



## Loaded nachos met gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeños en kaas | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

## Ingrediënten

Biologische zure room* (g)	100
Jalapeño* (stuk(s))	2
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Varkensboerengehakt* (g)	100
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	958 /229
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bosui fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het gehakt, de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en  $\frac{1}{2}$  van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.

## Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas gesmolten is.
- Halveer ondertussen de avocado. Verwijder de pit en schil, snijd de avocado in blokjes en leg in een grote kom.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes. Halveer de limoen.
- Snijd de sjalot fijn en pers de knoflook of snij fijn.

## Serveren

- Prak de avocado met een vork fijn. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit in de kom. Meng alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de nacho's uit de oven. Serveer op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui. Voeg de zure room toe aan een kom. Serveer de zure room en de guacamole apart.

Eet smakelijk!



# Vietnamese rijstvelloempi's met garnalen

met verse groenten en pinda-sojasaus | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, pan, bord, kom, koekenpan

## Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gesneden rodekool* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Brede rijstnoedels (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	608 / 145
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,5
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.



## Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijstnoedels 6 - 7 minuten. Giet daarna af en spoel af met koud water.
- Schep de rijstnoedels terug in de pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed door elkaar en zet apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer en paprika in kleine reepjes.

## Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng de sojasaus, wittewijnazijn en honing erdoorheen.
- Vul een diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

## Serveren

- Leg eerst de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat rodekool, paprika, komkommer en noedels.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvelen.
- Leg op een grote schaal of bord. Serveer met de pindasojasaus.

**Eet smakelijk!**



## Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	718 /172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18	4,5
Koolhydraten (g)	56	14
Waarvan suikers (g)	12,1	3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	42	10
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.

## Kip bakken

- Breng de kip op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal de kip uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de kip terug toe aan de pan, samen met de paprika, ui en barbecuesaus. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

## Serveren

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de kip en groenten over de helft van de tortilla.
- Bestrooi de geraspte kaas erboven en vouw de tortilla.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.
- Serveer de quesadilla's met de crème fraîche ernaast.

**Eet smakelijk!**



## Krokante kiphapjes

met mangodip en srirachamayo | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1000 /239
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko met de piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kipfilet in stukken van 3 cm.

## Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de kom met de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de kip door het paneermeel, zorg ervoor dat de kip volledig bedekt is. Leg de kip op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de kip 15 - 20 minuten bovenin de oven, of tot hij licht goudbruin is.

## Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en srirachamayo ernaast.

**Eet smakelijk!**



# Tandoori stijl gemarineerde garnalen

met mangochutney en limoen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, diep bord, grillpan of koekenpan, keukenpapier

## Ingrediënten

Garnalen* (g)	360
Kerrie poeder (zakje(s))	1
Garam masala (zakje(s))	1/3
Limoen* (stuk(s))	1
Mangochutney* (g)	80
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	369 /88
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



## Marinade maken

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt, kerrie poeder, garam masala (Let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 2 limoenpartjes om een marinade te maken.
- Breng op smaak met peper en zout.

## Garnalen marineren

- Leg de bloem op een diep bord. Dep de garnalen droog met keukenpapier en haal ze vervolgens door de bloem.
- Leg de garnalen in de marinade.
- Meng goed, zodat de garnalen volledig bedekt zijn.
- Bewaar apart en laat de garnalen minstens 10 minuten marinieren (zie Tip).

**Tip:** De garnalen nemen meer smaak op naarmate je ze langer marineert. Als je de tijd hebt, bereid de marinade dan 's ochtends en bewaar in de koelkast, zodat de garnalen de hele dag kunnen marineren."

## Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een grillpan of koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de garnalen toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn.
- Serveer de garnalen met de mangochutney aan de zijkant.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

**Eet smakelijk!**



## Cheesy knoflookbrood

met zelfgemaakte dip van zure room en bosui | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, 2x kom

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Bosui* (bosje(s))	1/3
Knoflookteent (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	200
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1059 /253
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Houd het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.

## Knoflookboter maken

- Meng in een kom de knoflook, roomboter, de 2 kazen en het witte gedeelte van de bosui. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de zure room met het groene gedeelte van de bosui. Breng op smaak met peper en zout.

## Brood bakken en serveren

- Snijd de baguettes in de lengte doormidden.
- Verdeel de knoflookboter over het brood.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het brood krokant is en de kaas is gesmolten.
- Serveer de baguettes met de zure room en bosui-dip

**Eet smakelijk!**



# Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

## Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1837 / 439	565 / 135
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1,4
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	4,3	1,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,9	0,9

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de ui in halve ringen.

## Toppings toevoegen

- Houd 1 el zure room apart voor de garnering. Besmeer de flammkuchen met de overige zure room.
- Beleg met de ui en kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de citroen ondertussen in partjes.

## Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken. Beleg met de gerookte zalm en verdeel de achtergehouden zure room erover.
- Leg de sla erbovenop.
- Serveer de citroenpartjes ernaast.

**Eet smakelijk!**



## Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine steelpan

## Ingrediënten

Verse rozemarijn* (takje(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Franse camembert* (g)	240
Witte ciabatta (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Olijfolie (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	30
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1305 /312
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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



## Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ciabatta diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het brood niet helemaal doorsnijdt. Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de naalden van de rozemarijn en snijd grof.
- Snijd de camembert in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

## Rozemarijnolie maken

- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de olijfolie en roomboter toe.
- Laat de roomboter smelten. Voeg de knoflook en rozemarijn toe en bak 1 minuut. Haal de steelpan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel met een theelepel de rozemarijnolie over de ciabatta en in de inkepingen.
- Leg de camembert in de inkepingen.

## Serveren

- Besprengel de ciabatta met honing en eventueel wat extra olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 10 - 12 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal het brood uit de oven en leg op een serveerschaal.

**Eet smakelijk!**



# Bladerdeeg kerstboom met gerookte zalm

met verse kruiden en crème fraîche | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Koudgerookte zalm* (g)	120
Sesamzaad (zakje(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Verse dille & bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (splash)	1
Mosterd (el)	½
Peper & zout	naar smaak

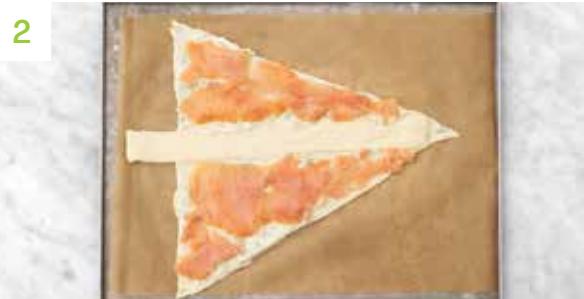
\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1344 /321
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	10
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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



## Verse kruiden snijden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de crème fraîche met de verse kruiden en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol het bladerdeeg uit. Snijd, van de lange kant van het deeg, een reep van 2 cm breed af en houd apart.

## Deeg voorbereiden

- Snijd van het overige deeg een grote driehoek om de kerstboom te maken, en leg op een bakplaat met bakpapier. Leg de lange reep in het midden. Zorg ervoor dat er een stuk van de reep onder de driehoek uitkomt, zodat het op de stam van de kerstboom lijkt.
- Verdeel het kruidenmengsel over de driehoek en leg de zalm erbovenop.
- Leg de kleinere deegdriehoeken, die over zijn gebleven in de vorige stap, op de kerstboom en druk zachtjes aan.

## Bakken en serveren

- Snijd, om de takken te maken, repen van 3 cm breed aan beide kanten van de driehoek: snijd richting het midden van de reep, maar snijd niet helemaal door.
- Draai elke tak 1 of 2 keer rond.
- Bestrijk de kerstboom met een scheutje melk en bestrooi met de sesamzaadjes.
- Bak de kerstboom 15 - 20 minuten, of tot goudbruin.

Eet smakelijk!



## Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1395 /333
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	23,9
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.



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Prak 2 bananen fijn met een vork. Snijd de derde banaan in de lengte doormidden en leg apart.
- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt. Voeg 50 g melkchocolade toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Hak de hazelnoten grof.

## Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng de hazelnoten en overige chocoladedruppels door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten chocolade en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.

## Serveren

- Leg de twee stukken banaan bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

**Eet smakelijk!**



# Feestelijke brownie met glazuur van witte chocolade

met kruidnoten en aardbeienjam | 9 stuks



We hebben de speculaas vervangen voor kruidnoten in dit recept. De bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, kleine steelpan

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Kruidnoten (g)	60
Poedersuiker (g)	50
Aardbeienjam (g)	45
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (el)	3
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1398 /334
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	37,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1,1

## Allergenen

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



## Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af en snijd in blokjes. Zet opzij en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een vierkante bakvorm of ovenschaal van 20 cm x 20 cm met bakpapier.

## Brownies bakken

- Klop in een grote kom de eieren, roomboter, water en de cakemix tot een glad beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm.
- Bak de brownies 20 - 25 minuten in de oven. De brownies zijn gaar als je ziet dat er scheurtjes ontstaan op het oppervlak.
- Haal de brownie uit de oven en laat ze afkoelen.

## Glazuur maken

- Voeg de chocolade en melk toe aan een kleine steelpan op laag vuur. Verwarm 4 - 5 minuten of tot de witte chocolade volledig gesmolten is.
- Haal de steelpan van het vuur en roer de poedersuiker erdoorheen. Roer tot een gladde massa ontstaat. Verdeel het witte-chocoladeglazuur over de brownie.
- Verdeel een paar lepels aardbeienjam over het glazuur en mix het er met een swirl-beweging doorheen.
- Verdeel de kruidnoten eroverheen. Snijd de brownie in 9 stukjes en serveer.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!



# Carrot cake met citroen-roomkaasglazuur

met kokosrasp en pistachenoten | +/- 10 stukken

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1190 /284
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,9
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.



## Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de wortels.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, suiker en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa. Mix een voor een de eieren erdoor.

## Deeg mengen

- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder, de kaneel en 2 mespuntjes nootmuskaat erdoor. Voeg tot slot de geraspte wortel en de kokosrasp toe en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.

## Serveren

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit. Voeg de citroenrasp toe aan de roomkaas en voeg wat citroensap naar smaak toe.
- Controleer of de carrot cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de carrot cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaasglazuur en garneer met de pistachenoten.

**Eet smakelijk!**



## Appelcrumblecake

met walnoten en sinaasappelrasp | om te delen

Bakken

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, bakblik, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier

## Ingrediënten

Sinaasappel* (stuk(s))	1
Ongezouten boter*	250
Appel* (stuk(s))	2
Rietsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	5
Tarwebloem (g)	380
Bakpoeder (g)	16
Gemalen kaneel (tl)	2
Walnootstukjes (g)	40
Slagroom* (ml)	200

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1328 /317
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	9,6
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	14,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp.
- Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in partjes.
- Vet een ronde, diepe cakevorm met een doorsnede van 20 cm in met boter, of bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier.

## Mixen

- Houd 2 el suiker apart. Voeg de roomboter en de overige suiker toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een licht en luchtig geheel. Voeg de eieren, 250 g bloem, het bakpoeder en de helft van de sinaasappelrasp toe.
- Schep 3 el van het mengsel in een tweede kom. Voeg de kaneel, 1 el suiker en 130 g bloem toe aan de tweede kom. Wrijf het mengsel met je vingers tot een kruimelig deeg.
- Voeg de appels en walnoten toe aan de grote kom en vouw door het beslag. Voeg het beslag toe aan een cakeblik en verdeel het kruimeldeeg eroverheen.

## Serveren

- Bak 50 - 60 minuten. Bewaar apart en laat de cake 10 - 15 minuten afkoelen in de vorm.
- Voeg ondertussen de slagroom, 1 el suiker en de overige sinaasappelrasp toe aan een hoge kom en mix met een handmixer tot de slagroom stevig is.
- Haal de cake uit de vorm en leg op een serveerschaal.
- Serveer met de sinaasappelslagroom.

Eet smakelijk!



# Cheesecake met witte chocolade

met blauwebessenjam | 12 porties

Bakken

Totale tijd: 260 - 270 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, staafmixer, fijne rasp, mengkom, steelpan, kleine steelpan, lepel, hittebestendige kom

## Ingrediënten

Kruidnoten (g)	200
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	300
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Bosbessenjam (g)	30
Limoen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	75
Suiker (g)	50

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1424 /340
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	12,6
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	19,8
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



## Bodem maken

- Maal in een mengkom de kruidnoten fijn met een staafmixer, tot het bijna een poeder is.
- Smelt de roomboter in een steelpan en meng de fijngemalen kruidnoten erdoor.
- Schep het mengsel in een taartvorm van 24 cm. Druk het stevig aan met de achterkant van een lepel om de bodemlaag te maken.
- Zet de bodem in de koelkast tot de vulling klaar is.

## Chocolade smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet een hittebestendige kom op de pan en zorg dat de kom het water niet raakt.
- Voeg de witte chocolade toe en laat al roerend smelten. Zet daarna apart om af te koelen.
- Meng, wanneer de chocolade iets is afgekoeld maar nog steeds vloeibaar is, de roomkaas erdoor.
- Voeg de slagroom en suiker toe aan een andere kom en klop de slagroom met een handmixer.

## Serveren

- Rasp de schil van de limoen.
- Voeg de slagroom toe aan de chocolade-roomkaasvulling en roer goed door. Voeg 1 tl limoenrasp toe.
- Verdeel de cheesecakevulling over de bodem. Verdeel een paar toefjes van de bosbessenjam over de vulling en draai deze er met een vork er voorzichtig doorheen.
- Zet de cheesecake in de koelkast en laat minstens 4 uur opstijven. Strooi 1 tl limoenrasp over de taart als garnering.

**Eet smakelijk!**



## Zelfgemaakte scones met pecannoten

met honingmascarpone | 10 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Mascarpone* (g)	100
Pecanstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	40
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1423 /340
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	37
Waarvan suikers (g)	9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



## Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast.
- Meng in een grote kom de bloem, het bakpoeder, de suiker en het zout.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten samen tot je een textuur van broodkruim hebt.
- Voeg de karnemelk en pecannoten toe en kneed tot een goed gemengd deeg. Het deeg moet een gladde, consistente textuur hebben.

## Scones maken

- Maak balletjes van het deeg. Gebruik voor elk balletje ongeveer 2 el deeg.
- Leg de balletjes op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.

## Serveren

- Voeg de mascarpone en honing toe aan een kleine kom.
- Meng goed tot de honing goed is opgenomen door de mascarpone.
- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Serveer de scones op een bord met de mascaponeroom.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

## Ontbijtbox

### Begin de dag vol vitaminen!

#### 1 Stokbrood met gepocheerde eieren en spek met avocado en tuinkers

#### 2 Sandwich met avocado en geitenkaas

#### 3 Smoothie met mango en spinazie

## Stokbrood met gepocheerde eieren en spek

20 min. met avocado en tuinkers | 2 porties



#### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, keukenpapier, bord, schuimspaan

#### Ingrediënten voor 2 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	4
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1

#### Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak
Wittewijnazijn (tl)	1
* in de koelkast bewaren	

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	842 /201
Vetten (g)	29	9
waarvan verzadigd (g)	6,6	2
Koolhydraten (g)	67	21
waarvan suikers (g)	1,9	0,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,4	0,7

#### Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

#### Stap 2.

- Leg de **broodjes** en **bacon** op een met bakplaat met bakpapier
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

#### Stap 3.

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

#### Stap 4.

- Snijd de in de lengte door en verdeel de **avocado** eroverheen.
- Beleg met het **spek** en de gepocheerde **eieren**.
- Breng op smaak met peper en zout.

#### Allergenen

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

#### Contact

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

# Sandwich met avocado en geitenkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Ingrediënten voor 4 porties

Verse geitenkaas* (g)	100
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	913 / 218
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,5
Koolhydraten (g)	19
waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Smoothie met mango en spinazie

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten voor 4 porties

Mango* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Spinazie* (g)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	251 / 60
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Schil 1 **mango** en snijd in blokjes.

2. Voeg de **mango** toe aan een blender, samen met 250 ml melk, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **spinazie**.

3. Mix tot een gladde massa (zie Tip). Herhaal de stappen in dit recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

**Tip:** Meng wat honing naar smaak door de smoothie.

## Eet smakelijk!



## Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	750
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1½
Kokosrasp (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Komkommer* (stuk(s))	½
Spinazie* (g)	100
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	420 /100
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

## Allergenen

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



## Piña-coladasmoothie

- Snijd 1 banaan in plakken. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Voeg de banaan, de ananas, het limoensap en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een smoothie.
- Mix honing naar smaak door de smoothie. Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de kokosrasp.

## Green booster smoothie

- Snijd de komkommer in kleine stukken. Pel 1 banaan en snijd in stukken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers ½ limoen uit boven de blender of een hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, spinazie, komkommer, ⅔ van de mango en 250 ml kokosmelk toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Schenk de smoothie uit in 2 glazen. Garneer met de achtergehouden mango.

## Blauwebessen-kokossmoothie

- Pel 2 bananen en snijd ze in stukken. Voeg de banaan en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de blauwe bessen toe, maar bewaar een handjevol blauwe bessen voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige blauwe bessen.

Eet smakelijk!



## Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2351 /562	461 /110
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	22,9	4,5
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	42,3	8,3
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- 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 bananen in plakjes.
- Houd alle kiwi en een deel van de gesneden mango en banaan apart voor de garnering.

## Smoothie maken

- Voeg de avocado, spinazie, 250 ml kokosmelk en het grootste deel van de banaan en mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

## Serveren

- Schenk de smoothie in twee kommen.
- Garneer met de kokosrasp, kiwi en de overige banaan en mango.

**Eet smakelijk!**



## Chiapudding op 3 manieren

met zomerfruit, appel-kaneel en mango-passievrucht | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote kom

## Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht* (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	666 /159
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	8,2
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

## Allergenen

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



## Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Voeg aan een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing toe en meng goed door. Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel de chiapudding over 6 glaasjes. Laat ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Verdeel de aardbeiensaus over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de blauwe bessen en de pistachenoten.

## Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de appel in kleine blokjes. Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel (zie Tip).
- Verdeel de appel en kaneel over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de pecanstukjes.

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 – 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

## Variatie 3: Tropisch

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ mango over 2 glaasjes chiapudding (zie Tip).
- Halveer de passievrucht en schep het vruchtvlees op de mango.
- Bestrooi tot slot met kokosrasp.

**Tip:** Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango of serveer de rest er apart bij.

**Eet smakelijk!**



# Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Bio 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 [of plantaardig alternatief]	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	594 /142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	4,9
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.



### Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

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

### Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

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

### Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klok huis van de appel en snijd de appel in plakken. Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel  $\frac{1}{3}$  van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, mango en  $\frac{1}{3}$  van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

**Eet smakelijk!**



# Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per ontbijt

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kleine kom

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Gebraden kipfilet* (g)	120
Witte kaas* (g)	50
Verse geitenkaas* (g)	200
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	784 /187
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,8

\* 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.



## Optie 1: Avocado, witte kaas en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees fijn in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de geprakte avocado over de crackers. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen.

## Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

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

## Optie 3: Roomkaas, avocado en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de crackers met de roomkaas. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Beleg met de avocado. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.

Eet smakelijk!



# Kerst-pancakes met cranberry-sinaasappelsaus

met mascarponetopping | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote kom, fijne rasp, steelpan, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Ei* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	1
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberrychutney* (g)	60
Mascarpone* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2974 /711	813 /194
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	21,4	5,8
Koolhydraten (g)	76	21
Waarvan suikers (g)	17,4	4,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	2	0,5

## Allergenen

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



## Beslag mengen

- Meng in een grote mengkom de eieren en karnemelk met een garde.
- Voeg de bloem, het bakpoeder en de kaneel toe en roer tot alles net gemengd is.

## Pancakes maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel beslag in de pan. Bak de pancake in ongeveer 2 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is en laat tussendoor steeds een klein klontje roomboter smelten.

## Afmaken en serveren

- Rasp ondertussen de sinaasappelschil met een fijne rasp. Snijd 1 sinaasappelschijfje per persoon af als garnering. Pers de overige sinaasappel uit.
- Verhit een klontje boter in een steelpan. Voeg 2 el sinaasappelsap, de cranberrychutney en sinaasappelrasp naar smaak toe. Laat 2 - 3 minuten pruttelen op laag vuur.
- Serveer de pancakes op borden.
- Garneer met een toefje mascarpone en de cranberry-sinaasappelsaus.

Eet smakelijk!



# Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

met mascarpone en pindakaas | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Diep bord, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	25
Ei* (stuk(s))	2
Pindakaas (bakje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Melkchocoladedruppels (g)	30
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Suiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	¼

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	833 /199
Vetten (g)	31	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	3,8
Koolhydraten (g)	67	21
Waarvan suikers (g)	27,8	8,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,1	0,3

## Allergenen

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



## Mengen

- Pel de banaan en snijd de banaan in plakken.
- Klop in een diep bord de melk, het ei en de suiker met een garde.
- Snijd het briochebrood open.

## Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel ondertussen het briochebrood door het eimengsel. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel.
- Leg het briochebrood in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Snijd ondertussen de chocoladedruppels grof.

## Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden en beleg met de mascarpone en banaan.
- Garneer met de pindakaas en chocoladedruppels.
- Besprenkel met honing naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Eggs royale met gerookte zalm

op brioche met hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Briochebroodje (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 / 740	813 / 194
Vetten (g)	48	13
Waarvan verzadigd (g)	11,5	3
Koolhydraten (g)	40	10
Waarvan suikers (g)	5,6	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3,1	0,8

## Allergenen

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



## Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de azijn toe aan het water zodra het kookt (zie Tip).
- Draai met een garde het water in de pan rond, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Breek voorzichtig de eieren één voor één boven het midden van de draaikolk en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten.
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.

**Tip:** In plaats van de eieren te pocheren kun je er ook voor kiezen om ze te koken: 6 minuten voor zachtgekookt of 10 minuten voor hardgekookt.

## Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de spinazie 1 minuut, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

## Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en de gerookte zalm.
- Leg voorzichtig de eieren erop en sprenkel de hollandaisesaus eroverheen.

**Eet smakelijk!**



## Croissants met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 4 stuks

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

## Ingrediënten

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	50
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1235 /295
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,4
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



## Croissants bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de croissants op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

## Toppings voorbereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de croissants open.

## Croissants beleggen

- Verdeel de kruidenroomkaas over de croissants.
- Beleg de croissants met de gerookte zalm.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

**Eet smakelijk!**



# Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en witte kaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	200
Witte kaas* (g)	50
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)	2615 /625	753 /180
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,1
Koolhydraten (g)	46	13
Waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	31	9
Zout (g)	1,9	0,6

## Allergenen

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



## Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 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.

## Tortilla's opwarmen

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

## Serveren

- Beleg de tortilla's met de kip, avocado, witte kaas en komkommer.
- Verdeel de rucola en veldsla erover.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	7,5	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	3	0,7

## Allergenen

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



## Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

## Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

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

## Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knofloksaus, witte kaas, tomaat, sla en ingelegde ui.

**Eet smakelijk!**



# Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, koekenpan

## Ingrediënten

Vers koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje (stuk(s))	4
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2406 /575	679 /162
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,8
Koolhydraten (g)	59	17
Waarvan suikers (g)	12,8	3,6
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	21	6
Zout (g)	1,9	0,5

## Allergenen

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



## Koolsla maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de wortel-koolmix met de mayonaise, de wittewijnnazijn, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de sriracha-mayo. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren.
- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.

## Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes.

## Serveren

- Snijd of vouw de bao-broodjes open.
- Vul de bao-broodjes met de koolsla en de garnalen.
- Garneer met de overige koriander, komkommer en sriracha-mayo en de gomasio.

**Eet smakelijk!**



## Feestelijke gourmetbox

recepten met gegrilde groenten, vlees en vis | 4 porties

Gourmet

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!

## Benodigdheden

2x kom, ovenschaal, steelpan, kleine kom, 2x 2x kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Kipfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Teriyakisaus (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	150
Verge bladpeterselie en bieslook* (g)	40
Knoflookteent (stuk(s))	3
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Aardappelpartjes* (g)	600
Pindasaus* (g)	120
Whiskeysaus* (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Snoeptomaatjes* (g)	500
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1½
Rundergehakt Italiaans gekruid* (g)	200
Steak* (stuk(s))	2
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	728 /174
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



### Brood en kruidenboter klaarmaken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de boter op kamertemperatuur komen.
- Snijd de bieslook en peterselie fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom 125 g roomboter met ⅓ van de verse kruiden en ⅓ van de knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart om later met het brood aan tafel te serveren.
- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven.



### Aardappelen bakken

- Leg de aardappelen en 2 el olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 6 - 8 minuten in de oven.



### Vis bereiden

- Meng in een kom de garnalen met 25 g boter en de overige: verse kruiden en knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de zalm in blokjes van 4 cm en voeg toe aan een kom. Meng met de helft van de teriyakisaus.



### Vlees bereiden

- Voeg het gehakt toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout. Kneed tot kleine balletjes en leg op een bord.
- Snijd de worst in stukjes. Halveer het spek, wikkel om de worstjes en leg op een bord.
- Snijd de kip in stukjes van 4 cm. Meng in een kom met de overige teriyakisaus.
- Snijd de biefstuk in stukjes van 4 cm en leg op een bord.
- Verwarm de pindasaus in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel:

- Bak het vlees op de gourmet en serveer met de pindasaus, citroenmayo en whiskeysaus.



### Groenten bereiden

- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de courgette in plakjes.
- Meng in een kom de groenten met 2 el olijfolie en de Midden-Oosterse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tomaten in een kom en serveer tijdens het gourmetten.

Aan tafel:

- Bak de courgette en paprika op de gourmet.



### Nagerecht bereiden

- Verwijder het klokhuis van de appels en snijd in blokjes.
- Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel.
- Verkruimel de helft van het koekjesdeeg en leg op een bord (zie Tip).

**Tip:** Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om koekjes te maken van het overgebleven deeg! Aan tafel: Bak de appel een paar minuten in een gourmetpannetje, of tot de appel zacht wordt. Voeg een laagje van het verkruimelde koekjesdeeg toe en bak een paar minuten, of tot het deeg knapperig wordt.

**Eet smakelijk!**

Scheur mij af!



# Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

met demibaguettes, charcuterie en dipgroenten | 4 personen

Gourmet

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère DOP* (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	1
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Bloem (el)	½
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	722 /173
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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



1



2



3



4



5



6

## Puntpaprika snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de citroen in 4 delen en pers 1 citroenpartje uit boven een kom.
- Meng in een andere kom de bloem met ½ el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen.
- Rasp ongeveer 2 mespuntjes nootmuskaat.

## Fondue maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een fonduepan of grote steelpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte wijn en het citroensap en breng aan de kook. Voeg de nootmuskaat toe.
- Voeg in delen de kazen toe en laat smelten. Roer goed met een garde (zie Tip).
- Voeg het bloemmengsel toe en blijf roeren. Breng voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten zachtjes koken.

**Tip:** Laat de pan op middelhoog vuur wanneer je de kaas toevoegt, zodat het goed smelt.

Scheur mij af!

## Serveren

- Zet de pan met kaasfondue op tafel. Houd warm met een theelicht of rechaud (zie Tip).
- Serveer de broccoli, champignons, paprika, cherrytomaten en krieltjes in aparte kommen.
- Rol de serrano- en achterham op en leg op een bord. Snijd de stokbroden in plakken. Serveer met de overige citroenpartjes.

**Tip:** Heb je geen theelicht of rechaud en begint de kaas te stollen? Zet de pan kort terug op het vuur en verwarm al roerend, tot de kaas weer zacht is.

**Eet smakelijk!**