **limoen** uit boven de kom.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.

3. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **broodjes** doormidden en leg ze op de snijkant op de barbecue. Rooster 3 - 5 minuten, of tot goudbruin.
- Leg de **grillkaas** op de barbecue en grill 2 - 3 minuten per kant.

Tip: Je kunt het brood en de grillkaas ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

4. Serveren

- Besmeer de **broodjes** met de overige **barbecuesaus** en de **uienschutney**.
- Beleg met de koolsla en de **grillkaas**.

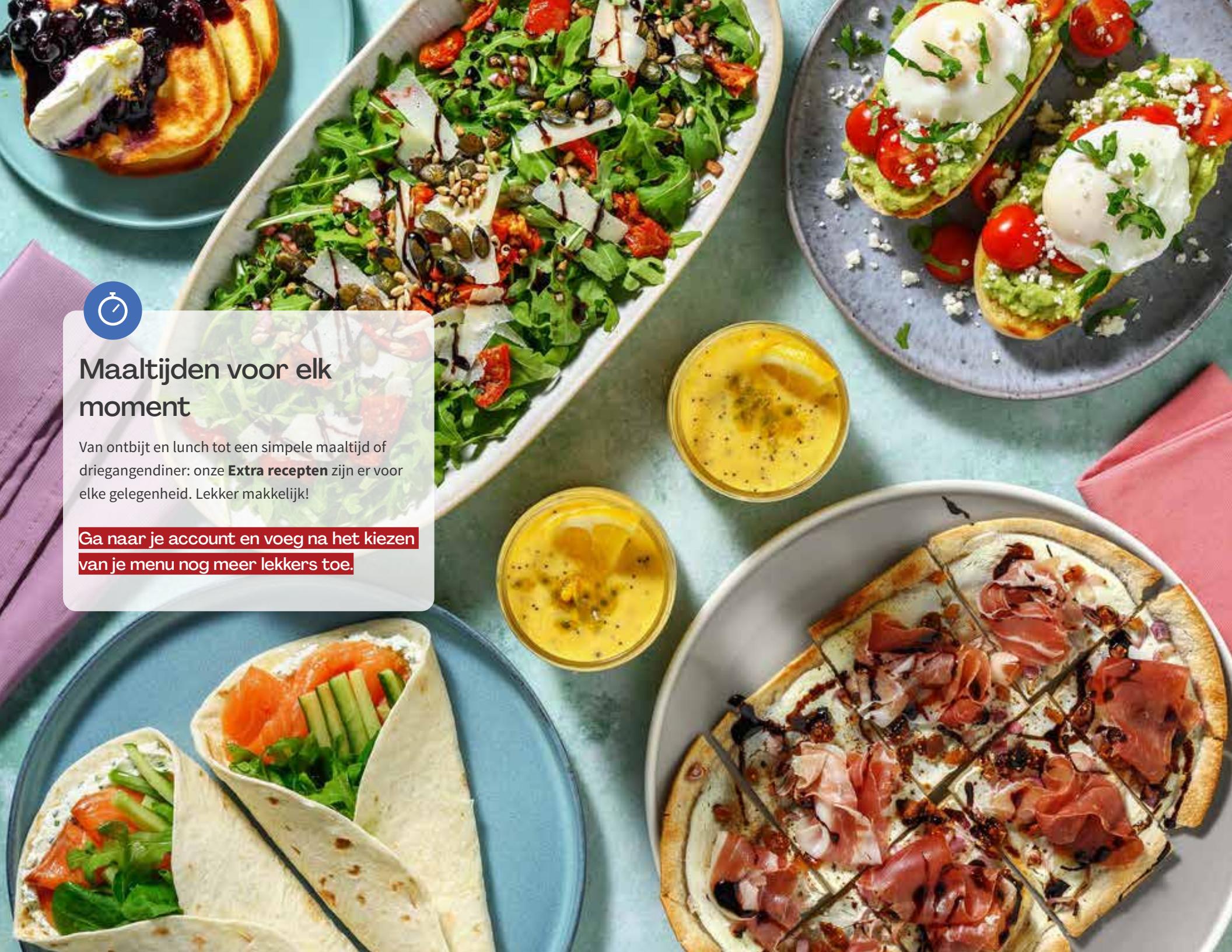
Eet smakelijk!



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

Saladekom, kleine kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Radijs* (bosje(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Thais basilicum* (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Vissaus (ml)	10
Ongezouten pinda's (g)	20
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	251 /60
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Aziatisch geïnspireerde mangosalade

met Thais basilicum en radijs | om te delen



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Schil de **mango** en snijd in plakken.
- Snijd de **paprika** in dunne repen.
- Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.

2. Dressing maken

- Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), **sojasaus** en honing toe en roer goed door.

3. Afmaken

- Snijd het Thaise **basilicum** en de **pinda's** grof.
- Voeg de groenten en **mango** toe aan een saladekom.

4. Serveren

- Sprenkel de dressing over de salade.
- Garneer met het Thaise **basilicum** en de **pinda's**.

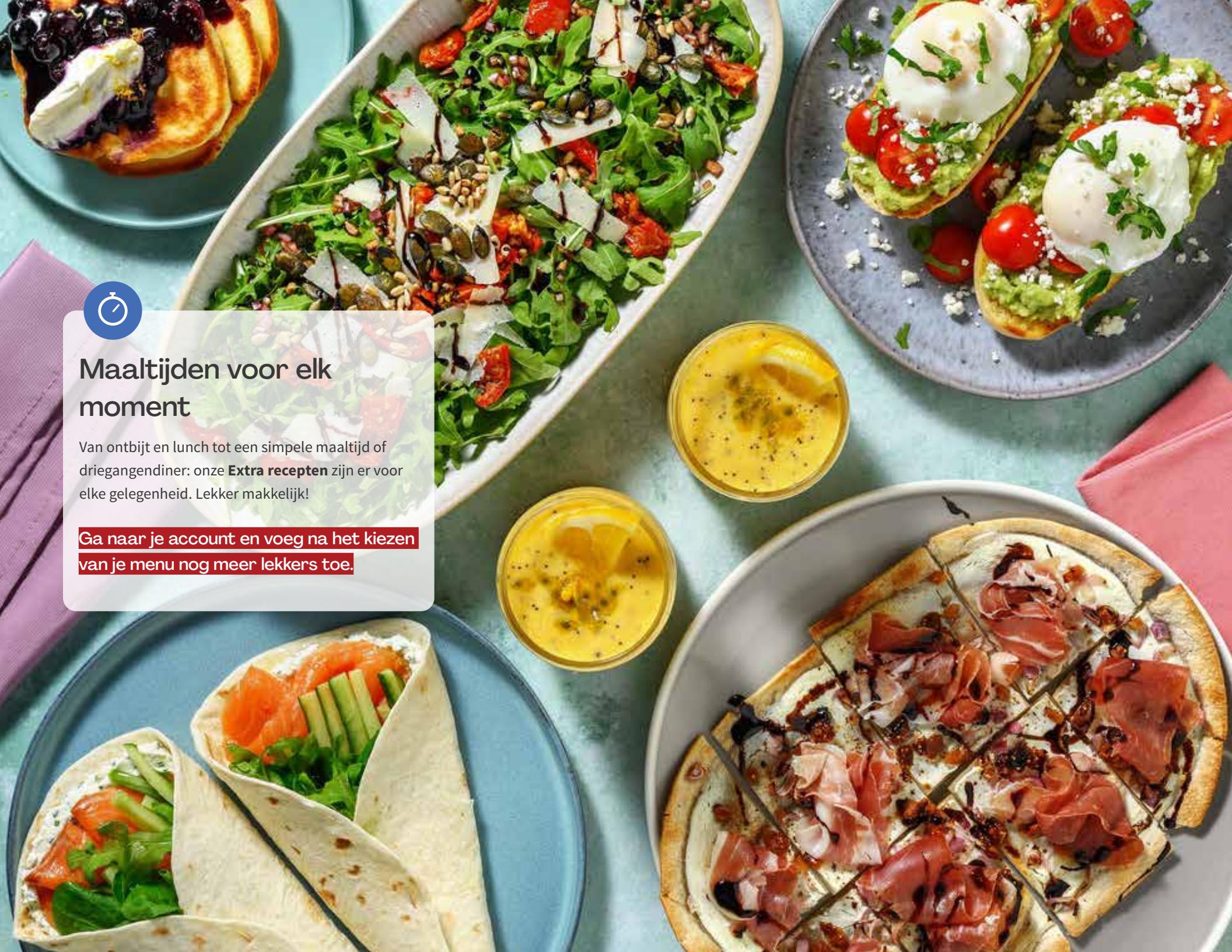
Eet smakelijk!



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.





**HELLO
FRESH**

Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing (el)	1
Bloem (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	592 /141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip).
- Snijd de overige **banaan** in plakjes en houd apart.

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

2. Beslag maken

- Voeg de **eieren**, het **kaneel**, de **bloem** en een snufje **zout** toe aan de geprakte **bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag.
- Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van blauwe bessen of kokosrasp? Laat deze dan achterwege en voeg in plaats van de kokosrasp nog 1 el **bloem** toe aan het beslag.

3. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Ingrediënten voor 2 personen

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	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: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



1. 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!

2. Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- 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.

3. 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.

4. 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!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

2

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen

3

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	845 /202	331 /79
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	36	14
waarvan suikers (g)	31,9	12,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0

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

2. Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart voor de garnering.

3. Voeg de **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender. Mix met de blender tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Je kunt ook een staafmixer gebruiken om de smoothie te maken. Voeg de ingrediënten toe aan een hoge kom en blend met de staafmixer tot een dikke smoothie.

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

Contact

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

Smoothiebox

Allergenen

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

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	25	7
waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
waarvan suikers (g)	25	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1653 /395	435 /104
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,9	5
Koolhydraten (g)	40	11
waarvan suikers (g)	33,2	8,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.

2. Voeg de **banaan**, **frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een hoge kom met staafmixer. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol **blauwe bessen** voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Voeg honing naar smaak toe en mix kort door de smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

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, 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 cherrytomaten (g)	125
Ei* (stuk(s))	4
Feta* (g)	75
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Witewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

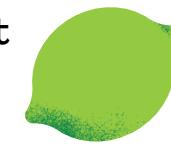
Voedingswaarden

	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

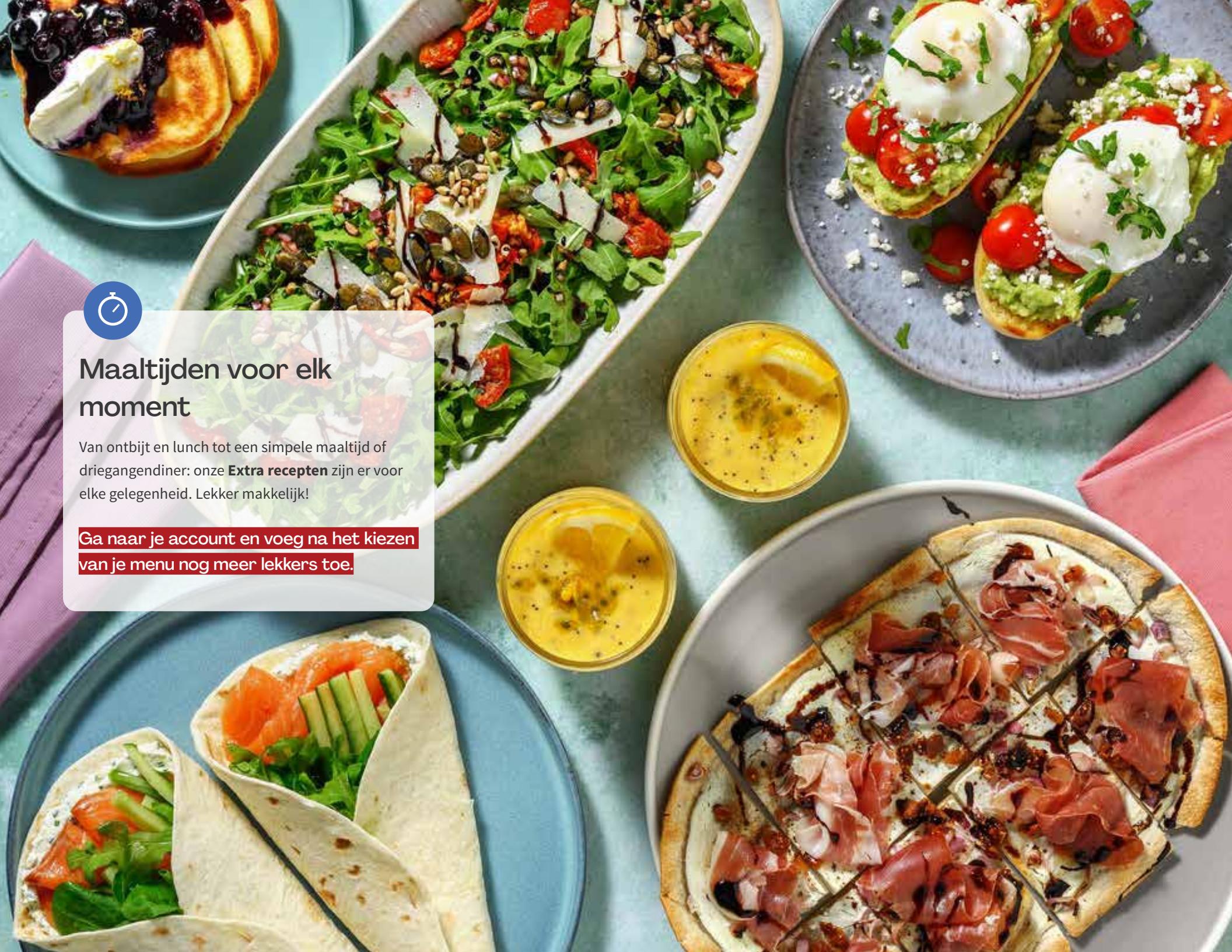
- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkuimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	150
Biologische zure room* (g)	100
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
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	847 /202
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Loaded nacho's met gekruid gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en cheddar | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier. Beleg de **chips** gelijkmatig met het **gehakt**, de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{1}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.

3. Guacamole maken

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

2. Snijden

- Bak de **nacho's** 10 - 15 minuten of tot de **kaas** is gesmolten.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halver de **limoen**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (splash)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 /736	748/179
Vetten (g)	50	12
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,7
Koolhydraten (g)	43	10
Waarvan suikers (g)	3,8	0,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

Toast met avocado en roerei

met tuinkers en tomaat | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- 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 partjes.

2. Brood roosteren

- Snid de **ciabatta** in de lengte doormidden. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en sprenkel de olijfolie over de helften.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

3. Roerei bakken

- Klop de **eieren** en melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **eieren** 5 - 6 minuten.

4. Serveren

- Leg de toast op de borden en verdeel de **avocado** erover.
- Beleg met de **tomaat** en het roerei.
- Garneer met de **tuinkers**.
- 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1522 /364
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	4,7
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	26,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Chocoladebrownies met pecannoten

met amandelschaafsel | 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

Tip: Heb je geen bakvorm? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.

3. Brownies bakken

- Giet het beslag in de bakvorm.
- Verdeel de overige **pecannoten** en het **amandelschaafsel** over de bakvorm en bak de **brownie** 20 - 25 minuten in de oven.
- De **brownie** is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

2. Beslag maken

- Klop in een grote kom de **eieren**, roomboter, water en **cakemix** tot een glad beslag (zie Tip).
- Roer $\frac{2}{3}$ van de **pecannoten** door het beslag.

Tip: Gebruik eventueel een elektrische garde of mixer om tijd te besparen.

4. Serveren

- Haal de **brownie** uit de oven (zie Tip) en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

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

Eet smakelijk!



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, blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Frambozen* (g)	125
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	950 / 227
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	6,7
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	14,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Frisse yoghurtbites

met frambozen en witte chocolade | om te delen



Dessert Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **witte-chocoladedruppels** grof.
- Voeg de **yoghurt** en $\frac{1}{3}$ van de **frambozen** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke substantie.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Bites maken

- Verdeel het mengsel over een bakplaat met bakpapier. Spreid uit tot een egale laag (zie Tip).
- Verdeel de **cranberry-walnootmix**, **witte chocolade** en de overige **frambozen** erover.

Tip: Je kunt ook een grote ovenschaal die geschikt is voor de vriezer gebruiken.

3. Bites invriezen

- Zet de bakplaat in de vriezer.
- Laat minimaal 1 uur of een nacht in de vriezer staan.

4. Serveren

- Haal de yoghurtbites 5 minuten voor serveren uit de vriezer.
- Snijd de yoghurtbites in kleine stukken.

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

Koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Pulled chicken bakken

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

3. Broodje bakken

- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open. Beleg de broodjes met de **pulled chicken**. Garneer met de **sriracha-mayo**, **slamix** en **komkommer**plakjes.
- Werk af met de bovenkant van het **broodje**.

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, koekenpan, garde

Ingrediënten

Blaue bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing (el)	1
Bloem (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	592 / 141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip).
- Snijd de overige **banaan** in plakjes en houd apart.

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

3. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

2. Beslag maken

- Voeg de **eieren**, het **kaneel**, de bloem en een snufje zout toe aan de geprakte **bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag.
- Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van blauwe bessen of kokosrasp? Laat deze dan achterwege en voeg in plaats van de kokosrasp nog 1 el bloem toe aan het beslag.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



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.





Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2153 /514	742 /177
Vetten (g)	26	8,8
Waaran verzadigd (g)	9,9	3,4
Koolhydraten (g)	45	16
Waaran suikers (g)	2,8	1,0
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,0	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

3. Opwarmen

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

4. Serveren

Besmeer de wraps met de **kruidenroomkaas**. Beleg met de **koudgerookte zalm** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



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

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	25	7
Waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Piña colada smoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Snijd 1 **banaan** in plakken.
- Pers de **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mixen

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

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

3. Smoothie afmaken

- Mix honing naar smaak door de smoothie.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over de glazen en 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.



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

Rasp, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Tomaat-mascarponesaus* (g)	250
Vers basilicum* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2138 /511	737 /176
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	14	4,8
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	5,6	1,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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

Ravioli met tomaat-mascarponesaus

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar en kook in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

3. Snijden

- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd of scheur het **basilicum** grof.

2. Saus opwarmen

- Verwarm in een steelpan de **tomaat-mascarponesaus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot deze warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Meng de **ravioli** er voorzichtig doorheen.

4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** met saus over de borden.
- Garneer met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**.

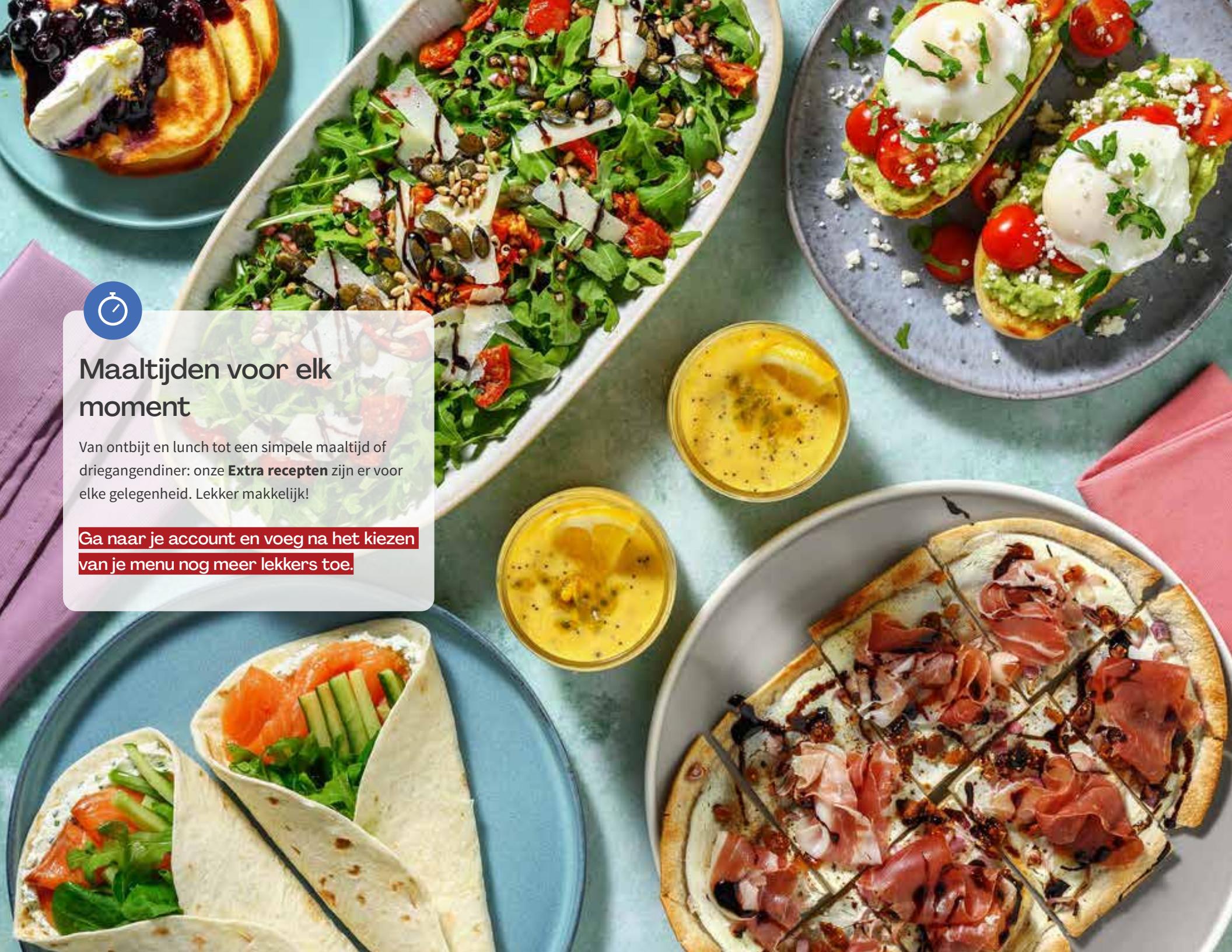
Eet smakelijk!



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, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	6
Bosui* (bosje(s))	1
Hoisinsaus (g)	50
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden spitskool* (g)	100
Ongezouten pinda's (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Witewijnazijn (tl)	2
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 / 662	634 / 151
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,8
Koolhydraten (g)	96	22
Waarvan suikers (g)	23,3	5,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

Bao buns met varkenshaas

met hoisinsaus en pindas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

3. Bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spitskool** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **varkenshaaspuntjes** inclusief marinade toe.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 6 minuten, of tot het vlees gaar is.

2. Komkommer snijden

- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom de witewijnazijn en suiker.
- Voeg de **komkommer** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en laat staan tot serveren.

4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Snijd of vouw de **bao-broodjes** open en vul met de **komkommer**, **varkenshaaspuntjes** en **spitskool**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **pinda'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. 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!



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

Grote kom, pan, steelpan

Ingrediënten

Aardappelen (g)	500
Ei* (stuk(s))	4
Bleekselderij* (stengel(s))	5
Bosui* (bosje(s))	1
Radix* (bosje(s))	1
Verge dille* (g)	5
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Paprikapoeder (tl)	1½
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (naar smaak)	2
Mosterd (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	319 /76
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Klassieke aardappelsalade met verse dille

met ei, bosui en radix | om te delen



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 45 - 55 min.



1. Voorbereiden

- Was de **aardappelen**.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 20 - 25 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan. Kook de **eieren** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren**.

2. Snijden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Snijd de **bleekselderij** in de lengte door en snijd dan in fijne stukjes.
- Verwijder het radixblad en snijd de **radix** in kwarten.
- Snijd de **dille** fijn.
- Snijd de **eieren** en **aardappelen** in kleine stukken (zie Tip).

Tip: Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.

3. Mengen

- Meng in een grote kom de **yoghurt**, mayonaise, mosterd en de helft van de **dille** en de helft van het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **aardappelen**, **bleekselderij**, **bosui**, **radix** en **eieren** toe en meng met de dressing.

4. Serveren

- Garneer de **aardappelsalade** met de overige **dille** en het overige **paprikapoeder** (zie Tip).

Tip: Je kunt de aardappelsalade maximaal 3 dagen bewaren in de koelkast.

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, grillpan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	6
Sriracha-mayo* (g)	100
Gefrituurde uitjes (g)	60
Gesneden jalapeño's* (g)	45
Mango* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	200
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	4
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	878 /210
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	4,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

BBQ-hotdog met Brandt & Levie-worst

met mango, sriracha-mayo en frisse groenten | 6 hotdogs



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Meng in een kom de **rodekoel** met de wittewijnazijn en **mayonaise**.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **hotdogbroodjes** open, maar niet helemaal door. Leg ze op de snijkant op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Leg de **varkensworst** op de barbecue en grill 4 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

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

3. Beleggen

- Verdeel de koolsla over de broodjes.
- Leg de **varkensworst** op de koolsla.

4. Serveren

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

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, steelpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kippendijreepjes* (g)	400
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	770 /184
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,5

Allergenen

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

Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties



HELLO
FRESH

BBQ Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **koriander** fijn.
- Snijd de **kip** in de lengte in dunne repen.
- Meng in een kom de **hoisinsaus** met de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **kip** toe en meng met de marinade en zet opzij.

2. Kip grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Rijg de **kip** aan de **spiesen**.
- Leg de kipspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten, of tot de **kip** haar is.

Tip: Je kunt de kipspiesen ook 8 - 10 minuten in de oven roosteren, of in de koekenpan bakken.

3. Pindasaus bereiden

- Voeg de **pindasaus** en ketjap manis toe aan een steelpan en roer goed door.
- Verwarm de **pindasaus** 3 - 5 minuten.
- Voeg sambal naar smaak toe.

4. Serveren

- Leg de kipspiesen op een serveerschaal.
- Serveer de **pindasaus** ernaast. Garneer met de **gefrituurde uitjes**.
- Bestrooi de **kip** met de **koriander**.

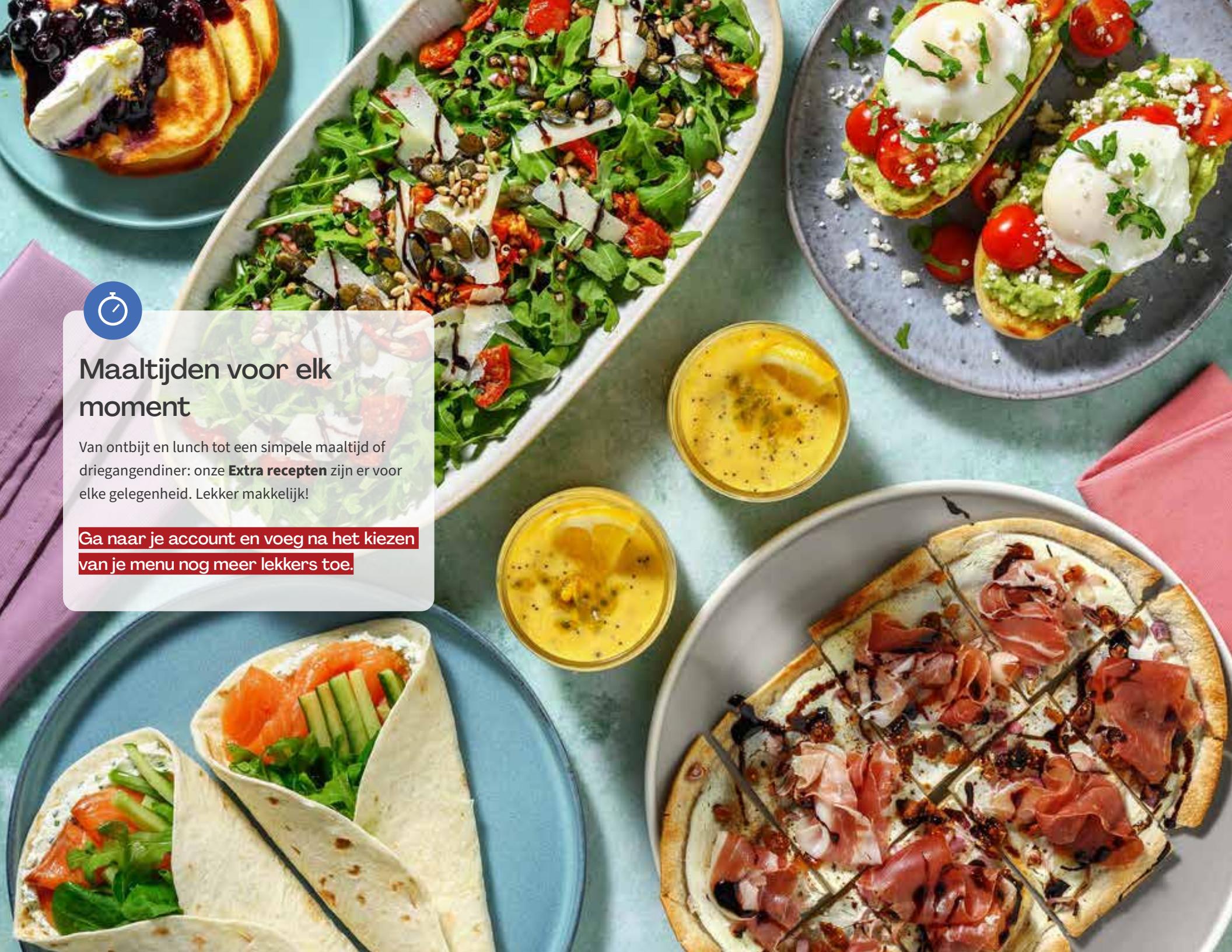
Eet smakelijk!



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.

Benodigheden

Kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rode cherrytomaten (g)	125
Verge geitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	756 /181
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,0
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers op drie manieren

met avocado, roomkaas en verse geitenkaas

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Optie 1: Avocado, feta en cherrymaten

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **cherrymaten** in vieren.
- Verdeel de geprakte **avocado** over de **crackers**. Verkruimel de **feta** eroverheen en garneer met de **cherrymaten**.

2. Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **geitenkaas**.
- Beleg met de **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

3. Optie 3: Roomkaas, avocado en tuinkers

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **avocado**. 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
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	80
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	120
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	729 /174
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8
Vezels (g)	2
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.

Fruit-yoghurtbowls op drie manieren

met fruit, noten en kokosrasp

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



HELLO
FRESH



1. Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen** en de **kokosrasp**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel, pecannoten** en **kaneel**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlees van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespertjes los van de vlezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **sinaasappel** en de **cranberry-walnootmix**.
- 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Grote kom, muffinvorm, spatel, 2x kom, bakpapier

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	350
Blaauwe bessen* (g)	125
Ei* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	170
Bakpoeder (g)	16
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1192 /285
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	18,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Zelfgemaakte muffins met blauwe bessen

met kaneelkruimels | 12 porties



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd uit het bakpapier vierkantjes die groot genoeg zijn om in een bakje van de muffinvorm te passen (zie Tip).
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier.
- Weeg voor de muffins 300 g **bloem** en 150 g suiker af. Bewaar de rest voor later.

Tip: Je kunt eventueel ook papieren cupcake- of muffinvormpjes gebruiken.

3. Muffins bakken

- Verdeel het beslag over de muffinvorm en vul elk bakje tot net onder de rand. Verdeel de crumble erover.
- Bak in 20 - 25 minuten gaar en goudbruin.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de afgewogen **bloem** en **suiker** met het zout en het **bakpoeder**. Meng in een tweede kom de **eieren**, **karnemelk** en zonnebloemolie.
- Voeg het eimengsel toe aan de kom met het droge mengsel. Meng door met een spatel.
- Schep 2 el in een derde kom. Voeg 2 tl **kaneel**, 2 el **suiker** en de achtergehouden 50 g **bloem** toe aan de derde kom en verkruimel het mengsel met je handen.
- Spatel de bosbessen door het beslag in de eerste grote kom.

4. Serveren

- Haal de muffins uit de vorm.
- Laat ze minimaal een uur afkoelen. Serveer de muffins.

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.

