



Tiroler gröstl met boerenworst en spekjes

Oostenrijkse roerbak met aardappelen en spiegelei

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Champignons



Rode puntpaprika



Ui



Knoflookteentje



Varkensboerenworst



Spekreepjes



Geraspte belegen kaas



Ei



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreefjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3828 / 915	586 / 140
Vetten (g)	60	9
Waaran verzadigd (g)	21,8	3,3
Koolhydraten (g)	50	8
Waaran suikers (g)	5,3	0,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in schijfjes van 1 cm dik. Snijd de **wortel** in plakjes van ½ cm (scan voor kooktips!). Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** en **aardappelen** 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

Snijd ondertussen de **champignons** in plakken. Snijd de **rode puntlaprika** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in reepjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel.

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



3. Vlees bakken

Verwarm een hapjespan of grote koekenpan zonder olie op hoog vuur en bak de **spekreefjes** 3 - 4 minuten (zie Tip). Verlaag het vuur en voeg ½ el roomboter per persoon toe, samen met de **knoflook**, **ui** en het **worstvlees**. Verdeel het **worstvlees** in grote stukken en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin.

Tip 🍎 Let jij op je calorie-inname? Bewaar de spekjes en de geraspte kaas en gebruik ze de volgende dag in een lunchsalade, bijvoorbeeld een caesarsalade.



4. Groenten meebakken

Voeg de **puntlaprika** en **champignons** toe aan de hapjespan of grote koekenpan met **vlees** en bak 6 - 8 minuten mee. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



5. Gröstl maken

Voeg de **aardappelen** en **wortel** toe aan de hapjespan of grote koekenpan met **groenten** en vlees. Roerbak 2 minuten op hoog vuur. Schep regelmatig om. Verlaag het vuur, bestrooi het geheel met de **geraspte belegen kaas** en laat smelten. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de **aardappelen** en **wortel** en bak 1 **spiegelei** per persoon.



6. Serveren

Verdeel de gröstl over de borden en leg het gebakken **ei** erbovenop.

Eet smakelijk!



Biefstuk met romige paddenstoelensaus met conchiglie en rucola

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Gemarineerde biefstuk



Ui



Knoflookteentjes



Vers rozemarijn



Champignons



Conchiglie



Kookroom



Rucola



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen zich perfect met de saus en leveren zo smakvolle hapjes op!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vergeleken met gemiddelde prijs per kg	€ 1,50	€ 1,50	€ 1,50	€ 1,50	€ 1,50	€ 1,50
Vergeleken met gemiddelde prijs per kg	€ 1,50	€ 1,50	€ 1,50	€ 1,50	€ 1,50	€ 1,50
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	¾
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						



1. Voorbereiden

Haal de **biefstuk** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Kook ruim water in een pan voor de **conchiglie**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Conchiglie koken

Kook de **conchiglie** 14 - 16 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon en laat uitstomen.



3. Biefstuk bakken

Drap de **biefstuk** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Laat de boter goed heet worden, leg dan de **biefstuk** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de biefstuk eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



4. Paddenstoelen bakken

Verhit de overige roomboter in de dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Zet het vuur hoog, voeg de **champignons** toe en roerbak 4 - 5 minuten. Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn en voeg dan de mosterd, honing, **rozemarijn** en **knoflook** toe en meng goed. Verhit tot al het vocht verdampft is.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddestoelen.



5. Pasta mengen

Voeg ½ el bloem per persoon toe en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan. Schep goed om en voeg vervolgens de **kookroom** en het achtergehouden kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed en laat het geheel 3 - 4 minuten zachtjes inkoken, tot de saus indikt. Voeg de **conchiglie** toe en verhit het geheel nog 1 minuut.



6. Serveren

Snijd de **biefstuk** in plakken. Maak op de borden een bedje van de **rucola** en verdeel de pasta erover. Leg de plakken **biefstuk** op de pasta en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Kalfsburger met aardappel-wortelpuree

met romige spinazie

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Wortel



Aardappelen



Spinazie



Kruidenroomkaas



Pikante uienchutney



Kalfsburger



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

Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, waardoor je een energiek gevoel krijgt.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in plakken (scan voor kooktips!). Zet de **aardappelen** en **wortel** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uistomen.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** 5 minuten per kant. Haal daarna de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.



3. Jus maken

Voeg de **uienschutney** en per persoon: 100 ml water en ¼ runderbouillonblokje toe aan de koekenpan waarin je net de **burger** hebt gebakken. Meng goed door en laat de jus 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen zodat hij indikt (zie Tip). Roer af en toe door.

Tip: Vind je dat de saus nog wat te dun is? Zet het vuur de laatste 2 minuten hoog zodat de saus meer kan indikken.



4. Spinazie bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middellaag vuur. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat slinken. Voeg, zodra de **spinazie** geslonken is, de **kruidenroomkaas** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met ½ tl mosterd per persoon, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en schep de **spinazie** ernaast. Leg de **burger** op de puree en giet de jus eroverheen.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Romige aardappelschotel met warmgerookte zalm met prei, courgette en verse dille

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aardappelen



Courgette



Prei



Verse dille



Geraspte belegen kaas



Warmgerookte
zalmsnippers



Kookroom



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

Vandaag serveer je een luxe ovenschotel met zalm, courgette
en prei. De combinatie van roux met verse dille maakt dit
gerecht 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.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, ovenschaal, pan met deksel, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge dille (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Breng in een grote pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook. Schil de **aardappelen**, of was grondig en snijd in blokjes van ongeveer 2 cm. Halveer de **courgette** tweemaal in de lengte en snijd in plakken van ½ cm. Snijd de **prei** in fijne ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 10 - 13 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Prei en courgette stoven

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel en bak de **prei** en **courgette** 3 - 4 minuten. Voeg 2 el water per persoon toe. Dek de pan af en stoof de **prei** en **courgette** nog 6 - 8 minuten. Schep af en toe om en breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de **dille** grof.



4. Roux maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg 1 el bloem per persoon toe wanneer de roomboter gesmolten is en bak al roerend 2 - 3 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **kookroom** toe. Blijf constant roeren met een garde. Zodra de **room** volledig is opgenomen herhaal je de handeling met de bouillon. Verhoog het vuur en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken zodat de saus indikt. Voeg dan ¾ van de **dille** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



5. Ovenschotel maken

Vet de ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon. Leg eerst de **prei** en **courgette** in de ovenschaal en vervolgens de **zalm**. Dek af met de **aardappelblokjes** en strooi de **kaas** eroverheen. Giet de saus over de **aardappelen** en de **courgette** en plaats de ovenschaal 15 - 25 minuten in de oven, of tot hij een mooie bruine korst heeft.

Weetje Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega 3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.



6. Serveren

Schep de ovenschotel op de borden (zie Tip). Garneer met de overige **dille**.

Tip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de portie en gebruik de overige portie de volgende dag als lunch.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli

met aardappelsalade met Aziatische dressing en mayonaise

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipfilethaasjes



Roseval aardappelen



Broccoli



Knoflookteentje



Ui



Gemalen korianderzaad



Sojasaus



Sesamzaad



Panko paneermeel



Koreaanse kruidenmix



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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x diep bord, 2x pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	165	300	500	615	800	915
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 /859	565 /135
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	6,6	1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snij in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli voorkoken

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

Weetje 🍎 **Broccoli** wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.



3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Maak in een kom een dressing van het **gemalen korianderzaad**, de **sojasaus**, de sambal en de wittewijnazijn. Voeg de **knoflook** en de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Kip paneren

Pak 2 diepe borden. Voeg een snuf zout en 1 el olijfolie per persoon toe aan een van de borden. Meng in het tweede bord de **sesamzaadjes** en de **Koreaanse kruiden** met de **panko**. Haal de **kip** door de olijfolie en daarna door het sesam-pankomengsel.



5. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven. Maak de koekenpan schoon en verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten.



6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de gepaneerde sesamkip.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Vegetarische ragout met champignons

met pasteitje, aardappelpuree en salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteentje



Laurierblad



Kookroom



Pasteitje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Tomaat



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

Tomaten zijn door ontdekkingsreizigers naar Europa gebracht. In eerste instantie werden ze in Zuid-Amerika als sierplanten gekweekt, maar al snel ontdekte men hun verrukkelijke smaak en culinaire veelzijdigheid.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan, keukenpapier, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pasteitje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2602 / 622	378 / 90
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,8	3,2
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snij in grote stukken. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snij in plakken. Snij de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn.

Weetje Wist je dat champignons een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnen krijgt.



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg vervolgens per persoon: 1 el roomboter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip en scan voor kooktips!).

Tip: Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Pasteitje afbakken

Leg het **pasteitje** op een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven. Hak ondertussen de **krulpeterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de **veldsla** en **tomaat** met de extra vierge olifolie. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Leg op elk bord 1 **pasteitje** en vul deze met de vegetarische ragout. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Visstoof met kokosmelk

met aardappelen, courgette en prei

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Prei



Courgette



Gerookt paprikapoeder



Kokosmelk



Tomaat



Kabeljauwfilet



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaiier en bevat niet veel smaak.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterd paprikapoeder (tl)	½	¾	1	1½	1¾	2
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¾	1½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2213 / 529	327 / 78
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,4
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	10,1	1,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Snijden

Schil de **aardappelen** en snijd ze in blokjes van 2 cm (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in dunne halve ringen, de **courgette** in dunne halve plakken en de **tomaat** in blokjes.

Weetje 🍎 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aardappelen koken

Zet de **aardappelen** net onder water in een pan met deksel, breng afgedeekt aan de kook en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines. Zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.



3. Prei bakken

Verhit een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **prei** en de roomboter toe aan de pan. Bestrooi de **prei** met zout en bak in 5 - 7 minuten zacht.



4. Groenten bakken

Zet het vuur middelhoog, voeg de **courgette** en ½ tl **geroosterd paprikapoeder** per persoon toe en bak nog 5 minuten. Schep af en toe om.



5. Vis pocheren

Voeg 25 ml water per persoon, de **kokosmelk**, de **tomaat** en de witte wijnazijn toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Schep goed om, zet het vuur laag en leg de **kabeljauwfilet** ertussen. Dek de pan af en pocheer in 3 minuten per kant gaar.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden. Haal de **vis** voorzichtig van de **groenten** af en schenk de bouillon met **groenten** over de **aardappelen**. Leg de **vis** voorzichtig op de **aardappelen** en **groenten**.

Eet smakelijk!



Pittige garnalen in kerrie-roomsaus

met gebakken courgette en tomatenketchup

Premium Valentinespecial

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAL
INGREDIENT



Speciaal ingrediënt in je box! De ingrediënten van de ketchup worden met zorg verbouwd in Kenia en ter plekke gedroogd, zodat de oogst maximaal wordt gebruikt.



Garnalen



Witte wijn



Verse pappardelle



Ui



Knoflookteentje



Tomatenketchup



Paprikapoeder



Kerriepoeder



Verse bieslook



Tomaat



Courgette



Kookroom

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, schuimspaan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Witte wijn (ml)	25	45	70	90	115	135
Verge pappardelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebeuillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3151 / 753	490 / 117
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,5
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	12,6	2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **tomaat** en de pappardelle. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snij de **bieslook** fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en snijd vervolgens in dunne plakjes.



2. Saus maken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg per persoon: $1\frac{1}{2}$ tl **kerriepoeder** en $1\frac{1}{2}$ tl **paprikapoeder** toe. Bak 1 minuut. Voeg vervolgens de **tomatenketchup** toe. Roerbak 1 - 2 minuten. Blus af met $1\frac{1}{2}$ el witte wijn per persoon en laat de alcohol al roerend verdampen. Voeg daarna de **room** en het water toe aan de koekenpan. Verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokje per persoon erboven. Roer goed door en laat 4 - 6 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Verlaag het vuur en laat zachtjes pruttelen.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Pappardelle koken

Kook de **pappardelle** in 3 - 4 minuten gaar in dezelfde pan van de **tomaat**. Giet af en laat uitstomen (zie Tip). Voeg de **courgette** toe aan de pan met saus wanneer de **courgette** goudbruin kleurt.

Tip: Meng eventueel een scheutje extra vierge olijfolie door de pasta zodat de pasta niet aan elkaar blijft plakken.



3. Tomaten blancheren

Verhit ondertussen $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de onderkant van elke **tomaat** kruislings in en dompel ze 20 seconden onder in de pan met kokend water. Haal ze eruit met een schuimspaan en pel de **tomaat**. Laat de pan met kokend water op het vuur staan. Snij de **tomaat** daarna heel fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de helft van de **bieslook**, breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



5. Garnalen bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Bak de **garnalen** 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en roer vlak voor serveren met de **tomaat** door de saus.



6. Serveren

Verdeel de **pappardelle** over de borden en schep de saus eroverheen. Garneer met de overige **bieslook**.

Weetje 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gepocheerde zalmfilet met beurre blanc met krieltjes, dille en kappertjes

Premium | Valentinespecial

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Krieltjes



Citroen



Ui



Verse dille



Knoflookteentje



Kappertjes



Beurre-blancsaus



Zalmfilet



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

Kappertjes zijn een bron van vezels en vitamines. Zo bevatten ze vitamine B6 en B12 én vitamine A, C en D. Maar je moet wel erg veel van die kleine bolletjes eten om voldoende vitamines binnen te krijgen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan met deksel, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Beurre-blancsaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] visbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3628 / 867	516 / 123
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,3
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	6,7	1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Koken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Halveer eventuele grote **krieltjes** en kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten beetgaar. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg een bodempje water, de **sperziebonen** en een snufje zout toe aan een andere pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet beide af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Snijden

Halveer de **citroen**. Snijd de ene helft van de **citroen** in schijfjes en de andere helft in partjes. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Snijd de **dille** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis pocheren

Breng in een steelpan met deksel een laagje water gemengd met het visbouillonblokje, de **citroenschijfjes**, de helft van de **dille** en de helft van de **ui** zachtjes aan de kook (zie Tip). Het laagje water moet de **zalmfilet** net kunnen bedekken. Leg, als het water zachtjes kookt, de **zalmfilet** in de steelpan en dek af. Kook 2 minuten, haal dan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten verder garen.

Tip: Heb je geen visbouillonblokje in huis? Gebruik dan een groentebouillonblokje.



4. Saus verwarmen

Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Schenk de **beurre blanc** in de pan en verwarm 4 - 6 minuten. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.



5. Krieltjes afmaken

Meng de **knoflook** door de **sperziebonen**. Meng de overige **ui** en 1 tl mosterd per persoon door de **krieltjes**. Breng de **sperziebonen** en de **krieltjes** op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de gepocheerde **zalm** over de borden. Garneer met de **beurre blanc**, de **kappertjes**, de overige **dille** en de **citroenpartjes**. Serveer met de **sperziebonen** en de **krieltjes**. Serveer met de mayonaise.

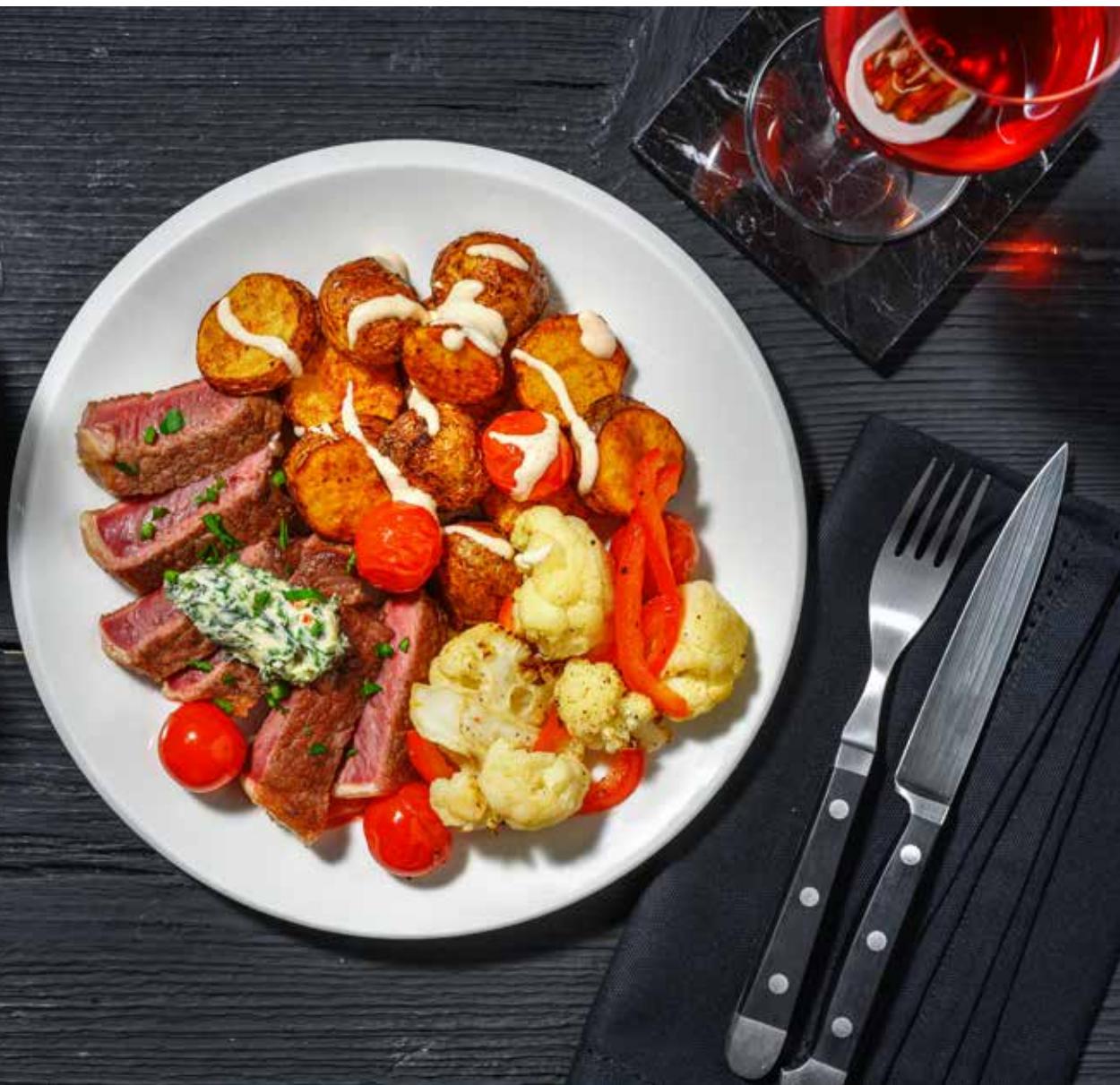
Eet smakelijk!



Gemarineerde biefstuk met zelfgemaakte kruidenboter met aardappelschijfjes en geroosterde groenten

Lekker snel | Premium | Valentinespecial

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gemarineerde biefstuk



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Knoflookteentje



Paprikapoeder



Bloemkoolroosjes



Rode cherrytomaatjes



Aardappelschijfjes



Rode peper



Paprikareepjes



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de
bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel
worden door de zon.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstuk* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3879 / 927	569 / 136
Vetten (g)	64	9
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	10,8	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water de kook in een pan met deksel voor de **bloemkool**. Haal de **gemarineerde biefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Voeg 1 el roomboter per persoon toe aan een kom en laat ook op kamertemperatuur komen.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de biefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast.



2. Aardappelschijfjes bakken

Meng in een andere kom de **aardappelschijfjes** met per persoon: 1 tl **paprikapoeder**, ½ el olijfolie, peper en zout. Verspreid de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 14 - 16 minuten goudbruin. Meng in een kleine kom de mayonaise met het overige **paprikapoeder** en ½ el water per persoon.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!



3. Groenten bereiden

Kook de **bloemkoolroosjes** 1 - 2 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af. Meng in een ovenschaal de **paprikareepjes**, **bloemkoolroosjes** en **cherrytomaten** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Rooster de **groenten** de laatste 8 - 10 minuten mee met de **aardappelschijfjes** in de oven.



4. Biefstuk bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, wanneer de roomboter goed heet is, de **gemarineerde biefstuk** in de koekenpan en bak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de biefstuk eventueel iets langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



5. Kruidenboter maken

Snijd de **verse kruiden** fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn. Meng ⅔ van de **verse kruiden** door de roomboter. Voeg **knoflook** en **rode peper** naar smaak toe en meng goed (zie Tip). Breng de **kruidenboter** verder op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je niet van de smaak van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege of bak hem 1 - 2 minuten in de pan van de biefstuk en serveer bij het vlees.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelschijfjes** over de borden en besprenkel met de paprika-mayonaisedressing. Snijd de **biefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **aardappelschijfjes**. Verdeel de kruidenboter over de **biefstuk**. Serveer met de **ovengroenten** en garneer met de overige **verse kruiden**.



Scan mij voor extra kooktips!

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Singapore stijl Laksa met garnalen

met udonnoedels en Thais basilicum

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Grote garnalen



Tomatenpuree



Sjalot



Kokosmelk



Thais basilicum



Vissaus



Verse udonnoedels



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Groene currykruiden



Verse gember



Knoflookteentje



Rode peper



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

Udonnoedels zijn Japans dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, hoge kom, soeppan, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Grote garnalen* (g)	130	260	390	520	650	780
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] visbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	449 / 107
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	17	2,7
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	15,8	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	7,7	1,2

Allergenen

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



1. Bouillon bereiden

Pel de **garnalen** en bewaar de schillen apart. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **garnalenschillen** samen met de **tomatenpuree** 1 - 2 minuten. Voeg per persoon: ½ visbouillonblokje en 350 ml water toe (zie Tip). Verlaag het vuur.

Tip: Heb je geen visbouillonblokje in huis? Gebruik dan **groentebouillon**.



2. Currypasta maken

Snijd de **sjalot** in grote stukken. Pel de **knoflook**. Rasp de **gember** (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** in ringetjes. Meng in een hoge kom de **currykruiden** met ½ el zonnebloemolie per persoon. Voeg de **sjalot**, **gember**, **knoflook** en **rode peper** toe. Blend met een staafmixer tot een gladde curriypasta. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de curriypasta toe en fruit 1 - 2 minuten.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Pruttelen

Voeg de **kokosmelk** toe aan de pan met de curriypasta. Plaats een zeef of vergiet boven de pan voor de **garnalenschillen** en giet de bouillon erbij. Voeg de **groentemix** toe. Dek de pan af en laat de soep 5 - 7 minuten zachtjes koken.



4. Garnering bereiden

Snijd het **Thaise basilicum** in fijne reepjes.



5. Soep afmaken

Voeg de **vissaus** (let op: zout!) Voeg geleidelijk toe en proef goed tussen door toe aan de soep en roer goed door. Voeg de **noedels** en de **garnalen** toe aan de soep en laat alles nog 3 minuten zachtjes doorkoken, of tot de **garnalen** roze zijn (zie Tip). Haal de soep van het vuur. Proef de soep goed en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Ben je nog niet helemaal comfortabel met het eten met stokjes? Je kunt de noedels ook in grote stukken snijden voordat je ze toevoegt aan de soep, zo zijn ze makkelijker met een lepel te eten.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen. Garneer met het **Thaise basilicum**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipfilethaasjes met ontbijtspek in parmezaan-roomsaus met sperziebonen, zongedroogde tomaten en aardappelschijfjes

Lekker snel | Premium | Valentinespecial

Totale tijd: 20 - 30 min.



Aardappelschijfjes



Kipfilethaasjes



Ontbijtspek



Knoflookteentje



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Sperziebonen



Parmigiano Reggiano Zongedroogde tomaten



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 /871	522 /125
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	26,9	3,9
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	8,5	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	52	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen en sperziebonen bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes** 15 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** en 2 el water per persoon toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 6 minuten. Roer af en toe om. Haal het deksel van de hapjespan en bak de **sperziebonen** nog 4 minuten, of tot ze beetgaar zijn.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom**, de **kaas** en 1 - 2 el water per persoon toe en roer goed door. Verlaag het vuur en laat 2 - 3 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** klein. Voeg de **zongedroogde tomaten** bij de **sperziebonen**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kipfilethaasjes bakken

- Verhit in een tweede koekenpan $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon op middelhoog vuur. Bak de **kipfilethaasjes** samen met het **spek** 3 - 4 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **kaas** met een grove rasp.
- Haal het **spek** uit de pan en houd apart.
- Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak 1 minuut mee.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelschijfjes** over platte borden. Leg de **sperziebonen** en de **kipfilethaasjes** ernaast.
- Schenk de parmezaan-roomsaus over de **kip**.
- Verkruimel het gebakken **spek** over de **kip** en garneer met het **basilicum**.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Cheesy vegetarische driekazenlasagne

met courgette, spinazie en zelfgemaakte saus

Familie | Veggie | Premium

Totale tijd: 55 - 65 min.



Courgette



Ui



Knoflookteentje



Spinazie



Grana Padano vlokken



Blauwe kaas blokjes



Versche lasagnebladen



Italiaanse kruiden



Kruidenroomkaas



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

De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens origineel familierecept. Zo ook deze verse lasagnebladen!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, garde, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verge lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4192 / 1002	520 / 124
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	28,8	3,6
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	9,2	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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



1. Courgette snijden

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



2. Bakken en voorbereiden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

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



3. Roux maken

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

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



4. Saus afmaken

Voeg de **Italiaanse kruiden** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kruidenroomkaas**, ½ van de **Grana Padano**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat voor de ovenschaal.

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



5. Ovenschaal vullen

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

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



6. Bakken en serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Pittige kalfsburger deluxe met Mexicaanse twist

met tomatensalsa, avocadodip en bietennacho's met jalapeño's

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tomaat



Ui



Biologische zure room



Mais in blik



Rode puntpaprika



Bieten-tortillachips



Bierbostelbroodje



Gesneden jalapeño's



Geraspte belegen kaas



Kalfsburger



Mexicaanse kruiden



Avocadodip



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

Vandaag geef je een Mexicaanse twist aan deze luxe burger.
Je belegt hem met avocadodip en je serveert hem met nacho's, mais en jalapeño's.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	40	80	120	140	200	220
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bieten-tortillachips (g)	50	100	150	200	250	300
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden jalapeño's* (g)	10	20	30	45	50	65
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4598 /1099	833 /199
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	23,3	4,2
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	12,1	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



1. Salsa maken

Verwarm de oven voor op 180 graden. Halveer de **tomaat**, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **tomatenblokjes** en de helft van de **ui**. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Mengen

Meng in een kom de **avocadodip** met de helft van de **zure room**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

Giet de **mais** af. Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en snijd in halve ringen. Houd een paar ringen van de **puntpaprika** apart om later de **hamburger** mee te beleggen.



4. Nachoschotel maken

Leg de **bieten-tortillachips** in een ovenschaal. Bak de chips samen met het broodje 8 - 10 minuten in de oven. Verdeel na 4 minuten de **mais**, de overige **ui**, de **rode puntpaprika** en de helft van de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) over de chips. Garneer met de helft van de **belegen kaas**. Bak nog 4 - 6 minuten in de oven.



5. Kalfsburger bakken

Wrijf de **kalfsburger** in met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **burger** 5 minuten per kant, of tot de burger gaar is. Strooi in de laatste minuut de overige **kaas** over de **burgers** en dek de pan af zodat de **kaas** beter smelt.



6. Serveren

Snijd de **broodjes** open en leg op ieder **broodje** 1 **burger**. Beleg het broodje met een deel van de **avocadodip**, de tomatensalsa, **rode puntpaprika** en de overige **jalapeño's**. Verdeel de overige **zure room** over de nachoschotel, de overige tomatensalsa en **avocadodip** bij de burger.

Eet smakelijk!