



HELLO FRESH

Bakken

Totale tijd: 65 min.

Bereidingsijd: 20 min.

In de oven: 45 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, vershoudfolie, mixer of garde

Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	400
Roomboter* (g)	200
Gedroogde cranberry's (g)	40
Pistachenoten (g)	20
Poedersuiker (g)	100
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	200

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1805 / 431
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	10,7
Koolhydraten (g)	61
Waarvan suikers (g)	32,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0

Allergenen

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

Bakbox | Kerstkoekjes met pistachenoten en cranberry's



1. Voorbereiden

- Meng in een grote kom de **roomboter** met de suiker en mix met een mixer of garde tot een romig mengsel.
- Voeg het **ei** toe en meng goed door. Voeg de **bloem** en **speculaaskruidenkruiden** toe en meng tot het deeg een korrelige structuur heeft.
- Kneed vervolgens tot een samenhangend geheel en maak er een bal van. Verpak het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.

2. Koekjes maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Knip de koekvormpjes uit de receptkaart.
- strooi wat **bloem** over het werkblad of aanrecht. Rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer ½ cm.
- Leg de koekvormpjes op het deeg en snijd met een mes langs de randen zodat de koekjes de vorm van kerstbomen en zuurstokken krijgen. Kneed het resterende deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg gebruikt is.

3. Bakken

- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier. Laat voldoende afstand tussen de koekjes.
- Bak de koekjes 10 - 12 minuten in de oven.
- Laat volledig afkoelen voor je begint met decoreren. Hak ondertussen de **pistachenoten** en **cranberry's** fijn.

Tip: Passen niet alle koekjes op één bakplaat? Bak ze dan in meerdere ronden.

4. Decoreren

- Meng in een kom de **poedersuiker** met 2 ¼ el water tot een glad glazuur.
- Decoreer de koekjes met het glazuur.
- De kerstboompjes kun je afmaken met de **pistachestukjes** en de zuurstokken met de **cranberry's**.

Eet smakelijk!



Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Bakken

Totale tijd: 80 min. - 20 min. bereiden • 60 min. in de oven

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier, spatel of mixer

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Roomboter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (zakje(s))	½
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout	snufje
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1223 / 292
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,8
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	25,7
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.

Carrot cake met roomkaas-glazuur



1. 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 (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Rasp de **wortel** grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.

2. Beslag mixen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, de **kristalsuiker** en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix de **eieren** één voor één door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **kaneel** erdoor.
- Houd een lepel **wortel** opzij om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte **wortel** toe aan de grote kom en spatel door het beslag.

3. Cake bakken

- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.
- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg de **roomkaas** lepel voor lepel toe en klop met een vork tot een egale massa.

4. Serveren

- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de overige geraspte **wortel**.

Eet smakelijk!



Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



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





HELLO
FRESH

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 4 personen



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère



Geraspte belegen kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteentje



Maizena



Baguette



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Meergranen stokbrood



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaatjes



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

Vergeet de kaaskorst op de bodem van de pan niet op te peuzelen. De Zwitsers noemen het kaaskorste niet voor niets 'la religieuse', ofwel 'de non'. Valt jouw broodje als eerste in de pan? Dan ben je de klos! Zing een liedje, organiseer de volgende fondue-avond of bedenk je eigen regel.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Garde, koekenpan, 2x kom, fonduepan of grote steelpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère* (g)	300
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	370
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Maizena (el)	2
Baguette (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes* (g)	400
Achterham* (plak(ken))	8
Citroen (stuk(s))	¼
Meergranen stokbrood (g)	320
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	706 / 169
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de **krieltjes** en halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes (zie Tip). Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: De stam van de broccoli kun je ook in de kaasfondue dippen! Schil de stam, snijd in blokjes en kook mee met de broccoliroosjes.



3. Bakken

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** (ongesneden) 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



4. Voorbereiden

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



5. Fondue maken

Voeg ½ el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm 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 de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde. Voeg het maizenaengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen (zie Tip).

Tip: Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serranoham** en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes en dippen maar!

Tip: Heb je niets om de fonduepan warm te houden en begint de kaas al een beetje te stollen? Zet de pan dan kort terug op het vuur en verwarm al roerend tot de fondue weer zacht is.

Eet smakelijk!

Bakken

Totale tijd: 90 min. - 35 min. bereiden • 55 min. in de koelkast/oven en afkoelen.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, (elektrische) mixer, grote kom, plasticfolie, kleine kom

Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	270
Melkchocoladedruppels (g)	100
Bakpoeder (zakje(s))	½
Rietsuiker (g)	120
Roomboter* (g)	180
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	8
Zout	snufje
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1951 / 466
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	15,4
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	33,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Duo chocolate chip cookies

met melk- en witte chocolade



1. Voorbereiden

- Snijd de **roomboter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Kluts het **ei** in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder** en een snufje zout met de **witte- en melkchocoladedruppels**.

2. Deeg maken

- Voeg de **roomboter** en de twee soorten **suiker** toe aan een kom en klop met een (elektrische) mixer in ongeveer 5 minuten tot een romig geheel.
- Voeg het mengsel en het gekluste **ei** toe aan de kom met **bloem** en roer goed door met een lepel. Kneed daarna met je handen tot er een gelijkmatige massa ontstaat (zie Tip).
- Vorm een bal van het deeg en wikkel het in plasticfolie. Bewaar het deeg minimaal 30 minuten in de koelkast.

Tip: Gebruik eventueel een keukenmachine met deeghaak.

3. Koekjes vormen

- Verwarm de oven voor op 190 graden (hetelucht) of 210 graden (elektrisch).
- Verdeel het deeg in ongeveer 20 stukken en rol met je handen tot bolletjes van 3 cm dik.
- Leg de bolletjes deeg in rijen op een bakplaat met bakpapier. Leg de rijen om en om op de bakplaat voor voldoende ruimte tussen de koekjes (zie Tip).

Tip: Past niet al het deeg op één bakplaat? Bak de koekjes dan in meerdere ronden, of gebruik meerdere bakplaten.

4. Bakken

- Bak de koekjes 12 - 15 minuten in de oven. Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen. Laat minimaal 10 minuten afkoelen op de bakplaat.
- Bewaar de koekjes in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

Tip: Zijn de koekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze dan 5 minuten in een voorverwarmde oven op 190 graden, zodat ze weer lekker knapperig worden.

Eet smakelijk!



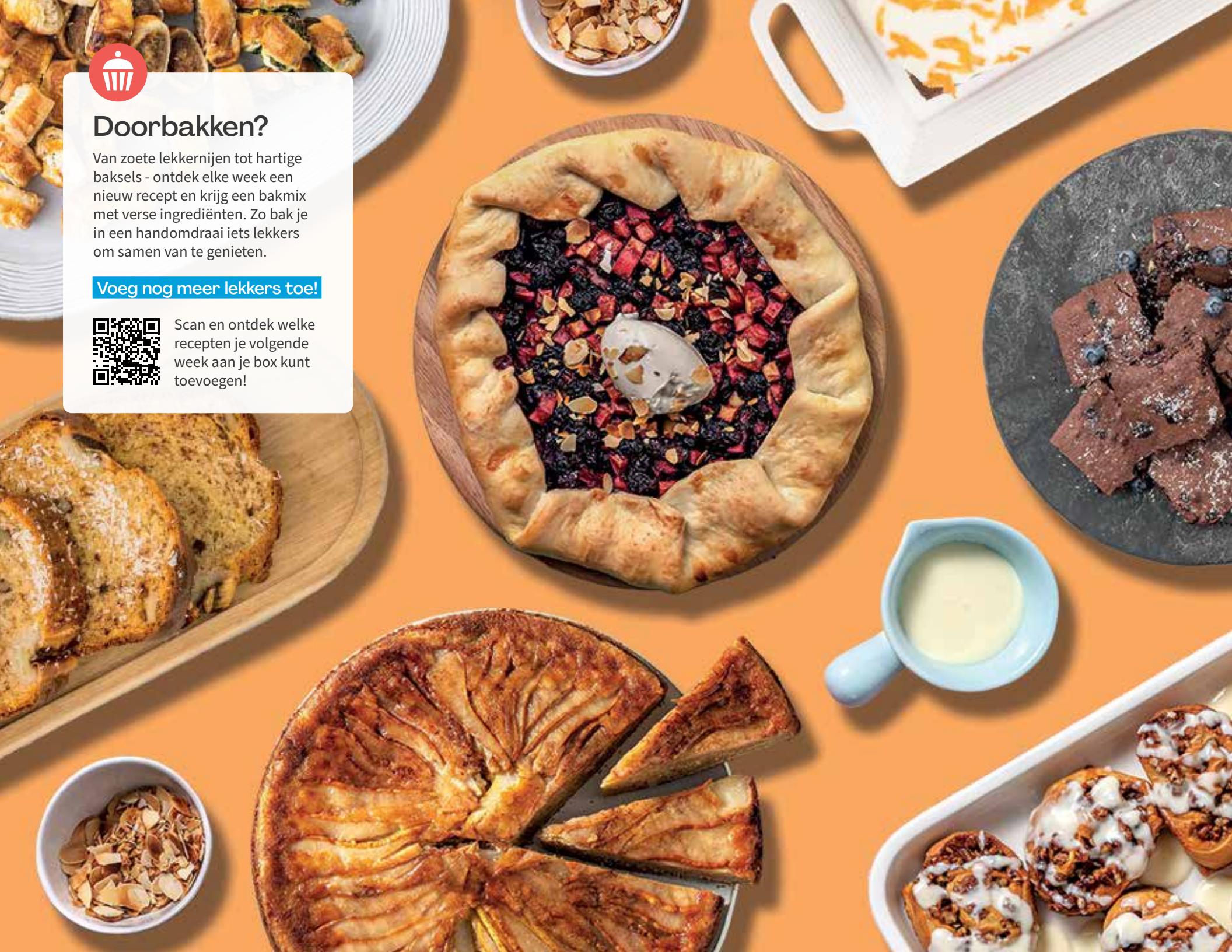
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



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





HELLO
FRESH

Bakken

Totale tijd: 35 min. - 20 min. bereiden • 15 min. in de oven

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kleine kom

Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Groene pesto* (g)	40
Vers basilicum* (g)	10
Leccino olijven* (g)	20
Geraspte belegen kaas* (g)	50
Achterham* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	962 /230
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1

Allergenen

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

Pizzabrood met mozzarella en tomaat

met vers basilicum en groene pesto



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **olijven** in kleine schijfjes en de **ham** in repen.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **knoflook**, 1 zakje **Italiaanse kruiden** en 1 el extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

2. Pizzabrood beleggen

- Rol de helft van het **deeg** uit op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer het **deeg** met de pizzasaus en beleg met de **mozzarella**, **geraspte kaas**, **leccino olijven**, **ham** en de helft van het **basilicum**.

3. Pizzabrood maken

- Leg het andere stuk **pizzadeeg** op de vulling.
- Zet een kleine kom ondersteboven in het midden van het **deeg**.
- Snijd het **deeg** rondom de kom vanaf het midden naar buiten in 12 gelijke stroken.
- Draai iedere strook twee keer en wissel per strook van richting naar links of rechts.

4. Bakken en serveren

- Bak het pizzabrood 13 - 15 minuten in de oven.
- Haal het pizzabrood uit de oven en serveer op een grote serveerschaal.
- Garneer met het overige **basilicum** en besprenkel met de **groene pesto**.

Eet smakelijk!



Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Aardappelblokjes

met raclettekaas



Benodigdheden

Kom, ovenschaal

Ingrediënten

	4p
Aardappelblokjes* (g)	300
Raclettekaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	825 /197	779 /186
Vetten (g)	13	12
Waarvan verzadigd (g)	4,9	4,6
Koolhydraten (g)	12	11
Waarvan suikers (g)	0,2	0,1
Vezels (g)	2	2
Eiwitten (g)	8	7
Zout (g)	0,6	0,5

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de blokjes over een ovenschaal en bak 10 minuten in de oven. De **aardappelblokjes** hoeven nog niet gaar te zijn als ze uit de oven komen.

2. Bakken (aan tafel)

- Bak de **aardappelblokjes** in een pannetje goudbruin en gaar.
- Leg er vervolgens een plakje **raclettekaas** op en bak onder de grill tot de **kaas** is gesmolten.

Baguette

met zelfgemaakte kruidenboter



Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

	4p
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	2
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	
Baguette (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2042 /488	1633 /390
Vetten (g)	28	22
Waarvan verzadigd (g)	17,4	13,9
Koolhydraten (g)	50	40
Waarvan suikers (g)	1,5	1,2
Vezels (g)	3	3
Eiwitten (g)	8	6
Zout (g)	1,8	1,4

1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Snijd de **roomboter** in kleine blokjes.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers ½ **knoflookteent** per persoon of snij fijn. Snijd de **verse bieslook, dille en bladpeterselie** fijn.
- Voeg aan een kom de **roomboterblokjes**, de **knoflook** en de verse kruiden toe. Meng met een vork tot een kruidenboter. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak ondertussen de **baguette** 12 - 15 minuten in de oven.

2. Serveren (aan tafel)

- Snijd de **baguette** in dunne plakken en servere met de kruidenboter.

Gegrilde groenten met feta



Benodigdheden

Grote kom, kom

Ingrediënten

	4p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	2
Courgette* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
BBQ-rub (zakje(s))	½
Champignons* (g)	125
Raclettekaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	879 /210	484 /116
Vetten (g)	16	9
Waarvan verzadigd (g)	7,1	3,9
Koolhydraten (g)	4	2
Waarvan suikers (g)	3,7	2,0
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	11	6
Zout (g)	0,9	0,5

1. Voorbereiden

- Snijd de **courgette** en **paprika** in reepjes. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Meng in een grote kom per persoon:
½ el olijfolie en ¼ zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe aan de kruidenolie en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **feta** boven een kom.
- Zet de groenten en **feta** in de koelkast tot verder gebruik. Bewaar de **champignons** apart in de koelkast.

2. Bakken (aan tafel)

- Bak de **courgette** en **paprika** tot ze gaar zijn. Serveer met de **feta**.
- Verhit 1 tl van de zelfgemaakte kruidenboter in een pannetje en bak de **champignons** tot ze gaar zijn.
- Voeg **raclettekaas** naar smaak toe aan de **champignons** en bak verder tot de **kaas** gesmolten is.

Vleestrio

Gemarineerde steak, varkenshaas en gekruide varkensworstjes



Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

	4p
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	998 /239	910 /217
Vetten (g)	17	15
Waarvan verzadigd (g)	4,5	4,1
Koolhydraten (g)	2	2
Waarvan suikers (g)	0,3	0,3
Vezels (g)	0,4	0,4
Eiwitten (g)	20	18
Zout (g)	0,7	0,6

1. Vlees marinieren

- Snijd de **biefstuk** in blokjes van 3 cm.
- Pers ½ **knoflookteentje** per persoon of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **varkenshaaspuntjes** en **biefstuk** met per persoon: ¼ zakje **Italiaanse kruiden**, ½ el olijfolie, peper en zout. Meng goed, dek af en zet in de koelkast tot gebruik.

2. Worstjes voorbereiden

- Snijd de **worstjes** in stukjes van 3 cm. Dek af en zet in de koelkast tot gebruik.

3. Bakken (aan tafel)

- Bak de **steak**, **varkenshaas** en **varkensworstjes** tot ze gaar zijn.

Nacho's met kaas en avocadodip

met jalapeño's en cherrytomaten



Benodigdheden

Ingrediënten

	4p
Avocadodip* (g)	80
Gesneden jalapeño's* (g)	30
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Rode cherrytomaten (g)	125
Bieten-tortillachips (g)	75

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1034 / 247	985 / 235
Vetten (g)	17	17
Waarvan verzadigd (g)	6,3	6,0
Koolhydraten (g)	14	14
Waarvan suikers (g)	2,6	2,5
Vezels (g)	2	2
Eiwitten (g)	7	7
Zout (g)	0,8	0,7

1. Voorbereiden

- Snijd de helft van de **cherrytomaten** in kwartjes.
- Serveer de overige **cherrytomaten** in een kom op tafel.

2. Bakken (aan tafel)

- Voeg een handjevol **tortillachips** toe aan een pannetje. Verdeel de **geraspde kaas**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en gesneden **cherrytomaten** over de **tortillachips** en bak tot de **kaas** is gesmolten.
- Serveer met de **avocadodip**.

Visduo

met Aziatische stijl marinade



Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

	4p
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	20
Ketjap manis (ml)	40
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Gemarineerde garnalen* (g)	160
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 / 201	739 / 177
Vetten (g)	11	9
Waarvan verzadigd (g)	1,6	1,4
Koolhydraten (g)	10	9
Waarvan suikers (g)	8,2	7,2
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	15	13
Zout (g)	1,4	1,3

1. Vis voorbereiden

- Snijd de **zalmfilet** in blokjes van 3 cm. Meng in een kom met de **zoete Aziatische saus**, **ketjap** en **mix van gember, knoflook en rode peper**.
- Dek af en zet in de koelkast tot gebruik.

2. Bakken (aan tafel)

- Bak de **zalm** en **garnalen** tot ze gaar zijn.

Mini-hamburgers en kipsaté

met pindasaus en whiskeysaus



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten

	4p
Mini-hamburgerbol (stuk(s))	4
Pikante uienschutney* (g)	80
Whiskeysaus* (g)	120
Pindasaus* (g)	120
Barbecuesaus (g)	50
Kipsatéblokjes* (g)	100
Wildzwijnburger* (stuk(s))	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2877 / 688	1075 / 257
Vetten (g)	45	17
Waarvan verzadigd (g)	10,9	4,1
Koolhydraten (g)	41	15
Waarvan suikers (g)	17,0	6,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	31	11
Zout (g)	2,8	1,1

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

Perencrumble

met Griekse yoghurt



1. Pindasaus opwarmen

- Verhit de **pindasaus** vlak voor serveren in een kleine steelpan op laag vuur.

2. Bakken (aan tafel)

- Bak de **mini-hamburgers** en **kipsaté** tot ze gaar zijn.
- Serveer de **kipsatéblokjes** met de **pindasaus**.
- Serveer de **hamburgers** met de **uienchutney**, **whiskeysaus** en **barbecuesaus**.

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten

	4p
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Peer* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (t)	1½
Walnootstukjes (g)	40
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	920 / 220	680 / 162
Vetten (g)	14	10
Waarvan verzadigd (g)	4,9	3,6
Koolhydraten (g)	20	15
Waarvan suikers (g)	15,2	11,2
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	4	3
Zout (g)	0,1	0,1

1. Voorbereiden

- Was of schil de **peer**. Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote kom de **peerblokjes** met de **walnootstukjes** en $\frac{1}{8}$ zakje **kaneel** per persoon.
- Verkruimel het **koekjesdeeg** en bewaar apart tot serveren (zie Tip).

Tip: Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om van het overige deeg koekjes te bakken.

2. Bakken (aan tafel)

- Vul een gourmetpannetje met het perenmengsel en bak tot de **peren** gaar zijn.
- Bedek met een laagje verkruimeld **koekjesdeeg** en bak tot het **koekjesdeeg** bruin kleurt.
- Laat de crumble even afkoelen, zodat het **koekjesdeeg** hard kan worden.
- Serveer met 1 lepel **Griekse yoghurt**.



Loaded nacho's met pulled chicken

4 porties | met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** 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**.



Scan mij voor
extra kooktips!



3. Guacamole maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Rijsttafelbox | Indonesische klassiekers

4 personen | Verschillende recepten voor een rijsttafel

Totale tijd: 120 min.



Sperziebonen



Ui



Knoflookteentjes



Ketjap manis



Kokosmelk



Rodekool,
wittekool en wortel



Taugé



Rode peper



Sjalot



Paprika



Kokosrasp



Garnalen



Kipsatéblokjes



Pindasaus



Vers citroengras



Gemalen kurkuma



Komkommer



Ongezouten pinda's



Basmatirijst



Spies



Ei



Garam masala



Javaanse wokpasta



Nasi-bami kruidenmix



Gele currykruiden



Gefrituurde uitjes



Rendang



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

Allergenen

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

Benodigdheden

2x koekenpan met deksel, grote kom, pan met deksel,
2x steelpan, 2x koekenpan, wok, keukenmachine,
2x pan

Ingrediënten voor 4 personen

Sperziebonen*	(g)	400
Ui (stuk(s))		1
Knoflookteentje (stuk(s))		2
Ketjap manis (ml)		40
Kokosmelk (ml)		750
Rodekool, wittekool en wortel*	(g)	300
Tauge* (g)		100
Rode peper* (stuk(s))		2
Sjalot (stuk(s))		2
Paprika* (stuk(s))		1
Kokosrasp (g)		80
Garnalen* (g)		360
Kipsatéblokjes*	(g)	600
Pindasaus* (g)		120
Vers citroengras* (stuk(s))		1
Gemalen kurkuma (tl)		3
Komkommer* (stuk(s))		1
Ongezouten pinda's (g)		60
Basmatirijst (g)		300
Spies (stuk(s))		6
Ei (stuk(s))		6
Garam masala (zakje(s))		½
Javaanse wokpasta (zakje(s))		1
Nasi-bami kruidenmix (zakje(s))		1
Gele currykruiden (zakje(s))		½
Gefrituurde uitjes (g)		30
Rendang (g)		300
Zelf toevoegen		
Zout (tl)		5
Zonnebloemolie (el)		5
Sambal (el)		½
Suiker (el)		2½
Wittewijnaazijn (el)		10

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	596/142
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3,0
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1



1. Nasi kuning

- Plet het **citroengras** op drie plaatsen.
- Voeg de **rijst**, het **citroengras**, $\frac{1}{2}$ zakje **kurkuma**, de **nasi-bami kruidenmix** en 3 tl zout toe aan een pan met deksel. Voeg 700 ml water toe en breng de **rijst** aan de kook.
- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten.
- Haal de **rijst** van het vuur en voeg 200 ml **kokosmelk** toe. Dek af, en laat 20 - 30 minuten stomen.



2. Sajoer boontjes en urap groenten

- Snijd de **ui** en 1 **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de fingesneden **rode peper** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **sperziebonen**, 1 el **ketjap** en 300 ml **kokosmelk** toe. Dek af en kook 8 - 10 minuten.
- Voeg de **paprika**, 1 **rode peper**, 1 **sjalot** en 1 tl zout toe aan een keukenmachine. Mix tot een geheel.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg de **taugé** en de helft van de **koolmix** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de paprikapuree toe en bak nog 1 - 2 minuten. Meng goed en bewaar tot serveren.



4. Kip met satésaus en rendang

- Verwarm in een steelpan de **pindasaus**, 150 ml **kokosmelk**, $\frac{1}{2}$ el sambal en 1 el **ketjap** 5 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Rijg ondertussen de **kipfiletstukjes** aan de **spiesen**.
- Verhit 1 el zonnebloemolie een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipsaté** 4 - 5 minuten per kant, of tot de **kip** gaar is.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een pan op middellaag vuur. Voeg de **rendang** toe en verwarm 8 - 10 minuten.



3. Javaanse garnalen en kokoseieren

- Snipper 1 **sjalot**. Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **sjalot** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **garnalen** en de **Javaanse wokpasta** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **garnalen** gaar zijn. Dek de **garnalen** af. Bewaar apart.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** toe en kook 8 - 10 minuten. Laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren**.
- Voeg 100 ml **kokosmelk** en $\frac{1}{2}$ zakje **currypoeder** toe aan de steelpan. Verwarm 4 - 5 minuten. Voeg in de laatste minuut de gepelde **eieren** toe.



5. Seroendeng en atjar

- Verhit een koekenpan zonder olie op middellaag vuur. Voeg de **pinda's**, **kokosrasp**, 1 tl **garam masala** en $\frac{1}{2}$ el suiker toe en bak 5 - 6 minuten, of tot de **kokos** goudbruin is.
- Breng ondertussen in een pan 10 el wittewijnaazijn, 2 el suiker, 1 tl zout en $\frac{1}{2}$ zakje **kurkuma** aan de kook op middelhoog vuur. Laat 8 - 10 minuten koken.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte doormidden en snijd in halve maantjes. Voeg de **komkommer** en overige **koolmix** toe aan een grote kom.
- Voeg de gekookte azijn toe en laat afkoelen (zie Tip).

6. Serveren

- Serveer alle rijsttafelgerechten in aparte serveerschalen of kommen.
- Serveer de **satésaus** bij de **kipspiesjes**.
- Garneer de nasi kuning met de **gefrituurde uitjes**.

Tip: De **atjar** wordt nog lekkerder als je het een nachtje in de koelkast laat staan en de smaken goed kunnen intrekken!

Eet smakelijk!

Benodigdheden

Braadpan, rasp, pan met deksel,
aardappelstamper

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Bleekselderij* (stengel(s))	10
Kastanjechampignons* (g)	375
Nootmuskaat (mespuntje(s))	5
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Runderlappen* (g)	800
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Rode wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Aardappelen (g)	1000
Kookroom (ml)	120
Verge tijn (g)	20
Worcestershiresaus (ml)	15
Verge bladpeterselie (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2
Roomboter (el)	3
Runderbuillonblokje (stuks)	¾
Mosterd (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	372 / 89
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Snelle recepten | 2023

Bœuf Bourguignon

4 personen | met runderlappen en aardappelpuree

Snelle recepten | Totale tijd: 180 min.



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** en **bleekselderij** in kleine blokjes.
- Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten. Snijd de **sjalot** in grove stukken.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **runderlappen** in stukken van 4 cm groot.
- Verhit een grote braadpan zonder olie op middelhoog vuur en voeg het **ontbijtspek** toe. Bak in 5 - 6 minuten knapperig. Haal het **ontbijtspek** uit de pan.

2. Groenten bakken

- Voeg de **runderlappen** toe en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout. Haal het **vlees** uit de pan en bewaar apart.
- Verlaag het vuur van de braadpan. Voeg 2 el roomboter toe aan de braadpan en fruit de **ui**, **wortel**, **bleekselderij** en **knoflook** 10 - 12 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en de **kastanjechampignons** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg 2 el bloem toe aan de stoofpot en bak 1 - 2 minuten.
- Schenk de **wijn** in de pan en roer goed. Laat de alcohol in 2 - 4 minuten verdampen.

3. Stoven

- Voeg 150 ml water, de **worcestershiresaus**, de **sjalot**, het **laurierblad**, ¾ bouillonblokje en de **verge tijn** toe aan de pan.
- Voeg het **ontbijtspek** en de **runderlappen** toe aan de pan. Laat de bœuf bourguignon, afgedeckt, 2 - 3 uur stoven op laag vuur.
- Schil ondertussen de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten.
- Serveer de bœuf bourguignon met de aardappelpuree.

4. Serveren

- Giet de **aardappelen** af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg 3 el roomboter, 2 el mosterd en de kookroom toe en meng goed.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**. Voeg de **nootmuskaat** toe aan de aardappelpuree en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **peterselie** grof. Haal de braadpan na 2 - 3 uur van het fornuis. Breng de bœuf bourguignon op smaak met peper en zout. Garneer met de **peterselie**.
- Serveer de bœuf bourguignon met de aardappelpuree.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
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

* 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.

Snelle recepten Totale tijd: 15 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. Fruit 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. Maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteent



Pulled chicken



Zoet-pittige chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsbla



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je



Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zonnebloemolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	763 /182
Vetten (g)	38	11
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,8
Koolhydraten (g)	47	13
Waarvan suikers (g)	3,4	1,0
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,8	0,5

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 en komkommer

Snelle recepten Totale tijd: 5 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. Verkuimel de **feta**.

2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** en $\frac{1}{2}$ zakje **BBQ-rub** 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 **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Avocado



Komkommer



Feta



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Rucola en veldsla



BBQ-rub



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Kom, blender of hoge kom met staafmixer

Uit jouw keukenkastje

Honing

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Perssinaasappel* (stuk(s))	5
Verge munt* (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing (tl)	2
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1953 / 467	328 / 78
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,4
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	54,3	9,1
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0,0	0,0

Allergenen

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

Triple groene smoothie met spinazie, avocado en munt met banaan en sinaasappel

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Fruit snijden

Pers 5 **sinaasappelen** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd in plakjes.

Tip: Je kan de sinaasappelen ook schillen, klein snijden en mee pureren in stap 3.

2. Snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt**.

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

3. Mixen

Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaanplakjes**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of een hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer in de hoge kom, tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!



Avocado



Banaan



Spinazie



Perssinaasappel



Verge munt



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananasstukjes* (g)	200
Limoen (stuk(s))	½
Kokosrasp (g)	10
* in de koelkast bewaren	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1617 /387	515 /123
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	22,7	7,2
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,4	8,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

Piña Colada smoothie met ananas en banaan met kokosmelk en limoen

Snelle recepten | Totale tijd: 10 min.



1. Snijden

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

2. Mixen

- Voeg de **banaanplakjes**, 250 ml **kokosmelk**, de **ananasstukjes** en het **limoensap** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer.
- Mix tot een smoothie (zie Tip).

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

3. Smoothie afmaken

- Voeg eventueel wat honing of een snufje zout naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over glazen.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de **kokosrasp**.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Banaan



Ananasstukjes



Limoen



Kokosrasp



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





**HELLO
FRESH**

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Burrata* (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zwarde balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3242 /775	819 /196
Vetten (g)	42	11
Waaran verzadigd (g)	13,3	3,4
Koolhydraten (g)	61	15
Waaran suikers (g)	4,9	1,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	33	8
Zout (g)	3,4	0,9

Allergenen

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

Avocadotoast met serranoham en burrata met tomaat en basilicum

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

Tip: Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.



Avocado



Serranoham



Pruimtomaat



Burrata



Witte demi-baguette



Vers basilicum

2. Tomatensalsa maken

Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom een dressing van 2 tl zwarte balsamicoazijn, 1 el extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

3. Burrata scheuren

Scheur de **burrata** in kleine stukken.

4. Serveren

Verdeel de toasts over de borden. Verdeel de **serranoham** en de **tomatensalsa** over de toast. Leg de **avocadolakjes** erop en garneer met de **burrata**. Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





Burrata met serranoham met pistachenoten en kumato tomaat

Benodigdheden

Saladekom, koekenpan, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn,
peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Burrata* (stuk(s))	2
Kumato tomaat* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	10
Serranoham* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Groene pesto* (g)	40
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Zwarre balsamicoazijn (el)	½
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1875 /448	727 /174
Vetten (g)	35	14
Waarvan verzadigd (g)	14,6	5,7
Koolhydraten (g)	9	3
Waarvan suikers (g)	3,9	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	9
Zout (g)	1,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijd de **kumato tomaat** in dunne plakken. Hak de **pistachenoten** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** vervolgens uit boven een kleine kom.

2. Salade aanmaken

Meng in een saladekom ½ el olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en **citroensap** naar smaak. Voeg de **pistachenoten** goudbruin. Meng met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

3. Roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pistachenoten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4. Serveren

Verdeel de plakken **tomaat** over platte borden. Leg een handje **slamix** in het midden van de borden en leg een hele bol **burrata** op ieder bordje. Scheur de **serranoham** in stukken en gebruik samen met de **pistachenoten** als garnering. Besprenkel met de **pesto** en de **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Burrata



Kumato tomaat



Pistachenoten



Serranoham



Rucola en veldsla



Groene pesto



Citroen



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





**HELLO
FRESH**

Pizza met burrata en serranoham

met rucola en gesmolten mozzarella

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	2
Serranoham* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (g)	540
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4552 /1088	776 /185
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,1
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	56	10
Zout (g)	4,6	0,8

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.

2. Pizza bakken

- Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodem**s.
- Scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de saus.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Pizza serveren

- Scheur de **serranoham** in stukken.
- Leg de pizza's op borden en garneer met de **slamix** en de **serranoham**.
- Snijd tot slot de **burrata** in tweeën en leg op de pizza's. Breng eventueel verder op smaak met vers gemalen peper en olijfolie.

Eet smakelijk!



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Serranoham



Rucola en veldsla



Burrata



Pizzabodem



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Kaneelpannenkoeken met gebakken appel en peer

met Griekse yoghurt en walnoten

Benodigdheden

2x koekenpan, 2x kom, garde, spatel, kleine kom, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 2 personen

Gemalen kaneel (tl)	2
Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Karnemelk* (ml)	250
Bakpoeder (zakje(s))	½
Appel (stuk(s))	1
Peer (stuk(s))	1
Griekse yoghurt* (g)	150
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	4
Bruine basterdsuiker (el)	1
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4379 /1047	893 /213
Vetten (g)	60	12
Waarvan verzadigd (g)	24,5	5
Koolhydraten (g)	102	21
Waarvan suikers (g)	43,5	8,9
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	26	5
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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



1. Beslag maken

- Verhit 2 el roomboter in een koekenpan op laag vuur. Zet het vuur uit en laat iets afkoelen.
- Kluts 2 **eieren** in een kom. Voeg 250 ml **karnemelk** toe en klop met een garde of mixer tot er veel luchtbellen ontstaan.
- Weeg 150 g **bloem** af en voeg toe aan een tweede kom. Meng de **bloem** met ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker.
- Spatel het ei-karnemelkmengsel door de bloem.

2. Kaneelmengsel maken

- Meng de gesmolten roomboter in een kleine kom met 1 el bruine basterdsuiker en 1 tl **kaneel**.
- Voeg 3 el van het pannenkoekenbeslag toe en meng goed. Voeg eventueel een klein scheutje melk toe als het te dik is geworden.
- Verwijder het klok huis van de **appel** en **peer** en snijd de **appel** en **peer** in plakjes.

3. Pannenkoeken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in de koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan. Gebruik een lepel om met het kaneelsuiker-mengsel een spiraal in de pannenkoek te tekenen.
- Bak de pannenkoeken in 2 minuten per kant bruin.
- Ga door tot het beslag op is en houd de gebakken pannenkoeken warm onder aluminiumfolie. Voeg om de 2 pannenkoeken weer een beetje olie toe.

4. Serveren

- Verhit ondertussen 2 el roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **appel** en **peer** 2 - 3 minuten.
- Voeg 1 el suiker en ½ tl **kaneel** toe en bak de **appel** en **peer** in 2 - 3 minuten zacht en bruin.
- Zet de stapel pannenkoeken op tafel en serveer met de **Griekse yoghurt**, de **walnoten** en de gebakken **appel** en **peer**.

Eet smakelijk!



Gemalen kaneel



Tarwebloem



Ei



Karnemelk



Bakpoeder



Appel



Peer



Griekse yoghurt



Walnootstukjes



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Erwtensoep met Brandt & Levie Rookworst

4 porties | met speklap

Benodigdheden

Aardappelstamper, soeppan met deksel

Ingrediënten

Laurierblad (stuk(s))	1
Speklap* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen* (g)	200
Verge bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui* (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Rookworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	1
Groene spliterwten (g)	300
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	1000

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5222 /1248	395 /94
Vetten (g)	43	3
Waaran verzadigd (g)	19,5	1,5
Koolhydraten (g)	132	10
Waaran suikers (g)	20,8	1,6
Vezels (g)	22	2
Eiwitten (g)	73	6
Zout (g)	7,9	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Voeg de **speklappen** toe en laat, afgedekt, 20 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

2. Snijden

- Snij de **wortel** in schijfjes van 1 cm.
- Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar **bladselderijblaadjes** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen. Snijd de **ui** in halve maantjes.

3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten de **speklappen** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, of tot de groenten gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes. Verwijder het **laurierblad** uit de soep.
- Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

4. Serveren

- Voeg de **speklappen** en **rookworstplakken** toe aan de soep.
- Verhoog het vuur en roer de soep goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met de apart gehouden **bladselderij**.

Eet smakelijk!



Laurierblad



Speklap



Wortel



Aardappelen



Verge bladselderij



Prei



Ui



Knolselderijblokjes



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Camembert* (g)	240
Verge rozemarijn* (takje(s))	1
Knoflootkeen* (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Pikante uienschutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 /774	1170 /280
Vetten (g)	38	14
Waarvan verzadigd (g)	19,5	7
Koolhydraten (g)	69	25
Waarvan suikers (g)	11,5	4,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	36	13
Zout (g)	3,2	1,2

Allergenen

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

Camembert uit de oven met rozemarijn, pikante uienschutney en walnoten

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden. Verwijder de verpakking van de **camembert** en leg de **camembert** met de gekerfde kant naar boven in een ovenschaal.
- Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de kaas, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

Tip: Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de camembert straks over de rand.

2. Camembert garneren

- Verdeel de **knoflook** en **rozemarijnblaadjes** over de sneetjes die je in de **camembert** hebt gemaakt.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de kaas en besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie en ½ el honing.

3. Bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **camembert** de laatste 7 minuten mee.

4. Serveren

- Snijd de **baguette** in dunne plakjes.
- Serveer samen met de **pikante uienschutney** en de **camembert**.
- Breng de camembert op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Camembert



Verge rozemarijn



Knoflookteen



Walnootstukjes



Pikante uienschutney



Witte demi-baguette



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





**HELLO
FRESH**

Stoofpeertjes met rode wijn

7 stuks | met winterse kruiden

Benodigdheden

Dunschiller, soeppan met deksel

Ingrediënten

Citroen* (stuk(s))	1
Peer* (stuk(s))	7
Gemalen kaneel (tl)	3
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Laurierblad (stuk(s))	1
Rode wijn (ml)	187
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Suiker (g)	70
Water (ml)	700

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2368 / 566	223 / 53
Vetten (g)	14	1
Waarvan verzadigd (g)	8,1	0,8
Koolhydraten (g)	102	10
Waarvan suikers (g)	35,9	3,4
Vezels (g)	3	0
Eiwitten (g)	2	0
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 135 min.



1. Voorbereiden

- Was de **citroen** en snijd met een scherp mesje of dunschiller een lang stuk schil van de **citroen**, zonder het wit van de citroenschil mee te snijden.
- Schil de **peren** met een dunschiller.

2. Stoof bereiden

- Verhit de roomboter in een grote soeppan op middelhoog vuur.
- Voeg de suiker, **kaneel**, **speculaaskruiden**, de **citroenschil** en het **laurierblad** toe.
- Voeg de **peren**, **rode wijn** en het water toe. Zorg dat de **peren** net onder water staan.

3. Stoven

- Stoof de **peren**, afgedekt, 1½ uur op laag vuur.
- Verwijder de **peren** uit de pan.
- Verhoog het vuur en laat de siroop nog 30 minuten, zonder deksel, inkoken.

4. Serveren

- Leg de stoofpeertjes in een serveerschaal en servere met de siroop (zie Tip).

Tip: In de koelkast blijven de stoofpeertjes in een luchtdichte bewaarbak 4 dagen goed.

Eet smakelijk!



Citroen



Peer



Gemalen kaneel



Speculaaskruiden



Laurierblad



Rode wijn



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Kerstcrostini's

16 stuks | met burrata, serranoham, camembert en cranberrychutney

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	40
Franse camembert* (g)	80
Vers basilicum* (g)	10
Burrata* (bol(len))	1
Balsamicocrème (ml)	8
Cranberrychutney* (g)	40
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1163 / 278
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,6
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	4,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Crostini's bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **baguettes** in 16 schuine plakjes en besprengel met de olijfolie. Leg de plakjes op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Scheur de **serranoham** in kleine stukjes en bak de laatste 5 minuten mee. Gebruik eventueel een tweede bakplaat.



Witte
demi-baguette



Serranoham



Franse
camembert



Vers basilicum



Burrata



Balsamicocrème



Cranberrychutney

2. Toppings voorbereiden

- Snijd de **camembert** in plakjes.
- Snijd het **basilicum** fijn.

3. Beleggen

- Verdeel de **burrata** over de helft van de geroosterde **broodplakjes**. Breng op smaak met peper.
- Garneer de burrata-crostini's met de **serranoham** en besprengel met de **balsamicocrème**.
- Beleg de andere helft van de geroosterde **broodplakjes** met de **camembertplakjes**.
- Verdeel de **cranberrychutney** over de camembert-crostini's.

4. Serveren

- Garneer de crostini's met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Romige aardpeesoep met krokante aardpeer en tuinkers

2 porties | met geroosterde hazelnoten en olijfolie met truffelaroma

Benodigdheden

Keukenpapier, bord, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten

Aardappelen (g)	600
Aardpeer* (g)	400
Knoflookteent (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	2
Baguette (stuk(s))	1
Hazelnoten (g)	20
Tuinkers* (g)	10
Olijfolie met truffelaroma (ml)	16
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Witte balsamicoazijn (tl)	2
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	1000
Zonnebloemolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6021/1439	455 /109
Vetten (g)	59	4
Waarvan verzadigd (g)	17,4	1,3
Koolhydraten (g)	187	14
Waarvan suikers (g)	12,8	1
Vezels (g)	27	2
Eiwitten (g)	30	2
Zout (g)	7,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en $\frac{3}{4}$ van de **aardpeer**. Snijd in blokjes van 2 cm. Was de achtergehouden $\frac{1}{4}$ van de **aardpeer** grondig en snijd in plakjes van 2 mm.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **sjalot** in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut. Voeg de **aardpeerblokjes**, **aardappelblokjes** en **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Blus af met het witte balsamicoazijn. Voeg de bouillon toe en kook de soep, afgedekt, 15 - 20 minuten.



Aardappelen



Aardpeer

2. Pureren

- Haal de soeppan van het vuur en pureer met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardpeerplakjes** 4 - 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn.
- Laat de **aardpeerplakjes** uitlekken op een bord met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout.



Knoflookteent



Sjalot

3. Hazelnoten grillen

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Hak de **hazelnoten** grof.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



Baguette



Hazelnoten

4. Serveren

- Knip de **tuinkers**.
- Verdeel de soep over diepe borden. Garneer met de gebakken **aardpeer**, **hazelnoten**, **tuinkers** en **olijfolie met truffelaroma** naar smaak.
- Snijd de **baguette** in plakjes en serveer ernaast.

Eet smakelijk!



Tuinkers



Olijfolie met truffelaroma



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Aluminiumfolie, 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* (stuk(s))	1
Geraspte gruyère* (g)	75
Verge tijm* (g)	10
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	75
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	573 /137
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,7
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Luxe aardappelgratin met gruyère en Parmigiano Reggiano

2 porties | met olijfolie met truffelaroma

Totale tijd: 80 - 90 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 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. Aardappelen snijden

- 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 **verse tijm**.
- Controleer of de **aardappelschijfjes** gaar zijn en serveer de gratin op tafel.
- Garneer met de **olijfolie met truffelaroma** en **tijmblaadjes**.

Eet smakelijk!



Knoflookteentje



Sjalot



Slagroom



Laurierblad



Aardappelen



Parmigiano Reggiano



Geraspte gruyère



Verge tijm



Olijfolie met truffelaroma



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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





**HELLO
FRESH**

Feestelijke gevulde kip met cranberryjus

4 porties | met sinaasappel en tijm

Benodigdheden

Rasp, maatbeker, 2x ovenschaal, keukenpapier, steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Hele kip* (g)	1400
Knoflookteentjes (stuk(s))	6
Verset tijm (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Wortel* (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Worcestershiresaus (ml)	5
Cranberrychutney* (g)	60
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	85
[Zoutarm] kippenbouillonblokje (stuk(s))	½
Bloem (el)	1
Rodewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	760 / 182
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	3,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,3

Allergenen

Totale tijd: 90 - 100 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd 70 g roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen in een kleine kom.
- Pers 3 knoflookteentjes. Ris de blaadjes van de helft van de tijm. Rasp de sinaasappel en snijd in 8 grove delen. Knijp 1 sinaasappelpartje uit boven de kom met roomboter.
- Meng de roomboter met de knoflook, tijm, sinaasappelrasp, sinaasappelsap, de helft van de Afrikaanse kruiden, peper en zout.

2. Kip vullen

- Pel de overige knoflookteentjes en kneus met de platte kant van een mes. Snijd de wortel in plakjes en de ui in halve maantjes.
- Leg de kip in een ingevette ovenschaal en bestrooi de binnenkant van de holte van de kip met de overige Afrikaanse kruiden, peper en zout.
- Vul de kip met de sinaasappelstukken, knoflook, wortel, ui en de overige tijm. Steek een paar tijmtakjes tussen de poten en vleugels van de kip. Maak de holte eventueel dicht met een satéprikkertje of tandenstoker.

3. Kip bakken

- Dep de kip droog met keukenpapier. Smeer de hele kip aan de buitenkant in met het botermengsel en strooi er peper en zout overheen (zie Tip).
- Leg de kip met de borst naar beneden in de ovenschaal. Leg eventuele overgebleven vulling om de kip heen.
- Bak de kip 70 - 75 minuten in de oven. Keer halverwege om. Bedruip de kip elke 20 minuten met het braadvet uit de ovenschaal.

Tip: In plaats van het botermengsel aan de buitenkant te smeren, kun je deze ook gebruiken om de ruimte tussen het vel en het kippenvlees in te smeren. Zo krijg je een extra malse en smaakvolle kip met een knapperige buitenkant.

4. Cranberryjus maken

- Giet, zodra de kip klaar is, het braadvocht uit de ovenschaal in een maatbeker, zodat je 330 ml braadvocht apart kunt houden. Vul eventueel de ontbrekende hoeveelheid vocht aan met bouillon.
- Verhit ½ el roomboter in een steelpan. Voeg 330 ml braadvocht van de kip, 1 el bloem, 1 tl rodewijnazijn, 1 tl worcestershiresaus en 3 el cranberrychutney toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de jus 5 - 10 minuten zachtjes inkoken.
- Serveer de kip met de cranberryjus.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Gevulde kastanjechampignons met geitenkaas

2 porties | met walnoten en honing

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom,
koekenpan

Ingrediënten

Kastanjechampignons* (g)	250
Verge geitenkaas* (g)	50
Walnootstukjes (g)	20
Rucola* (g)	80
Honing-mosterddressing* (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Honing (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	479 /115
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verwijder de steeltjes van de **kastanjechampignons** en snijd de steeltjes fijn.
- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignonsteeltjes** 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2. Champignons vullen

- Leg de **kastanjechampignons** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul de **champignons** met de gebakken steeltjes en vervolgens met de **geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **walnootstukjes** erover.

3. Bakken

- Bak de gevulde **champignons** 8 - 10 minuten in de oven.
- Meng onderussen in een saladekom de **rucola** met de **honing-mosterddressing**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden en serveer de gevulde **champignons** erbovenop.
- Besprengel de gevulde **champignons** met de honing.

Eet smakelijk!



Kastanjechampignons



Verge geitenkaas



Walnootstukjes



Rucola



Honing-mosterddressing



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom

Ingrediënten

Koudgerookte zalm*	120
Ui (stuk(s))	½
Komkommer* (stuk(s))	½
Mayonaise* (g)	25
Verge bieslook, dille en bladpeterselie*	10
(g)	
Citroen* (stuk(s))	½
Baguette (stuk(s))	½
Tuinkers* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	1055 / 252
Vetten (g)	41	15
Waarvan verzadigd (g)	5,9	2,2
Koolhydraten (g)	53	20
Waarvan suikers (g)	2,3	0,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	22	8
Zout (g)	2,7	1

Allergenen

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

Tartaar van koudgerookte zalm met kruidenolie

2 porties | met komkommer en knapperige crostini

Totale tijd: 35 min.



1. Zalmtartaar maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **koudgerookte zalm** in kleine blokjes.
- Snipper de **ui** heel fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte in fijne repen en vervolgens in kleine blokjes.
- Meng in een kom de **zalm** met de **mayonaise**, **ui** en **komkommer**. Breng op smaak met peper en zout.



Koudgerookte zalm



Ui

2. Kruidenolie maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de **citroen** in 8 partjes.
- Meng in een kleine kom de kruiden, extra vierge olijfolie en 2 el witte wijnazijn. Pers 2 **citroenpartjes** uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Smeer 1 klein schaaltje per persoon in met olijfolie.
- Verdeel de zalmtartaar over de schaaltjes en druk aan met de achterkant van een lepel.



Komkommer



Mayonaise

3. Crostini maken

- Snijd de **baguette** in 1 cm dikke sneetjes.
- Leg de sneetjes op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de sneetjes met 2 el olijfolie, peper en zout.
- Bak in 5 - 7 minuten goudbruin in de oven.



Citroen

4. Serveren

- Leg een bord ondersteboven op het schaaltje met de zalmtartaar en draai beide vervolgens voorzichtig om.
- Haal daarna langzaam het schaaltje van het bord.
- Besprenkel de zalmtartaar met de kruidenolie en garneer met de **tuinkers**.
- Servereert de crostini en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Baguette



Tuinkers



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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

