

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, bakpapier, mixer, grote kom, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300 /311
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Bananenbrood

met walnoten en kokos | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Leg de twee halve stukken **banaan** bovenop en druk ze een beetje in het beslag. Ze moeten nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 100 ml zonnebloemolie en 90 ml water.
- Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Voeg de **walnootstukjes** en $\frac{2}{3}$ van de **kokosrasp** toe en meng goed.

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Stroopwafelkruimels (g)	60
Hazelnoten (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	50
Water (ml)	120

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

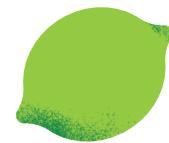
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1471 /351
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	29,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

Spinnenwebbrownies

met witte chocolade en hazelnoten | 9 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 45 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bak de brownie 25 - 30 minuten in de oven (zie Tip). De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant komen.
- Laat de brownie volledig afkoelen.

Tip: De baktijd is afhankelijk van hoe sterk jouw oven is en hoe gaag je graag de brownies eet.

2. Beslag mixen

- Meng in een grote kom de **cakemix** met het water, de roomboter en de **eieren** tot een egala beslag (zie Tip).
- Voeg de **stroopwafelkruimels**, de **hazelnoten** en de helft van de **witte-chocoladedruppels** toe en meng goed.

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

4. Brownie versieren

- Verhit een laagje water in een steelpan. Plaats een hittebestendige kom op de steelpan en doe de overige **witte-chocoladedruppels** in de kom.
- Laat de **chocolade** al roerend smelten, maar zorg dat het niet te dun wordt.
- Giet de **chocolade** in een spuitzakje of diepvrieszakje en knip er een klein hoekje af. Knijp in het zakje zodat de gesmolten **witte chocolade** door de kleine opening naar buiten kan.
- Teken met de **witte chocolade** een spinnenweb op de brownie.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, ovenschaal, citroenrasp

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Maizena (zakje(s))	½
Blauwe bessen* (g)	375
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1020 /244
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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

Blauwebessencrumble

met zelfgemaakte crumbletopping | 4 porties



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd 100 g roomboter in kleine blokjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.
- Rasp de schil van de **citroen**.

2. Kneden

- Meng in een grote kom de **bloem**, de **kaneel**, het **rietsuiker** en de **citroenrasp**.
- Voeg de roomboterblokjes toe en meng het geheel met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je vingers te wrijven en aan te drukken.

3. Bakken

- Meng in een kom de **bosbessen**, **maizena** en 2 ½ el bruine suiker goed door elkaar.
- Voeg het bessenmengsel toe aan een kleine ovenschaal.
- Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het bessenmengsel.
- Bak de bosvruchtencrumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592/142
Vetten (g)	9
Waaran verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waaran suikers (g)	7,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3x ontbijten met 2 personen | 3 variaties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, de **pompoenpitten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen**, **pecannoten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **mango** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

kruidenkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidenroomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **tuinkers**.

Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren** en snij door middelen.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Verdeel de geprakte **avocado** erover. Garneer met de **eieren** en de **tuinkers**.

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **radijs**. Breng op smaak met peper en zout.

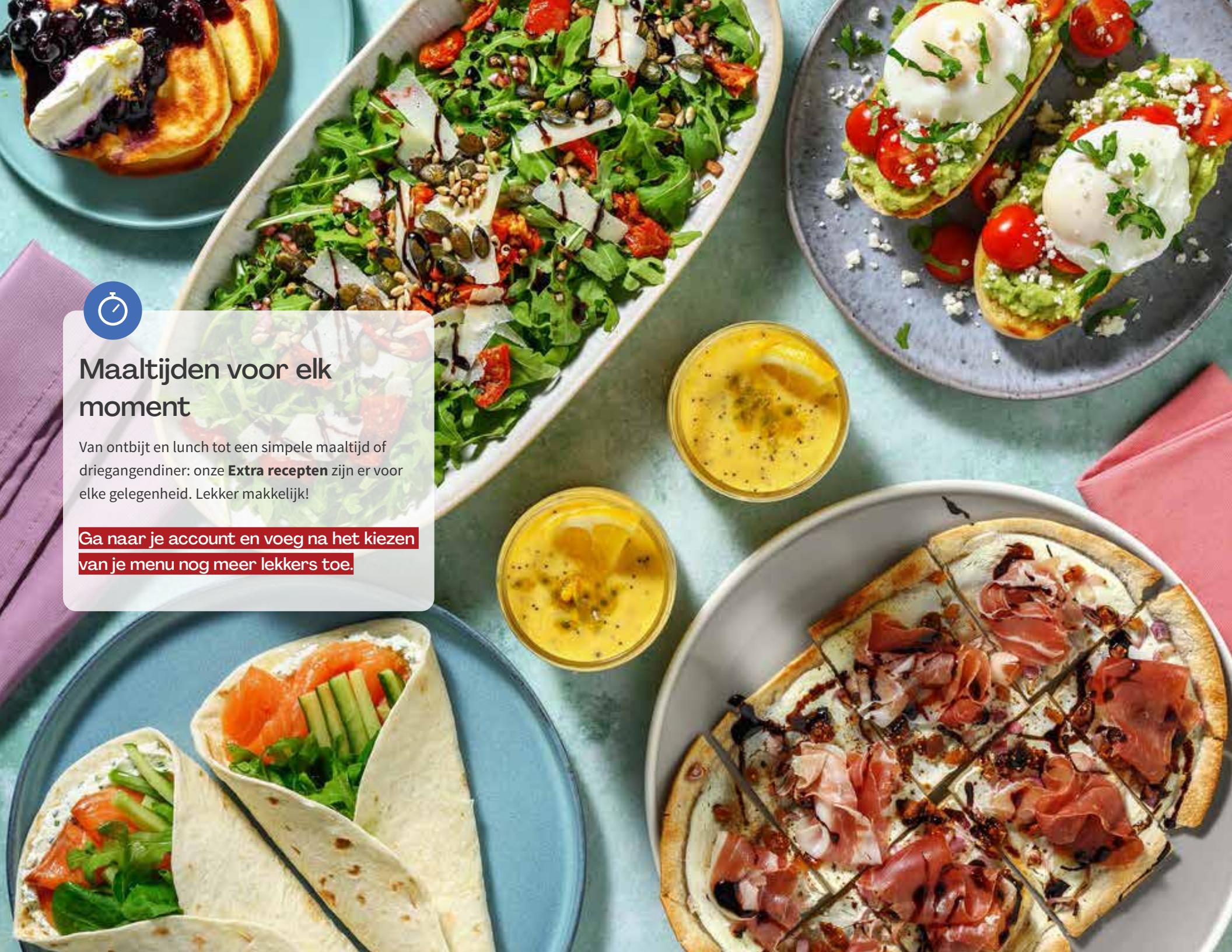
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



Goedemorgen!

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

Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

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

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

Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

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

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

Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

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

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	683 /163
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	10	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,4	7,9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,2	0,8

Allergenen

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

American pancakes met mascarpone

met zelfgemaakte frambozensaus en honing | 2 porties



HELLO
FRESH

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

3. Saus maken

- Voeg ondertussen de **aardbeien saus** en **frambozen** toe aan een steelpan op middelhoog vuur met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot er een stroperige saus ontstaat.

2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.

4. Serveren

- Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover.
- Serveer met de **mascarpone** en de honing (zie Tip).

Tip: Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en/of mascarpone achterwege.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Green vegan smoothiebowl
met avocado, mango, kiwi en spinazie

2 Very berry smoothie
met blauwe bessen, frambozen en banaan

3 Orange dream smoothie
met mango, passievrucht en sinaasappel

Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan* (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	489 /117
Vetten (g)	40	8
waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
waarvan suikers (g)	42,5	8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **banaan** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Eet smakelijk!

Contact

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

Smoothiebox

Allergenen

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1741 / 416	458 / 109
Vetten (g)	23	6
waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	42	11
waarvan suikers (g)	34	8,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

1. Halver 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halver de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

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

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

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

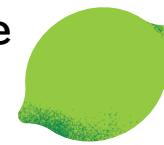
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 / 228
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.

3. Guacamole maken

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

4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal. Garneer met de overige **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaaltje.
- Serveer met de **zure room** en de guacamole.

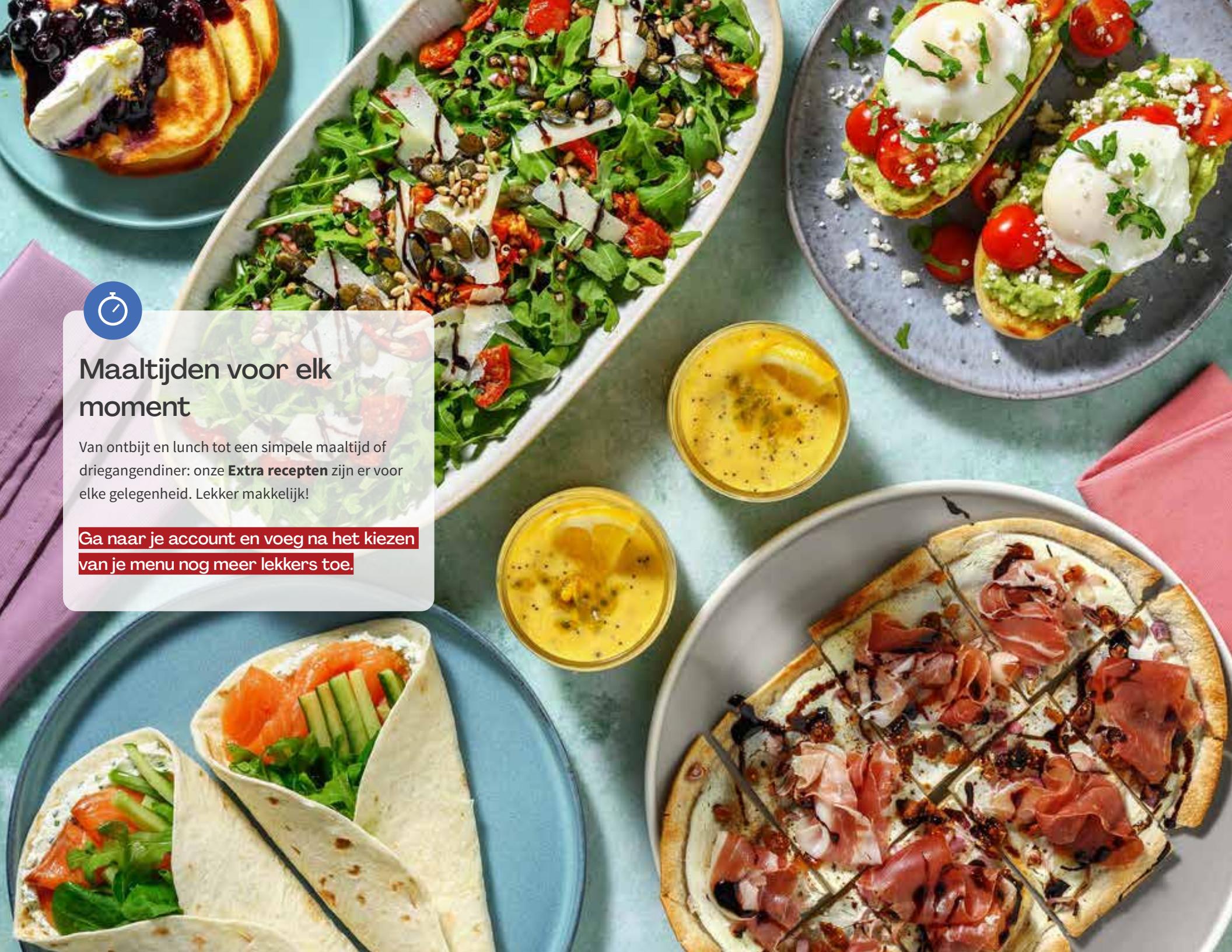
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Pompoenbox | 3-gangenmenu | 4 porties

Pompoensoep | Tagliatelle met pompoen-roomsaus | Appel-peergalette

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!



Voorgerecht:

Pompoen soep

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

Staafmixer of blender, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Verse tijm* (g)	10
Pompoenblokjes* (g)	600
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	1
Kokend water (ml)	1200
Olijfolie (el)	3
Peper & zout	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	190 /45
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng 1200 ml water aan de kook.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Ris de blaadjes van de **verse tijm**.



2. Soep maken

- Verhit 2 el olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **ui** en **knoflook** toe en fruit 4 - 5 minuten.
- Voeg de **pompoenblokjes** en de helft van de **verse tijm** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg het kokende water toe.
- Dek de pan af en laat de soep 30 minuten zachtjes koken, of tot de **pompoen** zacht is.



3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de blokjes in 6 - 8 minuten tot knapperige croutons. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **crème fraîche** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Schep de soep in kommen of diepe borden.
- Verdeel de overige **crème fraîche** over de kommen.
- Garneer de soep met de croutons en de overige **verse tijm**.

Eet smakelijk!

Hoofdgerecht:

Tagliatelle met pompoen-roomsaus

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer of blender, grote kom, pan, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Flespompoen* (stuk(s))	1
Rode peper* (stuk(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sjalot (stuk(s))	1
Rucola* (g)	100
Pompoenpitten (g)	10
Serranoham* (g)	80
Verge salie* (g)	20
Verge tagliatelle* (g)	500
Feta* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zongedroogde tomaten* (g)	70
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3½
Witte balsamicoazijn (el)	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	2
Extra vierge olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Water voor saus (ml)	250
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	697 /167
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	3,1
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **flespompoen** met een dunschiller.
- Halver de **flespompoen** in de lengte en verwijder de zaden en draderige binnenkant. Snijd de **flespompoen** in halve manen van 2 cm dik.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Meng goed met 2 el olijfolie, peper en zout.
- Bak 35 - 40 minuten in de oven en draai halverwege om. Haal de **flespompoen** uit de oven en bewaar tot de volgende stap.



2. Smaakmakers bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **rode peper** fijn.
- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de **ui** en **knoflook** toe en fruit 4 - 6 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en **Siciliaanse kruiden** toe en bak 2 - 4 minuten. Voeg na het bakken de inhoud van de pan toe aan een grote kom.



4. Tagliatelle koken

- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **serranoham** en de **salie** toe aan de koekenpan en bak in 5 - 7 minuten knapperig.
- Breng ondertussen ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan voor de **tagliatelle**.
- Kook de **tagliatelle** voor 3 - 5 minuten en giet daarna af.
- Voeg de **tagliatelle** toe aan de pompoen-roomsaus en meng goed.

5. Salade maken

- Snipper de **sjalot** en halver de **zongedroogde tomaten**.
- Meng in een saladekom 2 el extra vierge olijfolie, 2 tl zwarte balsamicoazijn en 2 tl honing.
- Voeg vlak voor serveren de **rucola** en **sjalot** toe en meng goed.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en **pompoenpitten**.

6. Serveren

- Verkruimel ondertussen de **feta**.
- Verdeel de **tagliatelle** over vier diepe borden.
- Garneer met de overige geroosterde **flespompoen**, de **serranoham**, **salie** en **feta**.
- Serveer met de rucolasalade.

Eet smakelijk!

Dessert:

Appel-peergalette

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Appel* (stuk(s))	2
Peer* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Zelf toevoegen	
Bruine basterdsuiker (el)	4
[Plantaardige] roomboter (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	931 /223
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	11,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de **appels** en **peer**. Snijd in kwartalen en verwijder het klokhuis.
- Snijd het fruit in dunne plakjes.
- Meng in een kom het fruit met de suiker en **kaneel**.



3. Galette maken

- Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het fruit over het **deeg**.
- Vouw de randen 2 cm naar binnen over de vulling heen.



2. Fruit bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het fruit samen met de suiker en **kaneel** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Laat vervolgens afkoelen.



4. Serveren

- Bak de galette 20 - 25 minuten, of tot het **bladerdeeg** goudbruin is.
- Serveer direct.

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

Vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

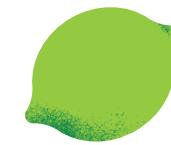
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4222 /1009	577 /138
Vetten (g)	61	8
Waaranvan verzadigd (g)	12,5	1,7
Koolhydraten (g)	69	9
Waaranvan suikers (g)	18,2	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwitten (g)	32	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

Bentobox met avocado-kiptortilla's

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



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Tortilla's maken

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

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

3. Snijden

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

4. Bentobox maken

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Zelfgemaakte herfstgranola

met speculaaskruiden, noten, zaden en appel | 8 - 10 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de **amandelen** grof.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes.
- Leg de **appel** op een bakplaat met bakpapier en spreid gelijkmatig uit.

2. Granola mengen

- Voeg de **havermout**, suiker, **speculaaskruiden**, **gezouten amandelen**, **pecannoten** en **pompoenpitten** toe aan een grote mengkom.
- Meng in een kom de **pindakaas**, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote mengkom en meng met de granola.

3. Granola bakken

- Verdeel de granola gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 10 - 15 minuten om, tot het rondom geroosterd is.
- Bak de **appel** 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **appel** gedroogd is. Haal daarna uit de oven om af te koelen.

4. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de gedroogde **appel** erdoor.
- Bewaar in een luchtdicht bakje. Zo is de granola maximaal 2 weken houdbaar.

Tip: Zodra de granola volledig is afgekoeld, wordt hij heerlijk knapperig!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Glas, grote pan, keukenpapier, schuimspaan, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Tuinkers* (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3062 /732	877 /210
Vetten (g)	47	13
Waaran verzadigd (g)	7,7	2,2
Koolhydraten (g)	40	12
Waaran suikers (g)	1,8	0,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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

Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Prak het vruchtvlees in een kleine kom samen met de **citroenmayonaise**.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Brood roosteren

- Snijd het **brood** in de lengte doormidden en besprekel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier bak 5 - 7 minuten in de oven.

3. Ei pocheren

- Kook ruim water in een grote pan. Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt. Breek de **eieren** in aparte glazen.
- Roer het water zodat je een draaikolk ontstaat. Laat voorzichtig één **ei** per keer in het water vallen en zet het vuur laag.
- Kook gedurende 2 - 3 minuten, of tot het eiwit gestold is. Haal de **eieren** voorzichtig met een schuimspaan uit de pan.
- Laat ze rusten op een bord met keukenpapier.

4. Serveren

- Leg de toast op borden en verdeel de **avocado** er overheen.
- Beleg met de gerookte **zalm** en de gepocheerde **eieren**.
- Garneer met de **tuinkers**.
- Breng op smaak met extra peper.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	180
Chiazaad (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1782 /426	375 /90
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,9
Koolhydraten (g)	55	12
Waarvan suikers (g)	46,1	9,7
Vezels (g)	12	3
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Halloween smoothiebowl

met mango en sinaasappel | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **sinaasappels**. Pers de **sinaasappels** uit boven een blender of hoge kom met staafmixer.
- Schil de **mango** en snijd in stukken.

2. Blenden

- Voeg de **mango** en **kokosmelk** toe aan de blender en blend tot een dikke smoothie.

3. Bowls maken

- Verdeel de smoothie over twee kommen.
- Voeg honing naar smaak toe.

4. Serveren

- Knip een klein hoekje van het zakje **chiazaad** af.
- Gebruik de **chiazaadjes** om driehoekige ogen en enge monden op elke smoothiebowl te maken.
- Serveer de halloween smoothiebowl direct.

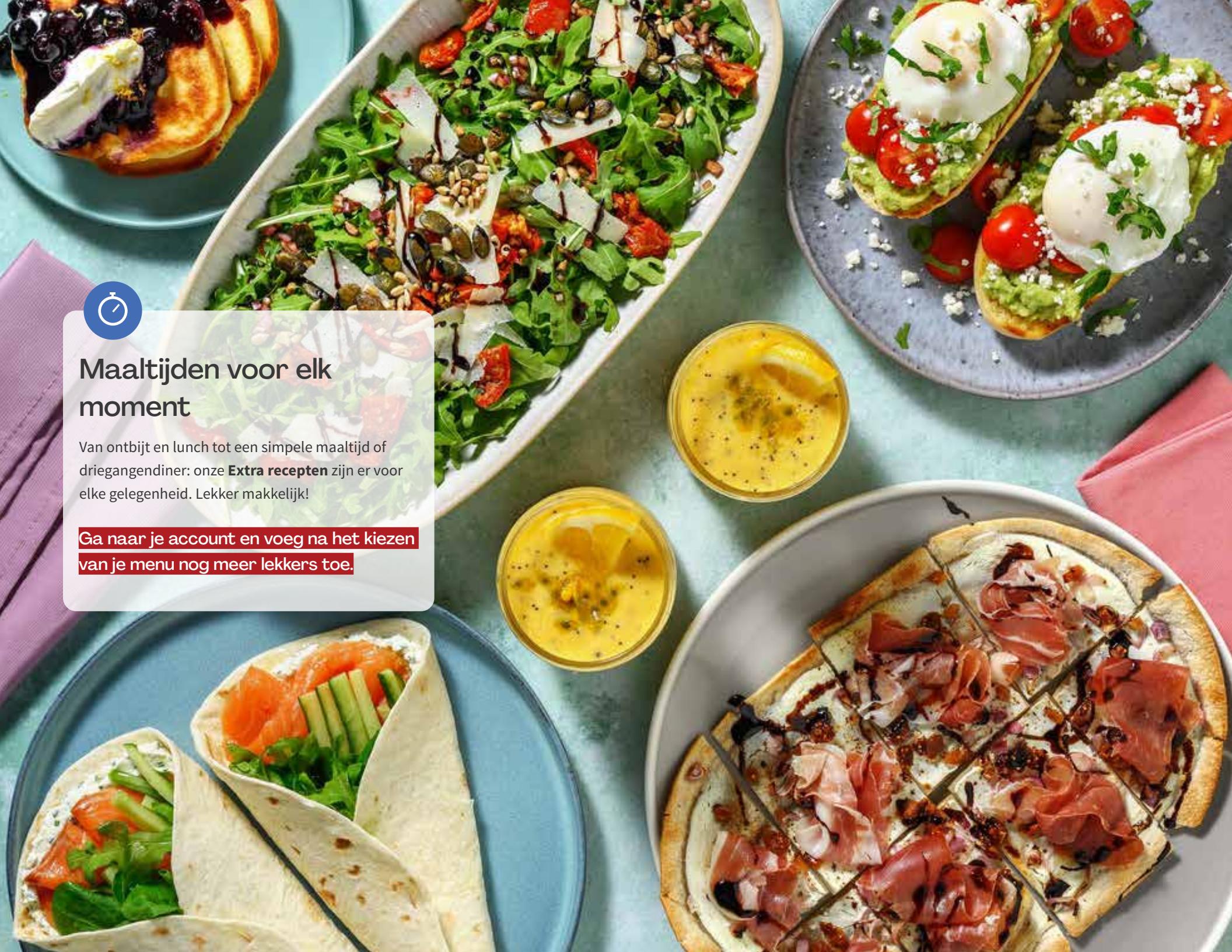
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan

Ingrediënten

Paprika* (stuk(s))	4
Basmatirijst (g)	150
Varkensboerengehakt* (g)	200
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Pesto genovese* (g)	40
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½
Kokend water (ml)	500
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	404 /97
Vetten (g)	44	5
Waaran verzadigd (g)	14,1	1,6
Koolhydraten (g)	74	8
Waaran suikers (g)	14,4	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	34	4
Zout (g)	2,2	0,2

Allergenen

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

Griezelige gevulde pepers

met gehakt, rijst, pesto en geraspte kaas | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **rijst** 15 - 20 minuten.
- Snijd de bovenkant van de **paprika's**, maar bewaar de bovenkant om later als deksel te gebruiken. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika's**.

3. Rijst bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak nog 1 minuut.
- Giet de **rijst** af en voeg toe aan de hapjespan. Bak 2 minuten op middelhoog vuur zonder veel te roeren.
- Roer de **pesto**, wittewijnazijn en **kaas** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

2. Paprika's uithollen

- Snijd voorzichtig driehoekige ogen en monden uit de **paprika's**, zodat ze lijken op enge gezichten.
- Plaats de **paprika's** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi royaal met zout. Bak 10 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Vul de **paprika's** met het gehaktmengsel.
- Plaats de bovenkant op de **paprika's** en serveer de Halloween-paprika's direct.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, vork, fijne rasp, grote kom, handmixer, 2x kleine kom

Ingrediënten

Boerencakemix (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Roomboter* (g)	250
Speculaaskruiden (zakje(s))	2
Gemalen venkelzaad (zakje(s))	½
Verge gember* (tl)	5
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	6
Zonnebloemolie (el)	2
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1646 /393
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	14,1
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	18,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Chai cake

met roomkaasglazuur | 12 plakken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 85 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en snijd in blokjes.
- Rasp de gember.
- Meng in een kleine kom de zonnebloemolie met de gember, het gemalen venkelzaad en 1/3 van de speculaaskruiden. Voeg zwarte peper naar smaak toe (zie Tip).

Tip: Heb je zwarte thee in huis? Zet dan een sterke kop zwarte thee en voeg 1 el toe aan het cakebeslag.

3. Glazuur maken

- Meng in een kom de roomkaas met 1 el suiker en het overige chai-mengsel. Klop met een vork tot een luchtig mengsel.
- Bewaar in de koelkast tot de cake klaar is.

2. Cake maken

- Klop de eieren los in een kleine kom.
- Mix in een grote kom de cakemix, roomboter, eieren en 5 el suiker tot een glad beslag. Roer ¾ van het chai-mengsel door het beslag.
- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed met bakpapier en giet het beslag erin.
- Bak 45 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).

Tip: Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door een prikker erin te steken; als deze er schoon uitkomt, is de cake klaar.

4. Serveren

- Haal de cake uit de oven wanneer deze klaar is en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de cake met het glazuur. Strooi de overige speculaaskruiden naar smaak erover.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



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

Bakpapier, grote kom, handmixer, muffinvorm, satéprikkers, spatel, 2x hittebestendige kom

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	180
Ei* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	150
Bakpoeder (g)	16
Biologische halfvolle melk* (ml)	120
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	100
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	15
[Plantaardige] roomboter (g)	75
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1470 /351
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	10,2
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	27,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Angstaanjagende cupcakes

met roomkaas-chocoladetopping | 12 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de boter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier door vierkantjes te knippen die groot genoeg zijn om in elke muffinvorm te passen (zie Tip).

Tip: Gebruik papieren muffinvormpjes als je die hebt

3. Cupcakes bakken

- Verdeel het beslag over de beklede muffinvormpjes en vul elke vorm bijna tot de rand.
- Bak 18 - 20 minuten in de oven, of tot gaar en goudbruin.
- Breng ondertussen een dun laagje water aan de kook in een pan, plaats een hittebestendige kom erboven (zorg dat deze het water niet raakt).
- Bewaar 6 witte-chocoladedruppels voor de decoratie en smelt de witte-chocoladedruppels al roerend in de kom.

2. Beslag maken

- Klop in een grote kom de zachte roomboter, suiker en zonnebloemolie met een handmixer tot het licht en luchtig is.
- Voeg één voor één de eieren toe en mix tot alles goed is opgenomen.
- Voeg de afgewogen bloem toe aan het mengsel, samen met het zout en de bakpoeder.
- Voeg geleidelijk de melk toe en mix voorzichtig tot alles volledig gemengd is. Voeg 60 gram van de witte-chocoladedruppels toe en spatel door het beslag.

4. Serveren

- Haal de muffins uit de vorm en laat afkoelen, voordat je ze decoreert.
- Meng de roomkaas met de gesmolten chocolade wanneer deze is afgekoeld maar nog steeds vloeibaar is om de glazuur te maken.
- Smelt de melkchocolade in een andere hittebestendige kom via dezelfde methode.
- Bedeck de bovenkant met een laagje glazuur, wanneer de muffins volledig zijn afgekoeld.
- Gebruik een prikker om de muffins te decoreren met een spinnenwebben of enge monsters met de gesmolten melkchocolade.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 American pancakes met blauwe bessen
met honing-mascarponesaus

2 Crackers met gekookte eieren en tuinkers

3 Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

Contact

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

American pancakes met blauwe bessen

met honing-mascarponesaus | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Mascarpone* (g)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Suiker (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	778 /186
Vetten (g)	24	6
waarvan verzadigd (g)	10	2,7
Koolhydraten (g)	95	26
waarvan suikers (g)	24,1	6,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	3,2	0,9

1. Beslag maken

- Klop de **eieren** los in een kom. Voeg dan de **karnemelk** toe en klop tot een luchtig mengsel ontstaat (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de **bloem**, de zout, de suiker en ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

Tip: blijf kloppen tot je veel luchtbellen ziet.

2. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Giet een volle pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoeken in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot je al het beslag hebt gebruikt. Voeg tussendoor meer zonnebloemolie toe als dat nodig is.

3. Saus maken

- In een kleine kom meng je de **mascarpone** met de honing.

4. Serveren

- Serveer de pannenkoeken op borden. Top af met een toefje honing-mascarponesaus en strooi de **blauwe bessen** over de pannenkoeken. Besprenkel met honing naar smaak.

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

Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 2 personen

Roomkaas* (g)	100
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6

Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak
---------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	719 /172
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	20
Bosbessenjam (g)	30

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	504 /120
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een halve **appel** per persoon in plakjes.

2. Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in een kleine kom.

3. Garneer elke kom met de gesneden **appel** en ¼ van de **chiazaadjes** en **bosbessenjam**.

4. Herhaal het recept voor het tweede ontbijt de volgende dag.

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

Steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Parelcouscous (g)	75
Spinazie* (g)	100
Garnalen* (g)	120
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	10
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Feta* (g)	50
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Rodewijnazijn (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

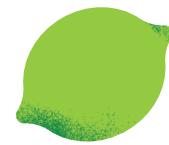
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2197 /525	590 /141
Vetten (g)	30	8
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,2
Koolhydraten (g)	38	10
Waarvan suikers (g)	11,2	3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,4	0,4

Allergenen

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

Salade met garnalen en feta

met parelcouscous en verse groenten | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Couscous koken

- Kook ruim water in een steelpan en kook de **couscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en bewaar apart.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

2. Garnalen

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 3 - 4 minuten gaar. Haal uit de pan en houd apart.

3. Groenten bereiden

- Snijd de **paprika** en **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **spinazie** grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, honing, rodewijnazijn en **Griekse kruidenmix**.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Saladepot maken

- Verkruimel de **feta**.
- Schenk de dressing in twee potjes.
- Voeg vervolgens de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: **paprika**, **komkommer**, **couscous**, **spinazie**, **garnalen**, **feta** en **pompoenpitten** (zie Tip).

Tip: Door de volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet kleef. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die week nog van genieten!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, soeppan

Ingrediënten

Pompoenblokjes* (g)	450
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Wortelschijfjes* (g)	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Kookroom (g)	150
Olijfolie met citroen (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Zoutarme groentebouillon (ml)	1000

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	150 /36
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Pureersoep met pompoen en wortel

met Siciliaanse kruiden | 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd grof.
- Verhit de olijfolie in een grote soeppan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.

2. Groenten toevoegen

- Voeg de **pompoenblokjes** en **wortel** toe.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **groenten** 1 minuut en voeg dan de bouillon toe.
- Breng de soep aan de kook.

3. Soep maken

- Laat de soep 6 - 8 minuten koken, of tot de **groenten** zacht zijn.
- Gebruik een staafmixer om er een gladde soep van te maken.
- Voeg de **kookroom** toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Serveer de soep in kommen en besprenkel met de **olijfolie met citroen**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	753 /180
Vetten (g)	11,7
Waarvan verzadigd (g)	8
Koolhydraten (g)	13,4
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	2,2
Eiwitten (g)	5,5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Verse Indiase dahlsoep met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{1}{2}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

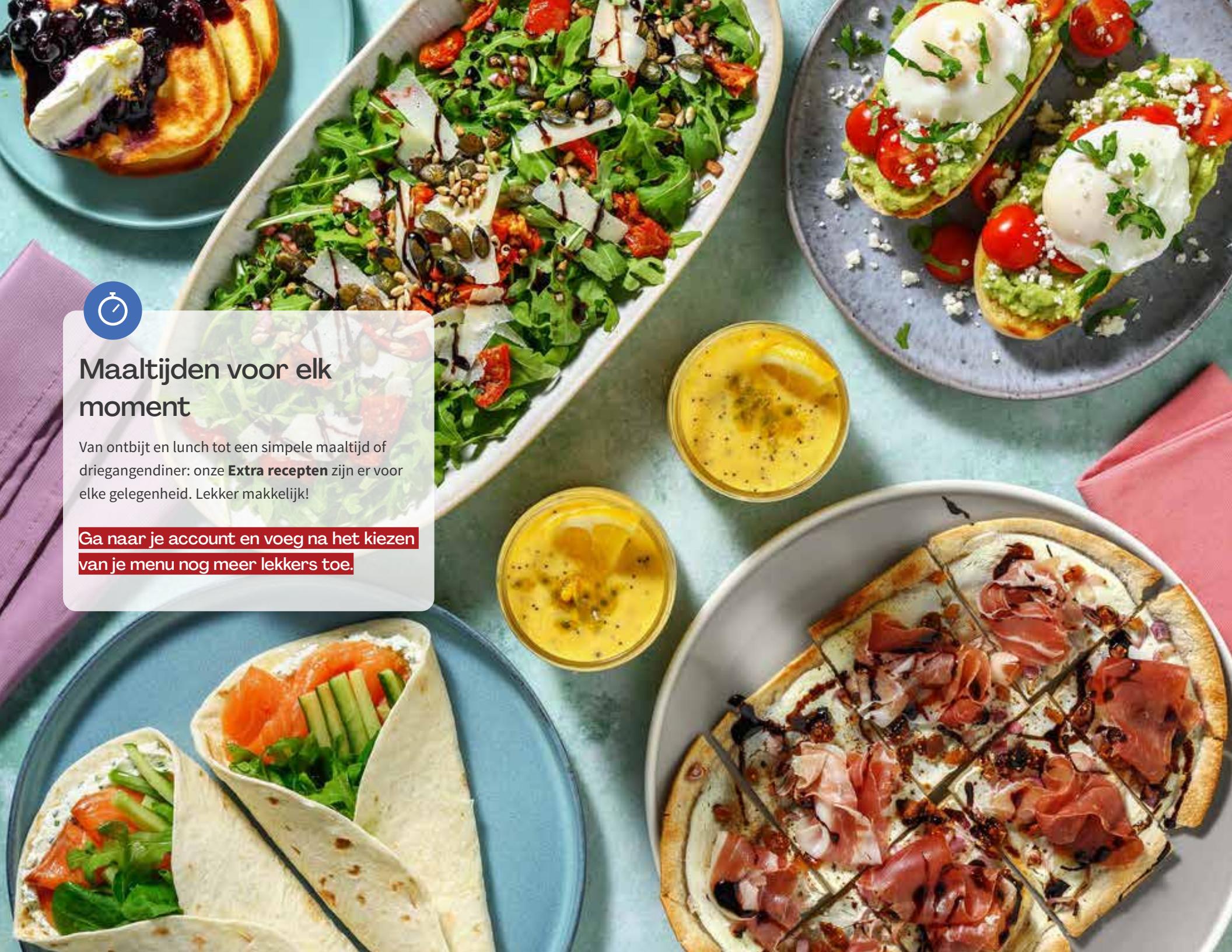
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Erwtensoep met spek* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	798 /191
Vetten (g)	11,2
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	15,9
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7,8
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Erwtensoep met spek met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grove stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{1}{2}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

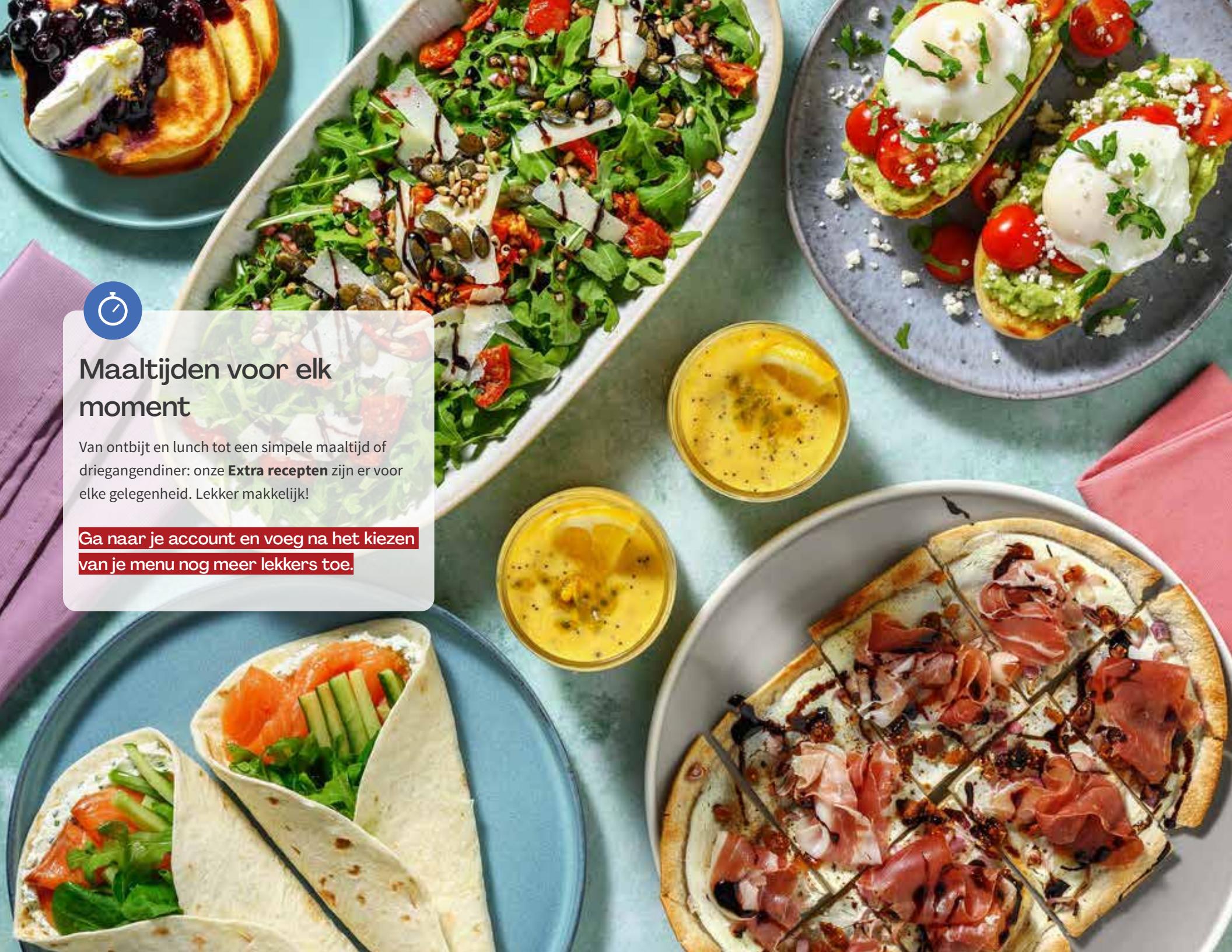
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Goulashsoup* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	667 /159
Vetten (g)	10,1
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	11,4
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	5,3
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Goulashsoep met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{1}{2}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kaazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

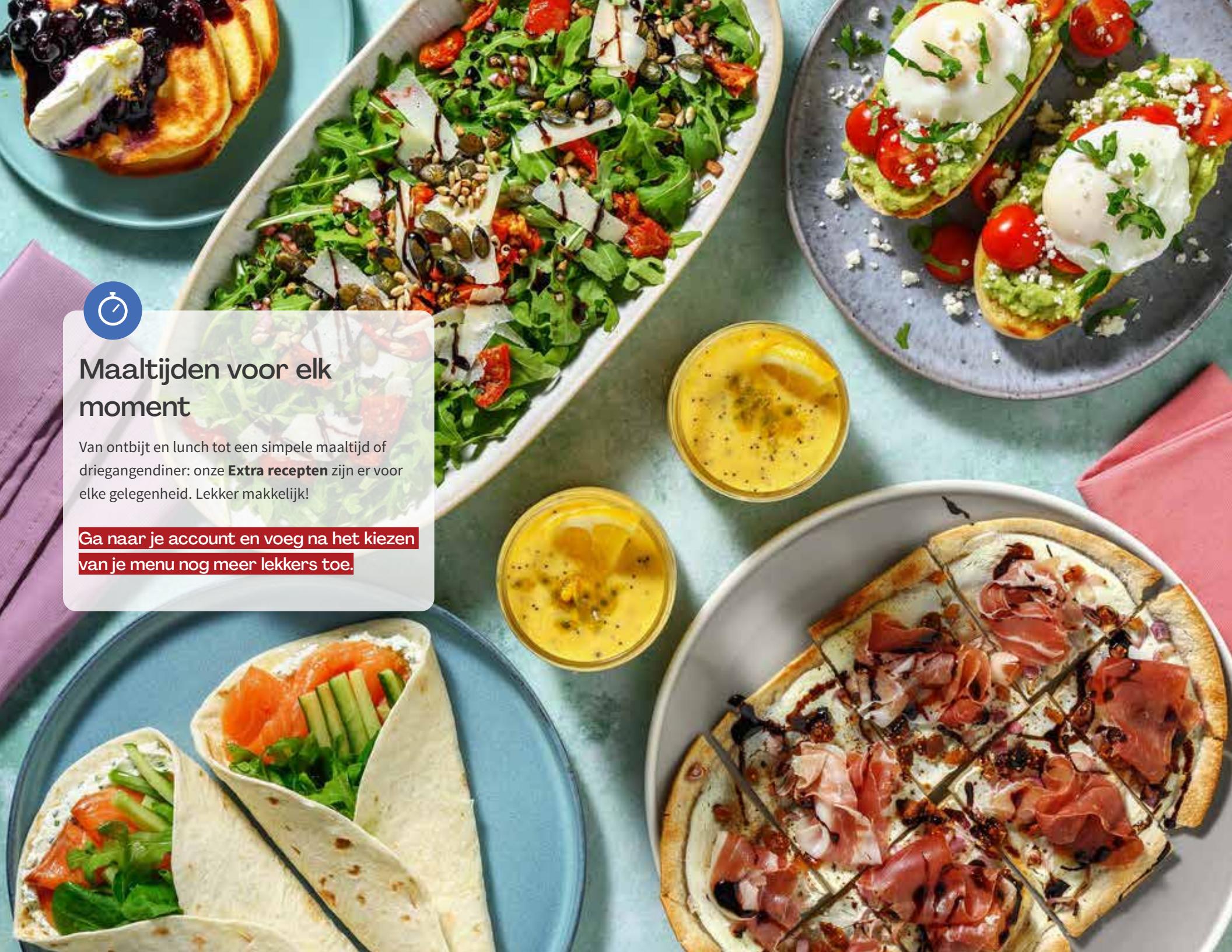
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Pulled chicken bakken

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

3. Broodje bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Bearnaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	een snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	821 /196
Vetten (g)	13
Waaran verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	1,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Gepocheerde eieren met bearnaisesaus

met spinazie en bacon | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel.
- Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 3.

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

3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut, of tot de **spinazie** begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **ontbijtspek** toe aan dezelfde pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de **bearnaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden en breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg 4 el azijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

Tip: Het eiwit blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eiwit? Kook dan 1 minuut langer.

4. Serveren

- Snijd de **briochebroodjes** open.
- Verdeel de **spinazie** en het **ontbijtspek** over de broodjes.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de **bearnaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	687 /164
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,2	7,9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,2	0,8

Allergenen

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

American pancakes met mascarpone

met zelfgemaakte frambozensaus en honing | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 - 35 min.



1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.

2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.

3. Saus maken

- Voeg ondertussen de **aardbeien saus** en **frambozen** toe aan een steelpan op middelhoog vuur met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot er een stroperige saus ontstaat.

4. Serveren

- Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover.
- Serveer met de **mascarpone** en de honing (zie Tip).

Tip: Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en/of mascarpone achterwege.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2419 /578	762 /182
Vetten (g)	33	10
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2,9
Koolhydraten (g)	46	15
Waarvan suikers (g)	3,3	1,0
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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

Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in stafjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Opwarmen

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

4. Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**.
- Verdeel de **rucola** en **veldsla** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, kleine kom

Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Pesto genovese* (g)	80
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	1008 /241
Vetten (g)	34	14
Waarvan verzadigd (g)	10	4,1
Koolhydraten (g)	47	19
Waarvan suikers (g)	5,1	2,1
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	2	0,8

Allergenen

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

Verse ravioli met groene pesto

met zongedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

2. Koken

- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar.
- Voeg de **ravioli** toe aan de pan. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.

3. Mengen

- Voeg de **groene pesto** en de **zongedroogde tomaat** toe aan de pan en meng voorzichtig met de **ravioli**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** boven een kleine kom.

4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** over de borden.
- Strooi de **kaas** erover en garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische crème fraîche* (g)	100
Gesneden rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Spekreepjes* (g)	75

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2054 / 491	893 / 213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	13,5	5,9
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,6	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,7

Allergenen

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

Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

2. Beleggen

- Besmeer de **flammkuchen** met de **crème fraîche**.
- Verdeel de **spekjes** en gesneden **rode ui** erover.

3. Bakken

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

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vergiet, pan met deksel, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	166 /166
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	5,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bao-broodjes met barbecuekip

met ingelegde komkommer en rauwkost | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Komkommer inleggen

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

2. Kip bakken

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

3. Bao's stomen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

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



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, fijne rasp, staafmixer, ovenschaal, dunschiller of kaasschaaf, steelpan

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	4
Sjalot (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Laurierblad (stuk(s))	1
Aardappelen (g)	800
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	2
Verge tijm* (g)	10
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
Zoutarme groentebouillon (ml)	75
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 /815	537 /128
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	26,3	4,1
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	4,3	0,7
Vezels (g)	2	0
Eiwitten (g)	24	4
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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

Luxe aardappelgratin met gruyère en Parmigiano Reggiano met olijfolie met truffelaroma | 2 porties



Bijgerecht Totale tijd: 80 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **sjalot** in halve ringen.
- Bereid de bouillon.

2. Saus koken

- Meng in een steelpan de **knoflook**, **sjalot**, **slagroom**, bouillon en het **laurierblad** en verhit 15 - 20 minuten op middellaag vuur.
- Verwijder het **laurierblad** en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Bakken

- Schil de **aardappel** of was grondig en snijd in zo dun mogelijke plakjes. Gebruik eventueel een dunschiller of kaasschaaf.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Leg de aardappelplakjes in een ovenschaal. Schenk de saus erover en bestrooi met de kazen. Dek af met aluminiumfolie en bak 50 - 60 minuten in de oven.
- Verwijder na 35 minuten de folie, zodat de **kaas** kan gratineren.

4. Serveren

- Ris de blaadjes van de **verge tijm**.
- Controleer of de **aardappel** gaar is en serveer de gratin op tafel.
- Garneer met de olijfolie met truffelaroma en **tijmblaadjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, diep bord, grote koekenpan met deksel, mixer, grote kom, grote koekenpan, fijne rasp, garde

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4577 /1094	814 /195
Vetten (g)	62	11
Waarvan verzadigd (g)	36,1	6,4
Koolhydraten (g)	111	20
Waarvan suikers (g)	60,9	10,8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	21	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom en speculaasstukjes | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Klop met een handmixer de **slagroom** en 1 el suiker gedurende 2 - 3 minuten.
- Rasp de **citroen** boven de **slagroom**, roer de **citroenrasp** erdoorheen en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de **appels** in blokjes van 1 cm.
- Voeg de **appels** en suiker toe aan een grote kom. Pers de **citroen** erboven uit.

3. Wentelteefjes bakken

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

2. Appelmoes maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, kleine koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Pokébowl met kip en avocado

met komkommer, wittekool en wortel | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Rijst koken

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

2. Groenten snijden

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

3. Kip bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	684 /163
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de takjes van de **peterselie** fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

3. Bakken

- Bak de **garnalen** en het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn.
- Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.

2. Garnalen voorbereiden

- Voeg de **garnalen**, roomboter, **peterselietakjes**, **rode peper** en **knoflook** toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** over een serveerschaal en garneer met de **peterselieblaadjes**.
- Serveer met het **brood**, de **aioli** en **citroenpartjes**.

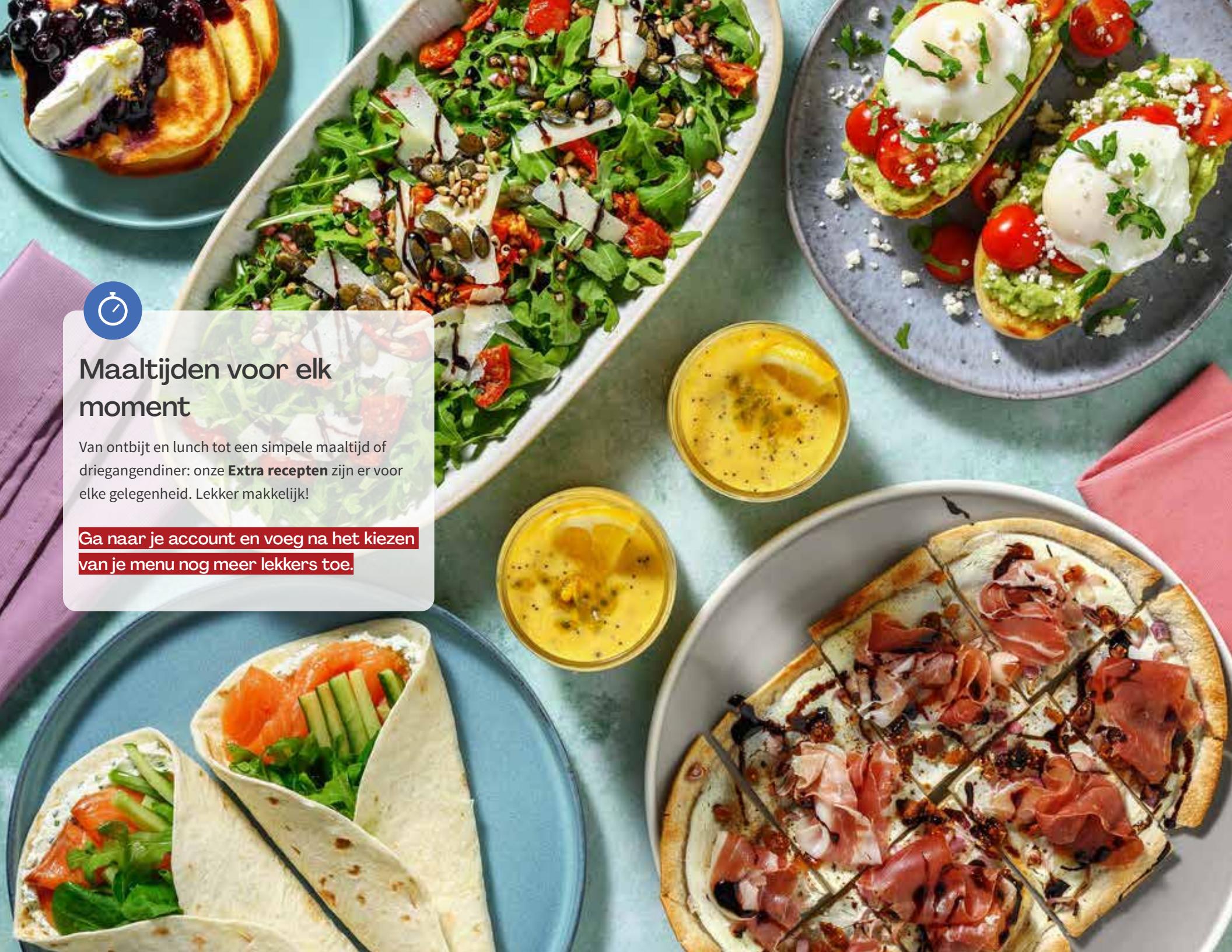
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vershoudfolie, fijne rasp

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gemalen kaneel (tl)	3
Blauwe bessen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	30
Mango* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing (tl)	6
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 / 157
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	6,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

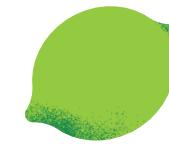
* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

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

Overnight oats op drie manieren

mango en kokosrasp, blauwe bessen en pecannoten, sinaasappel en kaneel
3 x ontbijten voor 2 personen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de havermout met de **melk**, **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet hem in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht staan.

2. Optie 1: Mango en kokos

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp. Bewaar de **sinaasappel** voor optie 3.
- Meng de helft van de **mango**, de helft van de **kokosrasp**, 1 tl **sinaasappelrasp** en 2 tl honing per kom door de havermout.
- Garneer met de overige **mango**, de overige **kokos** en het **amandelschaafsel**.

3. Optie 2: Blauwe bessen en pecannoten

- Plet de helft van de **blauwe bessen**.
- Verdeel $\frac{1}{2}$ van de overnight oats over twee kommen en meng met de geplette **blauwe bessen** en de helft van de **kaneel**.
- Garneert met de overige **blauwe bessen** en de helft van de **pecannoten**.

4. Optie 3: Sinaasappel en kaneel

- Verdeel de overige overnight oats over twee kommen.
- Schil de **sinaasappel** en snijd in blokjes.
- Meng de overige **kaneel**, de overige honing en de helft van de **sinaasappel** door de havermout.
- Garneert met de overige **sinaasappel** en de overige **pecannoten**.

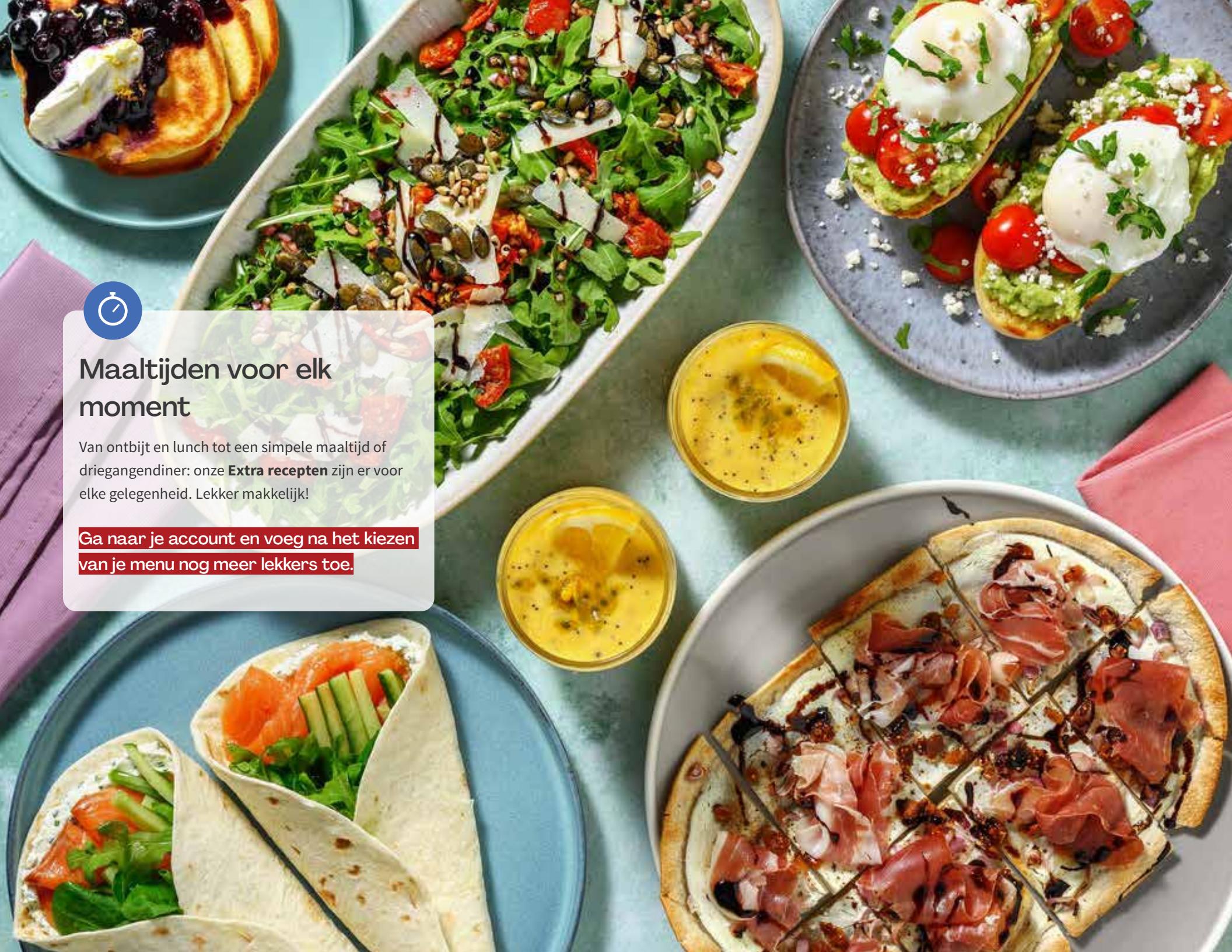
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, ovenschaal, steelpan

Ingrediënten

Burrata* (bol(len))	2
Rode cherrytomaten (g)	125
Vers basilicum* (g)	5
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	5
Zwarte balsamicoazijn (el)	4
Suiker (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

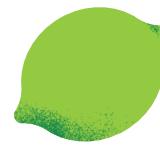
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3230 /772	1042 /249
Vetten (g)	50	16
Waarvan verzadigd (g)	16,9	5,5
Koolhydraten (g)	55	18
Waarvan suikers (g)	16,7	5,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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

Ciabatta met burrata

met geroosterde cherrytomaten en vers basilicum | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg **cherrytomaten** toe aan een ovenschaal en besprenkel met 3 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de **knoflook**.
- Voeg de **knoflooktenen** toe aan de ovenschaal. Rooster de **cherrytomaten** 15 - 20 minuten in de oven.

3. Brood bakken

- Snijd het **basilicum** fijn. Laat de **burrata** uitlekken.
- Snijd het **broodje** doormidden. Besprenkel het **broodje** met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg het **broodje** over een bakplaat met bakpapier en bak de laatste 6 - 8 minuten mee met de **cherrytomaten** in de oven. Plet de **tomaten** zachtjes.

2. Balsamicostroop maken

- Verhit de balsamicoazijn en suiker in een steelpan op middelhoog vuur.
- Breng aan de kook en verlaag het vuur.
- Laat de balsamicostroop 12 - 15 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte.

4. Serveren

- Wrijf elk **broodje** in met een halve teen **knoflook**.
- Beleg het **brood** met de **burrata**.
- Verdeel de **tomaten** over de **burrata**. Besprenkel met het sap naar smaak uit de ovenschaal.
- Garneer met het **basilicum** en besprenkel met de balsamicostroop.

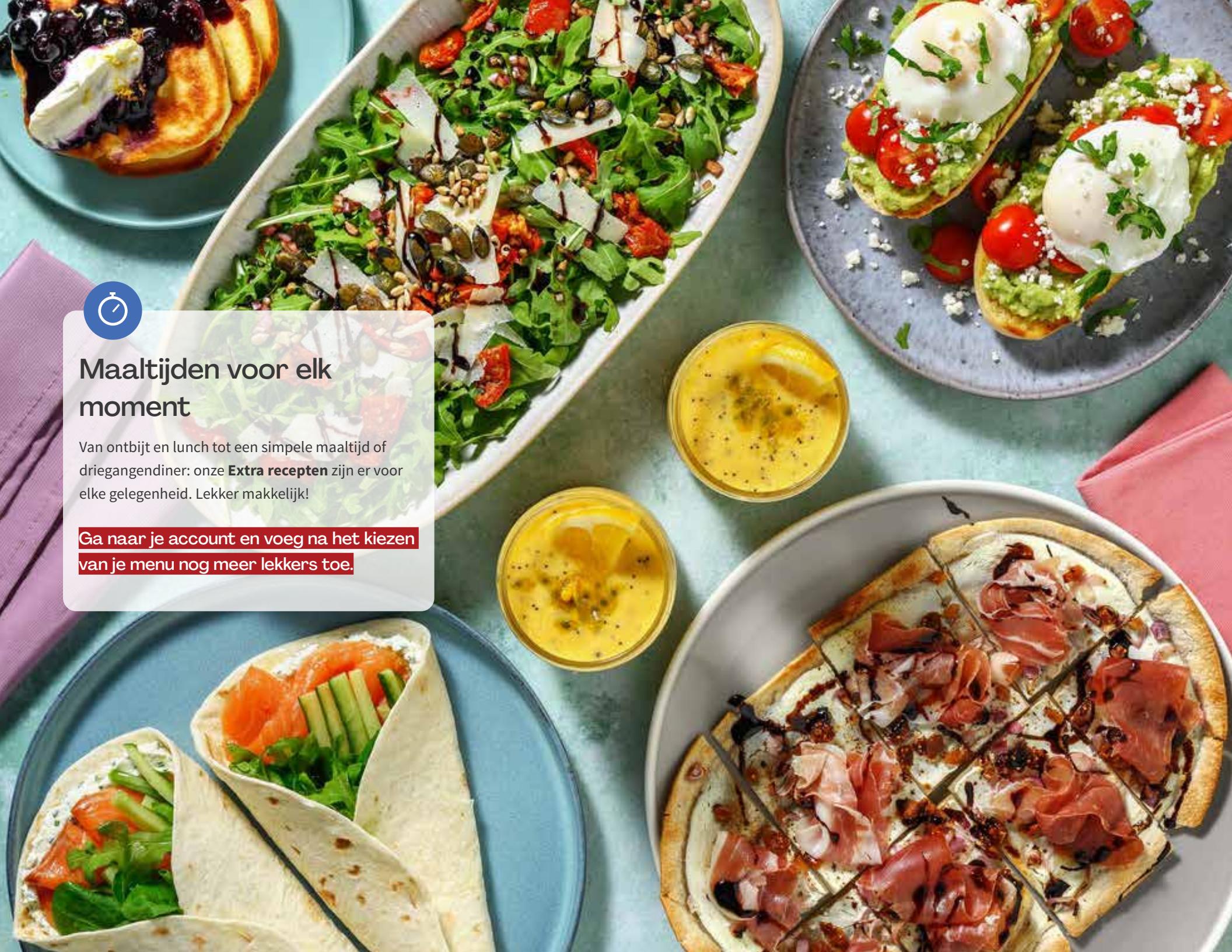
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote koekenpan

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Baguette bolognese

met geraspte Goudse kaas | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

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

2. Gehakt bakken

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

3. Bolognese maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

