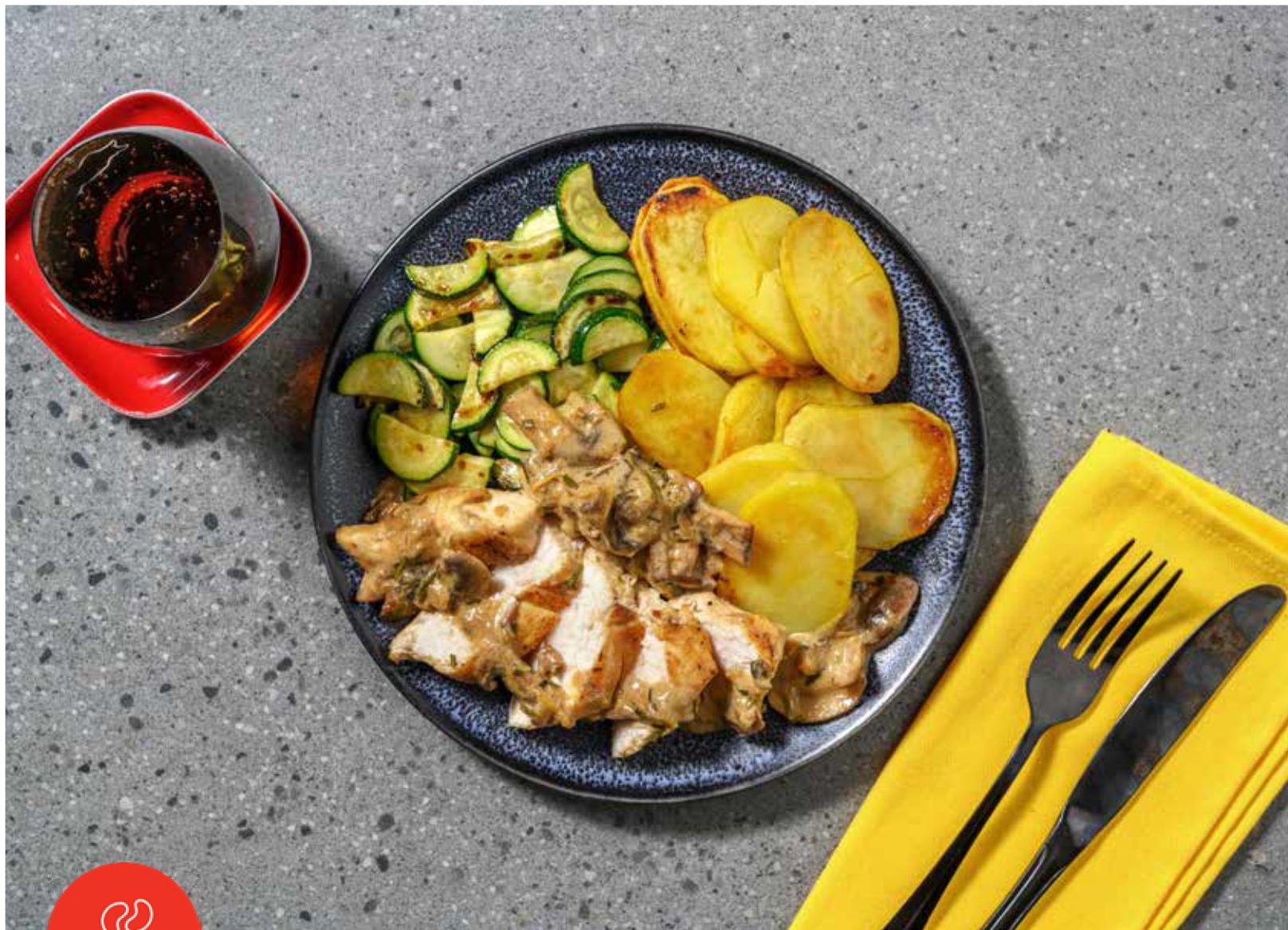




Kipfilet in mosterdroombosaus

met gebakken aardappelen en courgette

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Kastanjechampignons



Knoflookteentje



Ui



Verse rozemarijn



Kipfilet



Kookroom



Courgette



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

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 met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3761 / 899	479 / 114
Vetten (g)	56	7
Waaran verzadigd (g)	26,5	3,4
Koolhydraten (g)	55	7
Waaran suikers (g)	9,1	1,2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	1,1	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in schijfjes van $\frac{1}{2}$ cm dik. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes**, afgedeckt, in 25 - 30 minuten goudbruin. Schep regelmatig om. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



2. Kip bakken

Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snipper de **ui**. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd grof. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal de **kipfilet** uit de pan en bewaar apart - hij hoeft nog niet gaar te zijn. Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes.



3. Courgette bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 6 - 8 minuten, of tot goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.



4. Champignons bakken

Verhit de overige roomboter in dezelfde pan van de **kip** en fruit de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** en de **knoflook** toe en roerbak nog 2 - 3 minuten.



5. Mosterdsaus maken

Blus de **champignons** af met de bouillon. Voeg de mosterd, wittewijnazijn en **rozemarijn** toe. Voeg de **kookroom** toe en laat de saus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en kook de saus nog 8 - 12 minuten, of tot de gewenste dikte.



6. Serveren

Verdeel de **courgette** en **aardappelen** over de borden en serveer met de **kip** in mosterdsaus.

Eet smakelijk!

Tip: Proef de saus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken en/of voeg 1 tl bloem per persoon toe aan de saus en roer goed door.



Lasagne met courgette en spinazie

met zelfgemaakte roomsaus

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Verse oregano



Spinazie



Kookroom



Grana
Padanovlokken DOP



Verse lasagnebladen



Speciaal ingrediënt in je box! De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familierecept. Zo ook de verse lasagnebladen!
Wat vond 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, ovenschaal, garde, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	447 /107
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	20,1	2,6
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	10,6	1,4
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Courgette snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snij de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Bakken en voorbereiden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** fijn en pers de **knoflook** of snij fijn. Ris de **oreganoblaadjes** van de takjes en snij fijn.

Tip: Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.



3. Roux maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling twee keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels of een weegschaal:
1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Saus afmaken

Voeg de **oregano** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ¼ van de **Grana Padano**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snij de **lasagnebladen** op maat van jouw ovenschaal.

Weetje Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnen krijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna wat **courgette** op de **lasagnebladen**. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant.

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



6. Bakken en serveren

Dek de **lasagne** af met een laagje saus en bestrooi met de overige **Grana Padanovlokken**. Bak de **lasagne** 30 - 35 minuten in de voorverwarmde oven. Laat voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

Eet smakelijk!



Vegetarische kapsalon met Mexicaans geïnspireerde twist

met guacamole en tomatensalsa

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Mais in blik



Ui



Rode peper



Knoflookteentje



Verse koriander



Limoen



Tomaat



Geraspte cheddar



Biologische zure room



Avocadodip



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

Dit gerecht is een stuk voedzamer dan je van kapsalon gewend bent. Je krijgt maar liefst 75% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels binnen!



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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 / 773	493 / 118
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	23,5	3,6
vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Zoete-aardappelwedges maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **zoete aardappel** en snijd in partjes. Meng de partjes in een kom met per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), peper en zout. Verdeel de partjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin (zie Tip). Schep halverwege om.

Tip: De randen van de zoete aardappel kunnen makkelijk verbranden. Houd de oven dus goed in de gaten en verlaag eventueel de temperatuur.



2. Bonen toevoegen

Giet de **bonen** af. Meng in een kom met per persoon: ½ tl **Mexicaanse kruiden** en ¼ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de laatste 5 minuten de **bonen** over de wedges en bak mee in de oven.

3. Toppings voorbereiden

Giet de **mais** af. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **mais** 2 - 3 minuten met een snuf zout. Snipper de **ui** zeer fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn en hak de **koriander** grof. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in partjes.



4. Guacamole maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng de **avocadodip** met de **rode peper**, **ui**, **knoflook** en ⅓ van de **koriander** (zie Tip). Meng vervolgens per persoon: ½ el **limoensap** en ½ tl extra vierge olijfolie door de guacamole. Breng op smaak met peper en zout. Meng voor de salsa in een andere kleine kom de **tomatenblokjes** met ⅓ van de **koriander**. Voeg per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn toe aan de **tomatensalsa**. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert de **ui** en **knoflook** rauw. Houd je hier niet van? Bak de **ui** en **knoflook** dan mee in de oven in de volgende stap.



5. Cheddar smelten

Meng de **mais** met de **bonen** en **zoete aardappel** en strooi de **cheddar** erover. Zet de bakplaat nog 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.



6. Serveren

Verdeel de **bonen** en **zoete-aardappelwedges** met **cheddar** over de borden. Serveer met de guacamole, **tomatensalsa** en **zure room**. Garneer met de overige **koriander** en **limoenpartjes**.

Weetje 🍎 Wist je dat dit gerecht bijna 75% van de ADH vezels bevat én rijk is aan eiwit? Zowel de bonen als de zoete aardappelen, avocado en mais zitten er vol mee.

Eet smakelijk!



Parelcouscoussalade met gegrilde kip

met komkommer, paprika en honing-mosterddressing

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kipfilethaasjes



Parelcouscous



Komkommer



Paprika



Ui



Veldsla



Kruidenkaasblokjes



Siciliaanse kruidenmix



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

Je serveert de salade met kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.



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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	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)	2962 / 708	463 / 111
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,4
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog op laag vuur.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



2. Kip bakken

- Meng in een kom de **kipfilethaasjes** met ½ el olijfolie per persoon en de **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **ui** en de **kipfilethaasjes** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **kip** gaar is (zie Tip).

Tip: In de volgende stap snijd je de paprika voor de salade. Je serveert de paprika rauw. Houd je hier niet van? Bak de paprika dan mee met de kip.



3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** en **paprika** in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnnazijn de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **veldsla**, **komkommer**, **paprika**, **ui**, **kaasblokjes** en **parelcouscous** toe aan de kom en meng met de dressing.

Weetje 🍎 Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Serveer met de gebakken **kipfilethaasjes**.

Eet smakelijk!



Vegan kipburger met peterseliekrieltjes

met kappertjes en tomaat-komkommersalade

Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Krieltjes



Komkommer



Tomaat



Ui



Verse krelpeterselie



Knoflookteentje



Citroen



Kappertjes



Pluimfeestburger

NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Met deze burger van De Vegetarische Slager geniet van je van de malse textuur en lekkere smaak van traditionele kip, maar dan volledig plantaardig.
Wat vond 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

Grote saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pluimfeestburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra verge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 / 697	508 / 121
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,5
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	13	2,3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes** en halveer eventuele grote **krieltjes**. Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **peterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit.



3. Salade maken

Meng in een grote saladekom per persoon: ½ el **citroensap**, ½ el extra verge olifolie, 1 tl suiker en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer**, **tomaat** en **ui** toe en meng met de dressing.



4. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 8 - 10 minuten, of tot de **burger** gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Krieltjes bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **kappertjes** en de helft van de **krulpeterselie** toe. Blus af met 1 tl **citroensap** per persoon. Voeg de **krieltjes** toe, schep goed om en bak nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Schep de peterseliekrieltjes op de borden en serveer met de **burger**. Verdeel de tomaat-komkommersalade over de borden en garneer de salade met de overige **peterselie**. Serveer met de mayonaise en 1 **citroenpartje** per persoon.

Weetje Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! Het relatief kleine beetje peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.

Eet smakelijk!



Platbroodpizza's met champignons en mozzarella

met paprika en Midden-Oosterse kruiden

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteentje



Champignons



Rode puntpaprika



Mozzarella



Passata



Libanees platbrood



Gedroogde oregano



Geraspte Goudse kaas



Midden-Oosterse kruidenmix



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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix en staat bekend als één van de belangrijkste pizzakruiden. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?



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 voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
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)	3075 / 735	622 / 149
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,9
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	9,9	2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,1	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. Pers de **knoflook** of snij fijn.



2. Snijden

Snijd de **champignons** in plakken en de **paprika** in dunne ringen. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

Weetje ☀ Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.



3. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** en **paprika** 3 - 4 minuten.



4. Tomatensaus maken

Meng ondertussen in een kom de **passata** met de **knoflook** en de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



5. Pizza beleggen

Besmeer het **platbrood** met de tomatensaus. Verdeel de **champignons** en de **paprika** over het **platbrood** en bestrooi met de **gedroogde oregano**, **geraspte kaas** en **mozzarella**. Leg de platbroodpizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven (zie Tip).



6. Serveren

Verdeel de pizza's over de borden. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!

Tip: Passen niet alle pizza's tegelijkertijd in de oven? Beleg de volgende platbroden dan pas als de andere in de oven staan, zo voorkom je dat de bodem vochtig wordt.



Kalfsburger met frisse salade

met gebakken krieltjes, augurk en gesmolten cheddar

Totale tijd: 35 - 45 min.



Krieltjes



Botersla



Tomaat



Ui



Gesneden augurken



Worcestershiresaus



Kalfsburger



Geraspte cheddar



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

Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot een van de populairste kazen in de wereld!



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 met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (ml)	10	15	20	30	35	45
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	584 /140
Vetten (g)	57	10
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,1
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om, haal na 15 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Scheur ondertussen de bladeren van de **sla** grof. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Hak de **augurk** fijn.

Weetje ☀ Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



3. Saus maken

Meng in een kleine kom de mayonaise, de **worcestershiresaus**, de helft van de gehakte **augurk** en een snuf zout. Voeg per persoon: ½ tl wittewijnazijn en ½ el water toe. Bewaar apart tot gebruik.



4. Kalfsburger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalfsburger** 2 - 3 minuten op de ene kant. Voeg de helft van de **ui** toe en draai de **burger** om. Verdeel de **cheddar** over de **burger** en bak nog 2 - 3 minuten op de andere kant.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de **sla**, de **tomaat**, de overige **ui** en de helft van de mayonaisesaus. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de salade, de **krieltjes** en de **kalfsburger** met **cheddar** over de borden. Serveer met de overige **augurk** en de overige mayonaisesaus.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Roerbak met vegetarische kipstukjes en sperziebonen

met rijst, zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Sperziebonen



Jasmijnrijst



Vegetarische kipstukjes



Komkommer



Ui



Sojasaus



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteentjes



Zoete Aziatische saus



Verse koriander



Gefrituurde uitjes



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, hapjespan, pan met deksel, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Azatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	600 /144
Vetten (g)	19	4
Waaran verzadigd (g)	4,9	1,1
Koolhydraten (g)	90	19
Waaran suikers (g)	17,5	3,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,4	0,7

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 met deksel voor de **sperziebonen**.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **koriander** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **sojasaus**, de **knoflook**, de **zoete Azatische saus** en ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **vegetarische kipstukjes** klein en voeg toe aan de marinade. Meng goed en laat marineren in de koelkast.

Weetje 🍎 Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor de gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



2. Koken

- Voeg aan de pan met water een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Kook in 4 - 6 minuten beetgaar.
- Snipper ondertussen de **ui**.
- Haal de **sperziebonen** uit de pan met een schuimspaan en houd apart.
- Kook vervolgens in dezelfde pan de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **komkommer** in de lengte in vier partjes. Snijd vervolgens in stukjes van ongeveer 3 cm lang.



3. Bakken

- Meng in een kom de **komkommer** met de wittewijnazijn en de suiker. Zet opzij en schep af en toe om.
- Verhit een hapjespan zonder olie op middelmatig vuur. Voeg de **ui** en **vegetarische kipstukjes** met marinade toe en bak 4 minuten.



4. Serveren

- Voeg de **sperziebonen** en **zoet-pittige chilisaus** toe aan de hapjespan. Bak al roerend nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de **vegetarische kipstukjes** en **sperziebonen** op de **rijst** (zie Tip).
- Garneer met de **koriander** en **gefrituurde uitjes** en serveer met de zoetzure **komkommer**.

Tip: Houd je van extra pittig? Voeg dan een beetje sambal toe naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Shakshuka met gehaktballetjes

met platbrood en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Rode puntpaprika



Rundergehaktballetjes
met köfte-kruiden



Libanese platbrood



Afrikaanse kruidenmix



Passata



Verse bladpeterselie
en munt



Ei



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

Dit gerecht is geïnspireerd op Kefta mkaouara - kleine
gehaktballetjes in een pittige tomatensaus. Het valt zowel bij
kinderen als volwassenen in de smaak!



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 met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Ei* (stuk(s))	2	4	5	6	9	10
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Witewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	529 /126
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,9
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	14,1	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel. Bak de gehaktballen in 4 - 5 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snij fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de puntpaprika in smalle repen. Snijd de verse kruiden klein.



2. Stoof maken

- Verhit dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de rode puntpaprika 2 minuten. Voeg de knoflook en ui toe en bak 2 minuten verder.
- Voeg de Afrikaanse kruidenmix, tomaat, passata, witewijnazijn, honing en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Zet het vuur laag en laat, afgedekt, 5 - 8 minuten stoven.



3. Gehaktballetjes toevoegen

- Maak voor elk ei een kuilje in het groentemengsel en breek de eieren hierin. Bestrooi de eieren met peper en zout.
- Dek de pan af en laat de eieren in 4 - 6 minuten stollen.
- Haal het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en voeg de gehaktballetjes toe.
- Laat 2 - 4 minuten verder pocheren zodat overtollig vocht kan verdampen.



4. Serveren

- Bak ondertussen het platbrood 2 - 3 minuten in de oven.
- Verdeel de stoof over de borden en garneer met de verse kruiden.
- Breek het platbrood in stukken en serveer eraast.

Weetje Wist je dat puntpaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

Eet smakelijk!



Veggie döner-wraps met feta

met Griekse kruiden, knoflookmajo en salade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Proef met de Griekse kruidenmix de rijke smaken van oregano, tijm, paprika en een vleugje kaneel en geniet van een authentieke ervaring bij elke hap.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Witte tortilla



Vegetarische
döner kebab



Komkommer



Ui



Rucola en veldsla



Tomaat



Knoflookteent



Griekse kruidenmix



Feta

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

Saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	677 /162
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,8
Koolhydraten (g)	54	11
Waarvan suikers (g)	6,1	1,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Je verwarmt de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



2. Kebab bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui**, de **vegetarische döner kebab** en de helft van de **Griekse kruidenmix** toe aan de koekenpan en bak in 5 - 7 minuten gaar.

Weetje De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



3. Groenten snijden

- Bak de **tortilla's** 2 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in halve maantjes en de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **sla** met de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met het water, de **knoflook** en de overige **Griekse kruidenmix**.



4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de **tortilla's**. Beleg de **tortilla's** vervolgens met de gebakken **ui** en de **döner kebab**.
- Verdeel de **komkommer** en **tomaat** over de **tortilla's** en verkuimel de **feta** ernaover.
- Besprenkel met de knoflookmayo, vouw dicht en serveer.

Eet smakelijk!



Sushibowl met warmgerookte zalm en gembermayonaise

met zoetzure radijsjes en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verbeterd ingrediënt in je box! De sojasaus in jouw box is verbeterd: het bevat minder zout, maar is minstens zo lekker.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Radijs



Komkommer



Risottorijst



Avocado



Gomasio



Warmgerookte zalmsnippers



Sojasaus



Gemberpuree

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

Pan, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Radis*	½	1	2	2	3	3
Komkommer*	½	1	1	2	2	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Witte wijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 /903	704 /168
Vetten (g)	53	10
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,3
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	14,2	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,3	0,6

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 voor de **rijst** en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven.
- Verwijder het **radisblad** en snijd de **radis** in kwartjes.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.



2. Rijst koken

- Meng in een saladekom de witte wijnazijn met de suiker en een snuf zout. Meng de **komkommer** en **radis** erdoor. Zet opzij en schep regelmatig om.
- Voeg de **rijst** toe aan de pan en kook in 12 - 15 minuten gaar (zie Tip). Giet daarna af in een vergiet, spoel met lauw water en laat uitlekken.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



3. Gembermayonaise maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **gemberpuree**.

Weetje 🍎 Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft dus een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden!



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over grote kommen en garneer met de **gomasio**. Leg hiernaast de zoetzure **radisjes** en **komkommer**, de **zalmsnippers** en de **avocado**.
- Schep een lepel gembermayonaise in het midden en serveer de **sojasaus** erbij.

Weetje 🍎 Wist je dat veel mensen een tekort hebben aan vitamine D? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, zit er vol mee.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gepocheerd ei in kruidige groentencurry

met pita, spinazie en venkel

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteentje



Gemberpuree



Rode peper



Ui



Venkel



Ei



Kokosmelk



Spinazie



Pitabroodje



Limoen



Gele currykruiden



Feta



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!



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 met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Vinkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	100	200	200	300	400	500
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	499 / 119
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,5
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	7,7	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,8	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 (zie Tip). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **venkel** in kwartelen en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes.

Tip: Je verwarmt de oven voor om de pitabroodjes af te bakken. Je kunt er ook voor kiezen de pitabroodjes te verwarmen in een toaster of bak 1 - 2 minuten per kant in de koekenpan.



2. Smaakmakers bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook**, **gemberpuree** en **rode peper** 1 minuut (zie Tip). Voeg de **currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.

Tip: Gebruik een hapjespan met een hoge rand en een dikke, platte bodem. Dan wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.



3. Curry maken

Voeg de **ui** en **venkel** toe en bak nog 3 - 5 minuten. Bereid ondertussen de bouillon. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe. Kook de saus 3 - 4 minuten zonder deksel. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Eieren garen

Maak voor elk **ei** een kuilje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Dek de pan af en laat de **eieren** in 8 - 10 minuten stollen op middelhoog vuur (zie Tip). Haal, als het geheel te nat blijft, halverwege het deksel van de pan zodat overtollig vocht kan verdampen.

Tip: De eieren zijn gaar als het eiwit wit begint te kleuren, maar de eidooiers nog zacht zijn. Als je meer van harde dooiers houdt, kun je de eieren langer garen.



5. Pita bakken

Bak ondertussen het **pitabrood** 6 - 8 minuten in de oven. Snijd de **limoen** in partjes. Verkruimel de **feta** boven een kleine kom.



6. Serveren

Verdeel de groentencurry en **eieren** over de borden en garneer met de **feta**. Serveer met het **pitabrood** en knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit over de groentencurry.

Weetje Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnen krijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Volkoren spaghetti in romige saus met gehakt

met harissa, spinazie en verse peterselie

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren spaghetti



Rundergehakt
met köftekruiden



Knoflookteentje



Rode puntpaprika



Spinazie



Roomkaas



Harissa



Rode peper



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes met
knoflook en ui



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!



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
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	563 /135
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,6
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	19,5	3,5
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	4	0,7

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 voor de **pasta**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op hoog vuur.
- Voeg de **paprika**, **knoflook** en **rode peper** toe aan de hapjespan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak 2 - 3 minuten mee.

Weetje Wist je dat (punt)paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant die ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.



3. Saus maken

- Voeg de **tomatenblokjes** toe aan de hapjespan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken.



4. Serveren

- Roer de **roomkaas** door de saus. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **pasta** door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Verdeel de **pasta** met saus over diepe borden. Besprenkel met de **harissa** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

(D)romige kip casarecce

met courgette, paprika en zongedroogde tomaten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoblookteentje



Courgette



Casarecce



Ui



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Paprikareepjes



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



Zongedroogde tomaten Siciliaanse kruidenmix



Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak
je kans op een sprookjes-
achtige overnachting bij
de Efteling. Scan de QR-code
en ontdek meer!

Efteling



Scan met je Spotify-app
en luister tijdens het
koken naar wonderlijke
Efteling-melodieën.



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
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	626 / 150
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,7
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	15,8	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,1	0,4

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 voor de **pasta**.
- Snijd de **courgette** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en de **kippendijreepjes** toe en bak 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** klein.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes**, **zongedroogde tomaten** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak nog 3 - 4 minuten.



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom** toe aan de hapjespan en verkuimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven.
- Laat de saus 2 minuten al roerend inkoken (zie Tip).
- Voeg de **pasta** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de saus heel waterig? Zet het vuur dan hoog en laat de saus wat langer inkoken.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met **groenten** over diepe borden.
- Garneer met de **gerasppte kaas**.

Weetje 🌶 Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

Eet smakelijk!



Kipworstjes met parelcouscous

met labne, sumak en gestoofde groenten in Midden-Oosterse kruiden

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aubergine



Ui



Paprika



Knoflookteent



Verse koriander



Parelcouscous



Midden-Oosterse
kruidenmix



Gekruide kipworstjes



Labne



Sumak



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

Labne is een verse kaas gemaakt van uitgelekte laban - een soort geverteerde melk (zoals karnemelk) die ook als koude drank wordt geserveerd.



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, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	60	120	180	240	300	360
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Sumak (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2485 / 594	518 / 124
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	56	12
Waarvan suikers (g)	9,4	2
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **koriander** grof.



2. Parelcouscous koken

Breng per persoon: 200 ml water en ¼ bouillonblokje aan de kook in een pan. Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en laat 12 - 14 minuten koken. Giet daarna af indien nodig.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel. Voeg de **knoflook**, de **ui** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg vervolgens de **aubergine** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten. Voeg als laatste de **paprika** toe en bak, afgedekt, nog 4 minuten. Bak tenslotte het geheel 1 minuut zonder deksel.



4. Kipworstjes bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel. Bak de **worstjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Dek de pan vervolgens af en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de **worstjes** gaar zijn.



5. Mengen

Meng in een kom de **labne** met ¼ tl **sumak** per persoon. Meng vervolgens de **groenten**, inclusief de kruidenolie waar de **groenten** in gebakken zijn, door de **parelcouscous** zodat de smaken goed intrekken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **parelcouscous** met de gestoofde **groenten** en de **gekruide kipworstjes**. Voeg naar smaak de gekruide **labne** en de **verge koriander** toe (zie Tip).

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Udonnoedels met ham en ei

met sesamolie, spitskool, wortel en paprika

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vers udonnoedels



Knoflookteentje



Achterham



Ei



Sesamolie



Spitskool



Wortel



Ketjap manis



Paprika



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

De ambachtelijke achterham in dit recept draagt het keurmerk Duurzaam Varkensvlees - dat staat voor lokaal, verantwoord en vooral smaakvol varkensvlees.



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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spitskool* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	497 /119
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,8
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	23,3	4
vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



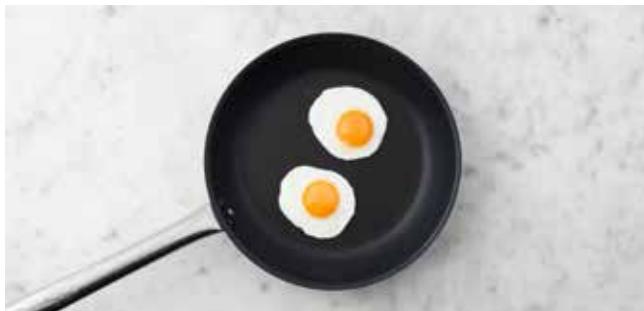
1. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in kleine blokjes.
- Snijd de **paprika** en **spitskool** in reepjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **wortel**, **spitskool** en **paprika** toe en bak 6 - 8 minuten verder.



2. Ham snijden

- Snijd ¾ van de **ham** in kleine stukjes en laat de overige **ham** heel.
- Roer de gesneden **ham** door de **groenten**.



3. Ei bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde pan en bak de overige **ham** 1 minuut. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Bak 1 spiegelei per persoon in dezelfde koekenpan.

Weetje  **Ei** is een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.



4. Serveren

- Voeg de **noedels** en toe aan de pan met **groenten**. Voeg de **ketjap** toe en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg als laatste de **sesamolie** toe en meng het geheel goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **noedels** over de borden. Leg op elk bord 1 plak **ham** en 1 gebakken **ei**.

Eet smakelijk!



Boerenworst met gebakken ui en currysaus

met aardappelpartjes en frisse koolsla

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Aardappelen



Wittekool en wortel



Komkommer



Appel



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst. Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. 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

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 /847	527 /126
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,5
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	17,2	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan.
- Scheep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel** en **wittekool en wortel** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



3. Worst bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



4. Serveren

- Snijd de **worst** open en scheep de **ui** en saus erbovenop.
- Serveer de **worst** met de **aardappelpartjes** en de salade.

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.

Eet smakelijk!

Frisse kapsalon met kippendijreepjes en yoghurtsaus

met botersla, tomaat en belegen kaas

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Knoflookteenten



Verse krulpeperselie



Biologische volle yoghurt



Botersla



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze mals en zacht van smaak.



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, ovenschaal, keukengerei, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteentjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verske krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Geraspte Goudse kaas* (g)	10	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Dep de frieten droog met keukengerei en meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Kip bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak in 5 - 8 minuten gaar.



3. Saus maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en de **peterselie** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je een grote knoflookteentje ontvangen of houd je niet zo van rauwe knoflook? Voeg dan minder toe en proef het sausje eerst.



4. Salade maken

Snijd ondertussen de **sla** in fijne reepjes en de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de **sla** en **tomaat** met ½ el witte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



5. Kapsalon maken

Gebruik kleine individuele ovenschaaltjes voor 1 kapsalon per persoon, of een grote ovenschaal voor iedereen samen. Verdeel eerst de salade over de ovenschaaltjes (zie Tip). Schep vervolgens de friet op de salade en bedek tenslotte met de **kip**. Bestrooi met de **geraspde kaas** en bak de kapsalon 5 minuten in de oven om de **kaas** te laten smelten.



6. Serveren

Serveer de kapsalon met de knoflooksaus.

Weetje Deze zelfgemaakte kapsalon bevat slechts rond de 600 calorieën, zit vol groenten en is bereid met weinig zout en weinig verzadigende vetten. Dat is een groot verschil met de klassieke kapsalon van de snackbar!

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Tip: Eet je liever geen warme salade? Houd deze dan apart en serveer naast de kapsalon.



Fusion risotto met misopaddenstoelen

met paksoi, roomkaas en Koreaanse kruiden

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Ui



Knoflookteentje



Witte miso



Roomkaas



Gemengde gesneden paddenstoelen



Paksoi



Gomasio



Rode peper



Koreaanse kruidenmix



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

Miso is een Japanse smaakmaker met een typische umamismaat. Umami betekent in het Japans hartig of heerlijkheid en is 1 van de 5 basissmaken.



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

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	260	350	435	525
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme paddenstoelen-of groentegebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2347 /561	494 /118
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	14,8	3,1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	1,7	0,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	13	3
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon en vul aan met 200 ml water per persoon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Halveer eventueel grote **paddenstoelen**. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.



2. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon met water toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra het vocht door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon met water toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel zacht is vanbuiten en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



4. Paksoi bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paksoistelen** 1 - 2 minuten. Voeg de **paksoibladeren** toe en bak nog 1 minuut.



3. Paddenstoelen bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten. Voeg na 3 minuten de **rode peper** toe en bak mee. Haal de pan van het vuur, voeg de **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe en meng goed door. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Risotto afmaken

Haal de pan met **risotto** van het vuur. Voeg de **paksoi**, **roomkaas** en **Koreaanse kruiden** toe en meng goed. Breng op smaak met peper.

6. Serveren

Serveer de **risotto** in diepe borden. Leg de **paddenstoelen** in **miso** bovenop de **risotto**. Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Kalfsburger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Kalfsburger



Kookroom



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieker gevoel.



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, 2x pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	469 / 112
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	26,1	3,7
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	10,1	1,4
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng in 2 pannen ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de **groenten**. Verwijder de steelaanset van de **sperziebonen**. Snijd de **wortel** in schijfjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.



2. Puree maken

Kook de **aardappelen** met ¼ bouillonblokje per persoon in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een scheutje melk en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten koken

Kook in de andere pan de **sperziebonen** en **wortel** in 8 - 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kalfsburger** 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** mee. Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** en per persoon: 2 el water, ½ el rode wijnazijn en 1 tl mosterd toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten op smaak brengen

Voeg vlak voor serveren de overige **ui**, de overige **knoflook** en ½ el roomboter per persoon toe aan de pan met **sperziebonen** en **wortel**. Verhit nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree en de **burger** over de borden. Schep de **wortel** en **sperziebonen** erbij en servere met de mosterdroomsaus.

Eet smakelijk!



Broodje grillkaas met mangochutney

met paprika, ui en knoflook-limoenmayo

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Maanzaadbroodje



Mangochutney



Ui



Paprika



Knoflooteen



Witte grillkaas



Limoen



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, keukenpapier, kleine kom, kleine koekenpan met anti-aanbaklaag

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng ze in een kom met $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de partjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Voorbereiden

Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in plakken van $\frac{1}{2}$ cm dik.

Weetje De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



3. Groenten bakken

Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **paprika** toe en bak nog 5 - 6 minuten. Voeg als laatste de helft van de **knoflook** toe en bak nog 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4. Saus maken

Bak het **broodje** 6 - 8 minuten. Snijd de **limoen** in partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **knoflook**, en per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en $\frac{1}{2}$ tl water. Breng op smaak met peper en zout.



5. Witte kaas bakken

Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en voeg het sap van 1 **limoenpartje** per persoon en de **mangochutney** toe. Zorg dat de plakjes **kaas** helemaal bedekt zijn met de **chutney** en zet het vuur uit.



6. Serveren

Snijd de broodjes open en besmeer met de knoflook-limoenmayo. Beleg met de **grillkaas**. Leg de **groenten** erbovenop en vouw dicht. Serveer de **aardappelpartjes**ernaast.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Tip: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of je boterham mee garneren.



Cheeseburger met zoete ui

met gebakken aardappeltjes en tomaat-komkommersalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Tomaat



Hamburgerbol
met sesam



Half-on-half
hamburger



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

Cheddar is de perfecte kaas voor een cheeseburger: vol karakter en met een hoog vetgehalte, waardoor hij goed smelt.



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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Geraspte cheddar* (g)	20	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	¾	1	1¼	1¾	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Sijd de helft van de **tomaat** in plakken en de overige **tomaat** in blokjes.



2. Burger bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **hamburger** en de **ui** 8 - 10 minuten, of tot de **burger** gaar is. Keer regelmatig om.
- Bak ondertussen de **hamburgerbol** 4 - 5 minuten in de oven.



3. Salade mengen

- Snijd per **hamburger** 4 plakken van de **komkommer** en snijd de rest in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kleingesneden **tomaat** en **komkommerblokjes** toe en meng met de dressing.



4. Burger beleggen

- Snijd de **hamburgerbol** open en smeer een laagje mosterd op de onderste helft (zie Tip).
- Beleg met de plakjes **tomaat** en **komkommer**, wat **ui** en de **burger**.
- Bestrooi met de **geraspte cheddar**.
- Serveer met de **aardappelpartjes** en de salade.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van mosterd? Laat de mosterd dan achterwege of servere apart, zodat iedereen het zelf naar smaak kan toevoegen.

Snelle spaghetti met gehaktballetjes

met champignons en romige tomatensaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoblookteentje



Courgette



Champignons



Half-on-half
gehaktballetjes met
Spaanse kruidentjes



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Kruidenroomkaas



Spaghetti



NIERSTICHTING
Je nieren zijn je levens.



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!
Meer (w)eten? Scan de QR-code!

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, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Half-on-half gehaktbaljetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	20	40	60	75	100	115
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes.
- Maak de **champignons** schoon met keukenpapier en snij ze in plakken.
- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten beetgaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Leg de **gehaktbaljetjes** in de pan. Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak de **gehaktbaljetjes** in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de **knoflook**, **courgette** en **champignons** toe en roerbak 5 - 6 minuten.

3. Saus bereiden

- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de **tomatenblokjes** en het kookvocht toe en breng aan de kook.
- Voeg de **pasta** en de **kruidenroomkaas** toe.
- Roer goed door en bak het geheel nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Serveer de **pasta** in diepe borden.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten in blik bijna evenveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Deze maaltijd bevat per portie meer dan 350 gram groente per persoon - supergezond dus!

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Goedgevulde grillkaastaco's met mango en chilisaus

met piri-pirikruiden, koriander en frisse salade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mini-tortilla's



Zoet-pittige chilisaus



Mango



Radijs



Komkommer



Kerriepoeder



Witte grillkaas



Piri-pirikruiden



Verse koriander



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd.
De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh.



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 keukenpapier, bord, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-pirikruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	2½	3¾	5	6¼	7½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	737 /176
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	25	4,9
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	30	5,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	4,5	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 cm.
- Meng in een kom de **grillkaas** met de bloem en het **kerriepoeder** (zie Tip). Breng op smaak met zout en peper en zet apart.
- Hak de **koriander** fijn. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **radijsjes** in kwartelen. Was het **radijsblad** en snijd in dunne reepjes.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan de helft van de grillkaas. De overige grillkaas kan lekker in een lunchsalade de volgende dag, of garneer je belegde boterham ermee.



2. Salade maken

- Schil de **mango** en snijd in plakken.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, de **radijs**, het **radijsblad** en de suiker met de helft van de **koriander** en ½ el wittewijnazijn per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.

Weetje 🍐 Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.



3. Tortilla's bakken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel **tortilla's** met wat water en bestrooi met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Verwarm de **tortilla's** 2 - 4 minuten in de oven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **grillkaas** in 4 minuten lichtbruin. Leg daarna op een bord met keukenpapier.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**, de overige wittewijnazijn en sambal naar smaak.
- Voeg de helft van de saus toe aan de **kaas**. Meng de overige saus met de aangegeven hoeveelheid water.
- Verdeel de **tortilla's** over de borden. Vul de **tortilla's** met de **grillkaas** en een deel van de salade en **mango**.
- Garneer met de overige **koriander** en de saus. Serveer met de overige salade en **mango**.

Eet smakelijk!



Risotto van orzo alla melanzane met kip

met Parmigiano Reggiano en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 40 - 50 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



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



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Orzo



Knoflookteentje



Ui



Aubergine



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Parmigiano Reggiano DOP

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 /812	456 /109
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,4
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	23,3	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snij de **aubergine** in blokjes van ongeveer 1 cm dik. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg ½ el bloem per persoon, peper en zout toe aan een kom. Voeg de **aubergineblokjes** toe en meng goed tot ze bedekt zijn met een laagje bloem.

Weetje 🍎 Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



2. Aubergine bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergineblokjes** al roerend in 8 - 10 minuten rondom bruin. Haal de blokjes uit de pan en bewaar apart voor later.



3. Saus maken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **Italiaanse kruiden** 3 - 4 minuten. Voeg de **knoflook** en **orzo** toe en roerbak nog 1 minuut. Blus af met de **tomatenblokjes** en per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn 1 tl suiker. Laat al roerend 2 - 3 minuten inkoken.



4. Orzo koken

Voeg het bouillonblokje en 150 ml water per persoon toe aan de tomatensaus. Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 15 - 17 minuten zachtjes inkoken, of tot de **orzo** gaar is. Meng tussendoor regelmatig zodat de **orzo** niet aanbakt en voeg eventueel meer water toe indien de **orzo** te snel droog kookt.



5. Kip bakken

Smelt ondertussen ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan van de **aubergine** op middelhoog vuur en bak de **kipfilethaasjes** in 6 - 8 minuten bruin. Zet het vuur uit en houdt afgedekt warm tot serveren. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een rasp.



6. Serveren

Voeg, wanneer de **orzo** gaar is, de helft van de **aubergineblokjes** toe en roer ½ van de **gerasppte Parmigiano** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **orzo** over borden. Serveer de **kipfilethaasjes** op de **orzo** en garneer met de overige **aubergineblokjes** en **gerasppte Parmigiano**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Cheeseburger-salade

met smokey tomatenketchup en zelfgemaakte croutons

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tomaat



Ui



IJsbergsla



Smokey
tomatenketchup



Witte ciabatta



Kleine half-
om-half burger



Geraspte Red Leicester Gerookt paprikapoeder



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

Een topper in je box: smokey ketchup van The Ketchup Project. Een (h)eerlijk product met een mooi verhaal en een bijzondere smaak.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kleine half-on-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						
	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 /680	646 /154
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,7
Koolhydraten (g)	39	9
Waarvan suikers (g)	13,6	3,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	2,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de **ui** en snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de **gesnipperde ui** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en schep af en toe om.

Weetje *Ui* is een verrassende supergroente vol vezels, antioxidanten en vitamine C en B.



2. Croutons maken

3. Burgers bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **uienringen** en de **burgers** 4 - 6 minuten. Draai de burger halverwege om.
- Voeg ondertussen de **smokey tomatenketchup**, mayonaise, mosterd en honing toe aan de kom met ingelegde **ui**. Breng op smaak met zout en peper en roer goed door.

4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden.
- Beleg met de **tomaat**, croutons, **burgers** en gebakken **ui**.
- Besprenkel met de saus en garneer met de **kaas**.

Eet smakelijk!



Peruaanse vegetarische roerbak met portobello en spiegelei

met zoete-aardappelfrietjes en pittige groene saus

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Ei



Portobello



Knoflookteentje



Witte langraanrijst



Ui



Peruaanse kruidenmix



Tomaat



Sojasaus



Worcestershiresaus



Groene peper



Yoghurtdressing



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!



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, hapjespan, hoge kom, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	584 / 140
Vetten (g)	34	6
Waaran verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	102	17
Waaran suikers (g)	13,6	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,6	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. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom met per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl **Peruaanse kruiden**. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes. Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 20 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



3. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



4. Roerbakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, ¾ van de **knoflook** en ½ tl **Peruaanse kruiden** per persoon 1 - 2 minuten. Voeg de **portobello** en de **tomaat** toe en laat 3 - 4 minuten stoven. Voeg daarna de bouillon, de **worcestershiresaus** en **sojasaus** naar smaak toe en laat het geheel nog 3 - 4 minuten sudderen, of tot het vocht grotendeels verdampft is.



5. Sausje maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **groene peper** fijn. Meng in een hoge kom de overige **knoflook**, de **groene peper**, de yoghurtdressing en per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Mix met de staafmixer tot een glad sausje. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.



6. Serveren

Meng vlak voor het serveren de **zoete aardappel** door de portobello-tomatenstoof. Verdeel de **rijst** over de borden en schep de portbellostoof ernaast. Leg het spiegelei op de **rijst**. Serveer de groene saus erbij.

Weetje Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.



HELLO
FRESH

Volkoren spaghetti met garnalen in kerrieroomsaus met tomaat en dragon

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knobloekteentje



Rode peper



Courgette



Kerriepoeder



Gerookt paprikapoeder



Passata



Kookroom



Volkoren spaghetti



Tomaat



Verse dragon



Garnalen



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook voor betere werkomstandigheden staat?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme visbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	563 / 135
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	16,5	2,8
vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij de **rode peper** fijn. Snijd de **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 15 - 20 minuten in de oven.



2. Bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg daarna per persoon: 1 tl **kerriepoeder** en ½ tl **gerookt paprikapoeder** toe en bak de specerijen 1 minuut mee.



3. Pasta koken

Blus de smaakmakers en specerijen af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, de bouillon en de **passata**. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 - 14 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **pasta**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Tomaat bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de **dragon** en snij fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **dragon** en per persoon: ½ tl witte balsamicoazijn en 1 tl extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



5. Garnalen bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **garnalen** en de overige **rode peper** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **garnalen** en de overige **dragon** toe aan de saus.



6. Serveren

Schep de **spaghetti** in diepe borden en serveer met de saus, **garnalen** en **courgette**. Serveer de **tomaat** met **dragon** ernaast.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegekookt. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gebakken udonnoedels met ham en ei

met gemengde Oosterse groenten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vers udonnoedels



Knoflookteent



Achterham



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Ei



Sesamolie



Ketjap manis



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

De ambachtelijke achterham in dit recept draagt het
keurmerk Duurzaam Varkensvlees - dat staat voor lokaal,
verantwoord en vooral smaakvol varkensvlees.



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 wok of hapjespan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **Oosterse groentemix** toe en roerbak 4 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen 3 plakken **ham** per persoon in kleine stukjes en laat 1 plak **ham** per persoon heel. Voeg de **hamstukjes** toe aan de **groenten** en bak mee.

2. Bakken

- Verhit $\frac{1}{4}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan en bak 1 hele plak **ham** per persoon 1 minuut.
- Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Bak 1 spiegelei per persoon in dezelfde koekenpan.



3. Bami bakken

- Voeg de **noedels** en **ketjap** toe aan de pan met **ham** en **groenten**.
- Roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg als laatste de **sesamolie** toe aan de bami en meng het geheel goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de bami over de borden.
- Voeg aan elk bord bami 1 plak **ham** en 1 gebakken **ei** toe.

Weetje *Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.*

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	510 /122
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	22,4	4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Volkoren pulled chicken wraps met koolsla

met veldsla en kruidige zure-roomsaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Mexicaanse kruiden



Biologische zure room



Pulled chicken



Volkoren mini-tortilla



Rodekool,
wittekool en wortel



Veldsla



Tomaat



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

Deze pulled chicken wraps zijn koud ook heerlijk. Bewaar wat je over hebt en gebruik het de volgende dag om wraps te maken om onderweg van te genieten.



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, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3008 /719	615 /147
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,8
Koolhydraten (g)	45	9
Waarvan suikers (g)	7,9	1,6
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snij de **ui** in halve ringen. Snij de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **zure room** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 1 tl water per persoon. Bewaar apart.

Tip: Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan vlak voor serveren een voor een kort in een koekenpan.



2. Pulled chicken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **pulled chicken** en de overige **Mexicaanse kruiden** toe en bak, afgedekt, 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.



3. Koolsla maken

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rodekoel, wittekool en wortel** en de mayonaise toe.
- Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Vul de **tortilla's** met de **pulled chicken**, **veldsla**, **koolsla**, **tomaat** en het zure-roomsausje.
- Serveer de overige koolsla, **tomaat** en **veldsla**ernaast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Wraps met Mexicaans gekruide heek

met avocado, koriander en sriracha-koolsla

Lekker snel | Pescatarian

Totale tijd: 15 - 20 min.



Witte tortilla



Heekfilet



Rodekool,
wittekool en wortel



Radicchio en ijsbergsla



Avocado



Verse koriander



Sriracha-mayo



Mexicaanse kruiden



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

Heekfilet is een witvis met een zachte, milde smaak. In dit gerecht breng je de vis op smaak met Mexicaanse kruiden en serveer je het in tortillas.



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, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	665 /159
Vetten (g)	39	9
Waarvan verzadigd (g)	5	1,1
Koolhydraten (g)	60	13
Waarvan suikers (g)	15,4	3,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **rodekool, wittekool en wortel** met de **sriracha-mayo**, de wittewijnnazijn, de suiker en de helft van de **koriander**.
- Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



3. Avocado snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Weetje Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.

2. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en halveer de **vis**. Bestrooi met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Besprenkel de **vis** met de honing, draai de **vis** om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.



4. Serveren

- Vul de **tortilla's** met de koolsla, **slamix**, **vis** en **avocado**.
- Garneer met de overige **koriander**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Geitenkaassalade met crostini

met cranberrychutney, appel en walnoten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rucola en veldsla



Cranberrychutney



Appel



Ui



Walnootstukjes



Balsamicocrème



Witte demi-baguette



Verse geitenkaas



Komkommer



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

Wist je dat rucola 5 keer meer calcium, vitamine A en ijzer bevat dan heel veel andere groenten?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	60	120	180	240	300	360
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 /849	704 /168
Vetten (g)	39	8
Waaran verzadigd (g)	15,1	3
Koolhydraten (g)	99	20
Waaran suikers (g)	26,2	5,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,1	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.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de **cranberrychutney** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Roer goed door en laat 1 minuut inkoken. Haal de pan van het vuur en bewaar apart.



2. Bakken

- Snijd het **brood** in plakjes en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **brood** 5 - 7 minuten in de oven.
- Verdeel de **geitenkaas** over een tweede bakplaats met bakpapier. Besprenkel met de honing en bestrooi met de **walnoten**.
- Bak de **geitenkaas** 3 - 4 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Schil de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de **balsamicocrème**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **appel**, **komkommer** en **sla** toe en meng met de dressing.

Weetje 🍎 Wist je dat appels flavonoïden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.



4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden. Leg de gebakken **geitenkaas** erbovenop.
- Garneer met de gekaramelliseerde-uiensaus.
- Serveer met de crostini.

Eet smakelijk!