



HELLO
FRESH

Kruidig gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Gemengd
gekruid gehakt



Panko paneermeel



Cranberrychutney



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse *kraanbere*?
Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!



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, hapjespan met deksel, rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermelk (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 /809	411 /98
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,1
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	24,6	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** zeer fijn en snijd de **krulpeterselie** fijn (scan voor kooktips!). Rasp ongeveer 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Snijden

Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Halver de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



3. Mengen en kneden

Leg het **gehakt** in een kom. Voeg de melk, de **panko**, de gesnipperde **ui**, de geraspte **nootmuskaat**, de helft van de **krulpeterselie**, peper en zout toe aan de kom. Kneed tot een stevige bal.



4. Gehaktbrood bakken

Vet een ovenschaal in met ¼ el roomboter per persoon. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een broodje krijgt. Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes roomboter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuiger!



5. Prei stoven

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg ½ el roomboter per persoon, de mosterd en een scheutje melk toe om het smeuig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snid het gehaktbrood in plakken en verdeel de plakken over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Schep de aardappelpuree en de gesmoerde **prei** ernaast en serveer met de **cranberrychutney**. Garneer de puree met de overige **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Koreaanse stijl gefrituurde kip

met zoetzure groenten en broccolirijst

Totale tijd: 30 - 40 min.



Rodekool,
wittekool en wortel



Knoflookteen



Bosui



Witte langgraanrijst



Broccolirijst



Kippendijfilet



Sojasaus



Sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



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

Vandaag kook jij een recept geïnspireerd op de Koreaanse keuken: dakgangjeong, oftewel Koreaanse gefrituurde kip.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, pan, keukenpapier, bord, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflooksteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte langgraanrijst (g)	65	130	200	260	330	390
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] kippenbuillonblokje	¼	½	¾	1	1¼	1½
(stuk(s))						
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	682 / 163
Vetten (g)	31	6
Waaran verzadigd (g)	12,1	2,3
Koolhydraten (g)	100	19
Waaran suikers (g)	28,5	5,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Meng in een kom per persoon: 1½ el witewijnazijn, ½ el suiker en een snuf zout. Voeg de **rodekoel, wittekool en wortel** toe en houd apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



2. Rijst koken

Weeg de **rijst** af. Voeg de **rijst** en het witte gedeelte van de **bosui** toe aan de pan. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Voeg in de laatste 3 minuten de **broccolirijst** toe. Giet daarna af en laat uitstomen.

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



3. Beslag maken

Dep de **kippendijfilet** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van per persoon: 30 ml water, 25 g bloem en 1 tl **Koreaanse kruiden**. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.



4. Kip frituren

Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **kip** te bakken. Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (zie Tip). Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.



5. Afwerken

Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verhit 1 el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg per persoon: 1 el honing, ½ el suiker, 1 el water en 10 ml **sojasaus** toe en verlaag het vuur. De saus is klaar als het mengsel dik genoeg is om de achterkant van een lepel te bedekken (zie Tip). Voeg ten slotte het **sesamzaad** toe en meng de gefrituurde **kip** door de saus.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Leg de zoetzure **groenten** ernaast en verdeel de gefrituurde **kip** met de saus over de **rijst**. Garneer het gerecht met het groene gedeelte van de **bosui**.



Scan mij voor extra kooktips!

Tip: Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.

Eet smakelijk!



Tempeh in zoete sojasaus

met sperziebonen, wortel en kroepoek

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt traditioneel gemaakt door sojabonen te fermenteren en in te pakken in bananenbladeren.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Tempehblokjes



Jasmijnrijst



Sperziebonen



Ui



Knoflookteentjes



Sojasaus



Gemberpuree



Wortelschijfjes



Kroepoek met zeewier

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vergiet, grote hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Kroepoek met zeewier (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 /777	761 /182
Vetten (g)	29	7
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,8
Koolhydraten (g)	99	23
Waarvan suikers (g)	12,5	2,9
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	2,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen**.

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.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Sperziebonen koken

Schenk een bodempje water in een grote hapjespan met deksel. Voeg de **sperziebonen** en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet de **sperziebonen** af in een vergiet en laat uitstomen.



3. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Meng in een kom de ketjap met de **tempehblokjes** en zet apart. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat afgedeekt staan tot serveren.



4. Roerbakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gemberpuree**, **knoflook** en **ui** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortelschijfjes** toe en bak 7 - 9 minuten. Voeg de laatste 2 minuten de **sperziebonen** toe en roerbak het geheel. Breng op smaak met peper en zout.



5. Tempeh bakken

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de olie goed heet is, de **tempehblokjes** 4 - 5 minuten aan. Voeg de **sojasaus** en 1 el water per persoon toe aan de pan. Roer goed door en verwarm nog 1 minuut.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de **tempeh** met de saus op de **rijst**. Schep de **groenten** ernaast. Serveer met de **kroepoek**.

Eet smakelijk!

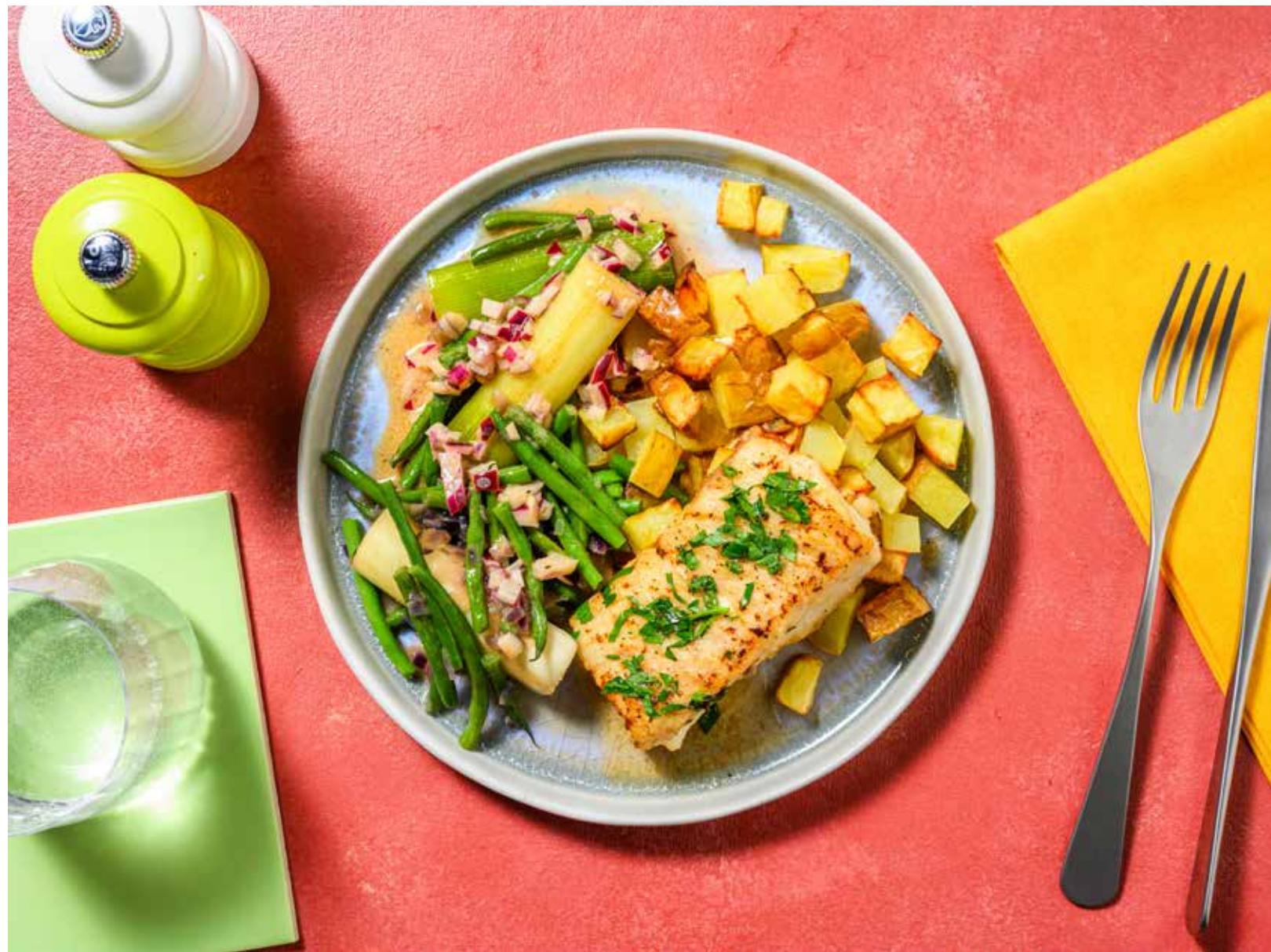


Schelvis met knoflookbotersaus

met prei en sperziebonen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Prei



Sperziebonen



Ui



Knoflookteentje



Verse bladpeterselie



Schelvisfilet



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zit in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



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, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Schelvisfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	427 / 102
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,1
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	5,1	0,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	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. Bereid de bouillon. Was de **aardappelen** en snij in grote stukken. Snij de **prei** 2 keer in de breedte zodat er 3 kortere stukken ontstaan. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snij in 2 gelijke stukken. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn (scan voor kooktips!).

Weetje Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten boordevol vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **ui** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en voeg de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook. Kook 10 - 12 minuten, of tot de **bonen** beetgaar zijn. Giet daarna af en bewaar apart. De **groenten** mogen afkoelen.



3. Vinaigrette mengen

Maak in een kleine kom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl wittewijnazijn en 1 tl mosterd. Meng met de overige **ui** en breng op smaak met peper en zout. Hak de **bladpeterselie** fijn.



4. Vis bakken

Strooi 1 el bloem per persoon uit over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Wentel de **vis** door de bloem. Verhit, wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn, ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Haal uit de pan en verdeel over de borden. Verdeel de **peterselie** over de **vis**.



5. Botersaus maken

Voeg ½ el roomboter per persoon en de overige **knoflook** toe aan de koekenpan van de **vis**. Laat de roomboter smelten op hoog vuur en wacht tot de roomboter lichtbruin en schuimig is. Breng op smaak met peper en zout en schenk de gesmolten roomboter met **knoflook** over de **vis**.



6. Serveren

Meng de **sperziebonen** en **prei** met vinaigrette naar smaak. Verdeel de **groenten** over de borden met **vis**. Serveer met de geroosterde **aardappelen**.

Eet smakelijk!



Meatier burger met gekaramelliseerde witlof

met aardappelschijfjes en frisse salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De Meatier burger is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelschijfjes



Meatier burger



Witlof



Pompoenpitten



Mesclun

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, deksel, saladekom, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Meatier burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witlof* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 / 869	558 / 133
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	20,2	3,1
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	14,3	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **witlof** in de lengte in partjes. Laat de harde kern zitten zodat de bladeren niet losraken.



2. Aardappelen bakken

Verspreid de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 14 - 16 minuten in de oven.

Weetje 🍎 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten vol vezels, zijn rijk aan vitamines (B6, B11, C) en bevatten het mineraal kalium. Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk en zorgt voor een goede werking van de zenuwen en spieren.



3. Witlof bakken

Verhit ondertussen de helft van de roomboter in een hapjespan of grote koekenpan met deksel en bak de **witlof** 1 minuut rondom op hoog vuur. Zet het vuur lager, bestrooi de **witlof** met peper en zout en bak, afgedekt, 10 - 15 minuten.



4. Salade maken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot deze beginnen te poffen. Haal uit de pan. Meng in een saladekom de mosterd en wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng de **sla** door de dressing.



5. Burger bakken

Verhit, als de **aardappelen** en de **witlof** bijna klaar zijn, ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middellaag vuur en bak de **burger** ongeveer 3 - 5 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout en laat 1 minuut rusten. Zet het vuur van de **witlof** middelhoog, voeg de honing toe en karamelliseer de **witlof** in 2 minuten (zie Tip). Schep tussendoor voorzichtig om.



6. Serveren

Verdeel de **witlof**, de **aardappelen** en de **burger** over de borden en serveer met de salade en de mayonaise. Garneer de salade met de **pompoenpitten**.

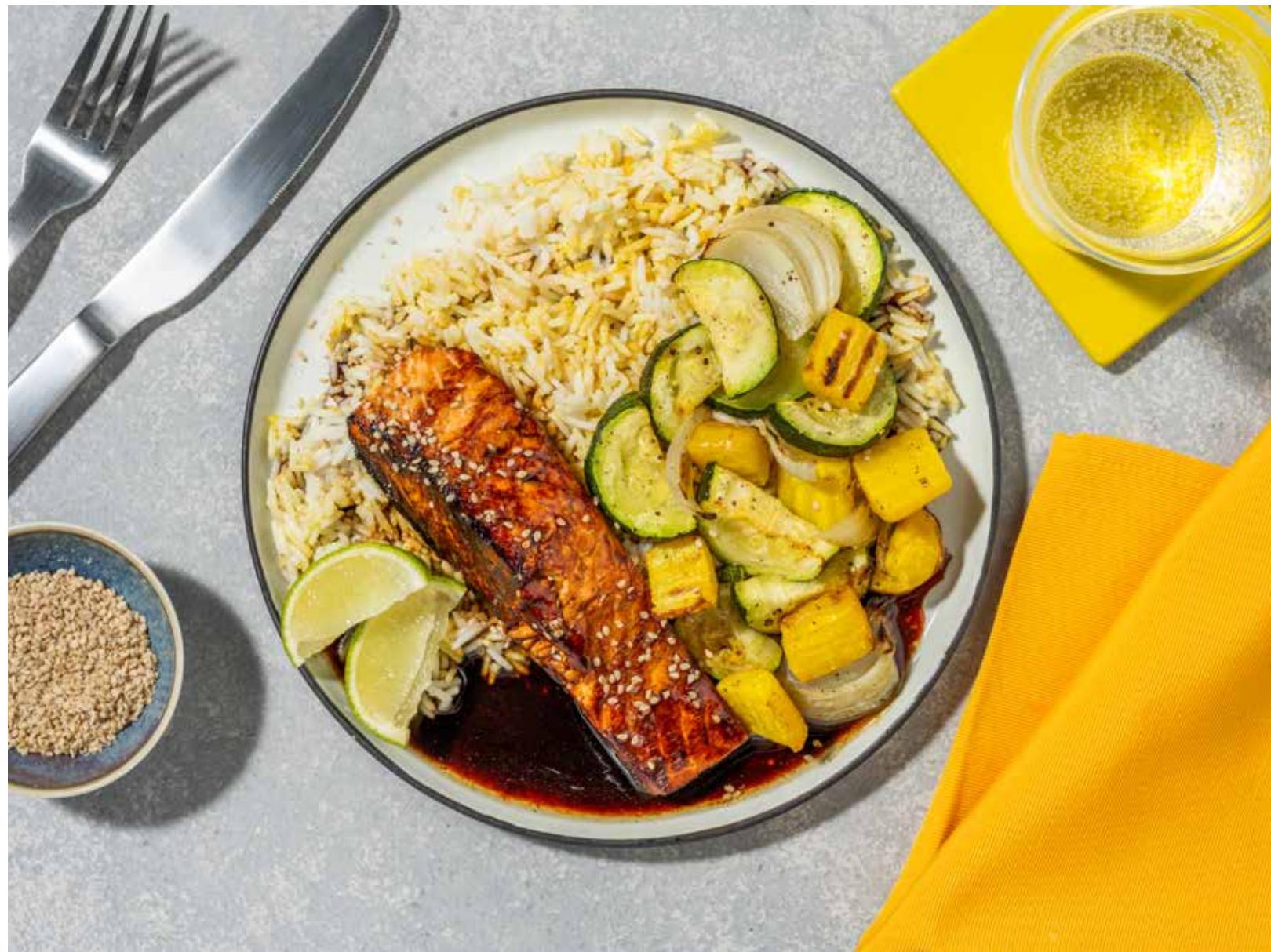
Weetje 🍎 Dit gerecht bevat meer dan 250 gram groente en dat is meer dan de ADH. Met 1 portie krijg je veel ijzer, calcium, vitamine C en meerdere B-vitaminen binnen.

Eet smakelijk!

Zalm in hoisinsaus met ovenrijst

met geroosterde courgette en wortel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Hoisinsaus



Jasmijnrijst



Ui



Courgette



Gele wortel



Nasi-bami kruidenmix



Sesamolie



Gomasio



Limoen



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.



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, grote kom, ovenschaal, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	636 /152
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	17,5	3,6
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	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 200 ml water per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Snijd de **ui** in partjes.
- Halveer de **courgette** en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!). Halveer de **wortel** en snijd in stukken van 1 cm.

Weetje Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



Scan mij voor extra kooktips!



3. Zalm roosteren

- Plaats de ovenschaal met **rijst** onderin de oven en plaats de bakplaat met **groenten** middenin de oven. Bak 20 - 22 minuten, of tot alles gaar is.
- Leg de **zalm** met de huid naar beneden op de bakplaat en smeer de bovenkant van de **zalm** in met ¼ van de **hoisinsaus**. Bak de **zalm** de laatste 10 - 15 minuten mee.

4. Serveren

- Snijd de **limoen** in 6 partjes. Meng in een kleine kom de **sesamolie** en overige **hoisinsaus** met per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl honing.
- Meng de **nasi-bamikruiden** door de **rijst**.
- Verdeel de **rijst**, **groenten** en **zalm** over borden. Verdeel de hoisin-sesamressing eroverheen. Garneer met de **gomasio**. Seveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!





HELLO
FRESH

Pittig Aziatisch kipgehakt in schuitjes van little gem

met bruine snelkookrijst en komkommersalade

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Bruine snelkookrijst		Rode peper
	Komkommer		Limoen
	Ongezouten pinda's		Knoflookteentje
	Verse koriander		Little gem
	Vissaus		Kipgehakt met Oosterse kruiden
	Sojasaus		Sesamolie



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De zoetere smaak en het kleine formaat zorgen voor frisse hapjes waar je zelfs geen vork en mes bij nodig hebt.



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

Rasp, pan, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	529 / 126
Vetten (g)	22	4
Waaran verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	85	16
Waaran suikers (g)	22,2	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	5	0,9

Allergenen

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



1. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bruine snelkookrijst**. Voeg een flinke snuf zout toe aan het water en kook de **rijst** 10 minuten. Giet af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



2. Dressing maken

Meng ondertussen in een saladekom per persoon: 1 tl **sesamolie**, 1 tl honing, 1 tl witewijnazijn en 2 tl **sojasaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussen door). Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakken (scan voor kooktips!). Voeg de **komkommer** toe aan de saladekom met dressing.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Voorbereiden

Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Hak de **pinda's** en de **verge koriander** grof. Haal de blaadjes van de **little gem** en houd 3 **slaschuitjes** per persoon apart. Snijd de overige **little gem** in smalle reepjes.



4. Salade maken

Voeg de **little gem** toe aan de saladekom en meng met de **komkommer** en de dressing. Meng in een kleine kom de bruine suiker met per persoon: 1 el **limoensap**, ½ tl **limoenrasp** en 2 tl **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussen door).



5. Kipgehakt bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op hoog vuur en fruit de **knoflook** en de **rode peper** 1 minuut. Voeg het **gekruide kipgehakt** toe en bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los op middelhoog vuur. Meng de limoendressing door het **gehakt** en bak nog 2 minuten, of tot de **kip** gaar is. Voeg de **pinda's** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **little-gemschuitjes** erop en vul ze met het **kipgehakt**. Schenk de achtergebleven saus uit de pan over de **rijst**. Serveer met de salade en bestrooi met de **koriander**.

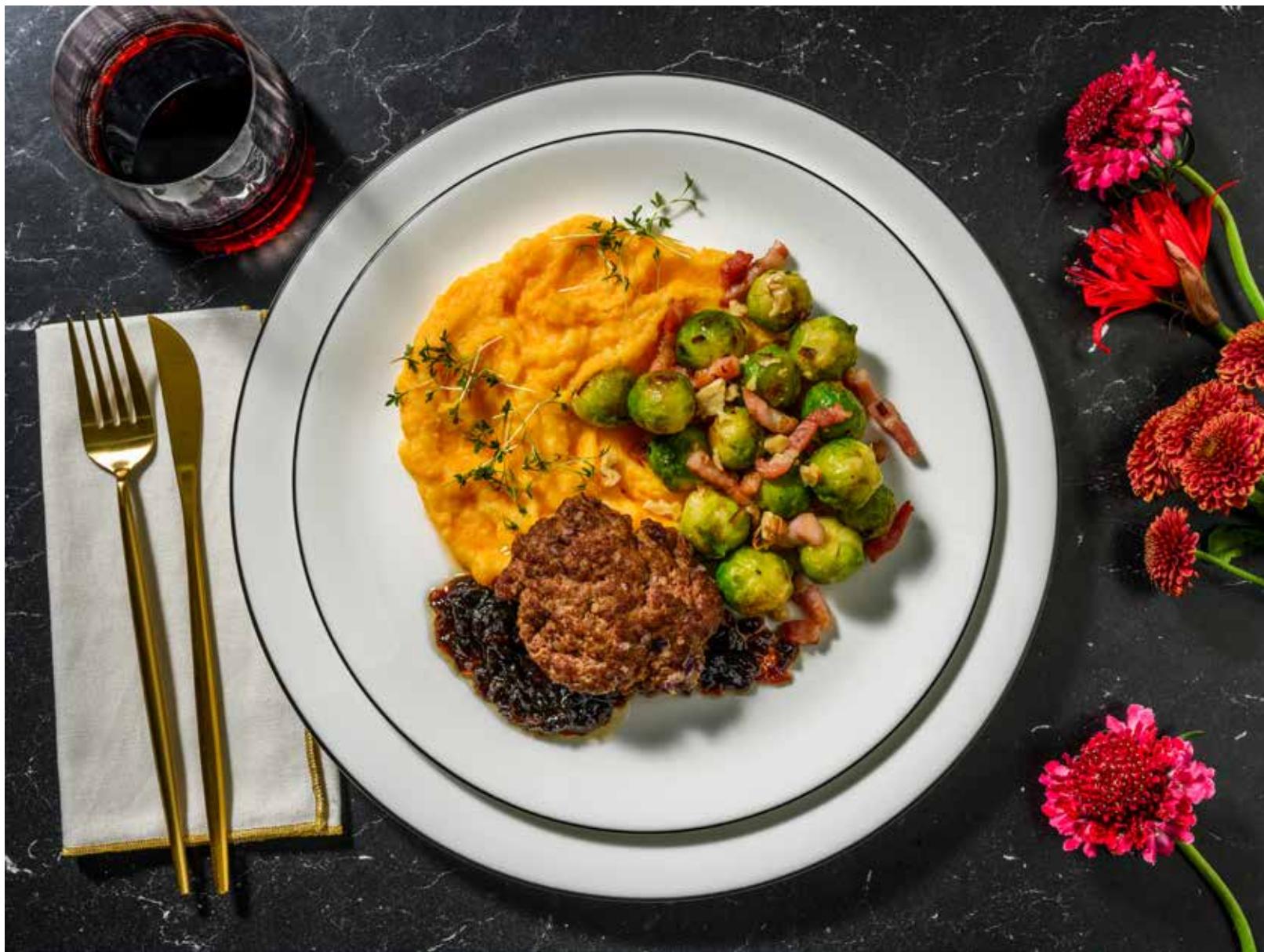
Eet smakelijk!



Kalfsburger deluxe met pompoenpuree en uiensaus met spruitjes, spek en walnoten

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Spekreepjes



Ui



Pompoenblokjes



Spruiten



Mosterdress



Pikante uienchutney



Walnootstukjes



Kalfsburger



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

De walnoot is de enige noot die ALA bevat. ALA is een plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten en hersenen.



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, 2x pan met deksel, aardappelstamper, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Spekreepjes* (g)	40	75	110	150	185	225
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Spruiten* (g)	150	300	400	600	700	900
Mosterdress* (g)	50	100	150	200	250	300
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Walnootstukjes (g)	20	20	40	40	60	60
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	518 /124
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	23,9	3,2
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	22,7	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen met deksel.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Voeg de **aardappelen** en **pompoenblokjes** samen toe aan een van de pannen en verkruimel $\frac{1}{2}$ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de **aardappelen** en **pompoen**, afgedekt, in 15 - 17 minuten gaar.
- Snijd de harde onderkant van de **spruiten**. Kook de **spruiten** 4 - 6 minuten in de andere pan (zie Tip). Giet af en spoel de **spruiten** onder koud water, zodat ze niet verder garen.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).

Tip: Heb je erg grote spruiten gekregen? Snijd ze dan eventueel doormidden voor je ze kookt.



2. Burger bakken

- Verhit een koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Hak de **walnoten** grof en rooster ze in de pan tot ze beginnen kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **burger** en de helft van de **ui** toe. Bak de **burger** 5 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **burger** uit pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Voeg de **pikante uienschutney** toe aan de koekenpan en laat 2 - 3 minuten inkoken op laag vuur.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Spruiten bakken

- Verhit ondertussen $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **spruiten** met de overige **ui** al roerend 8 minuten.
- Voeg vervolgens de **spekreepjes** toe en bak nog 2 minuten op hoog vuur, of tot het **spek** krokant is. Breng op smaak met peper en zout.
- Knip de **mosterdress** los van het plantje.
- Giet de **aardappelen** en **pompoen** af en stamp fijn met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk en per persoon: $\frac{1}{2}$ el roomboter en $\frac{1}{2}$ tl mosterd toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Schep de puree op de borden.
- Leg de **burger** en de **spruitjes** ernaast. Garneer de **spruitjes** met de **walnoten**.
- Garneer de puree met de **mosterdress**.
- Serveer met de uiensaus.

Eet smakelijk!



Romige visstoof met gebakken krieltjes

met witte wijn, venkel en oregano

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Knoflooksteen



Sjalot



Venkel



Wortel



Prei



Slagroom



Verse oregano



Citroen



Vismelange: zalm,
kabeljauw en koolvis



Geraspte belegen kaas



Witte wijn



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

Venkel over? Deze groente kun je ook rauw eten - rasp fijn en
meng met bijvoorbeeld verse dille, walnoot en kruidenazijn
tot een salade.



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, dunschiller, soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	¾	1½	1½
Prei* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Witte wijn (ml)	100	187	285	374	472	561
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarm] visbouillonblokje (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	371 / 89
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,7
Koolhydraten (g)	62	8
Waarvan suikers (g)	11,4	1,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	5	0,6

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** grondig en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Meng de **krieltjes** in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Groenten snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Snijd het eventuele **venkeloof** fijn en houd apart. Schil de **wortel** met een dunschiller en snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

Verhit de roomboter in een soeppan op middelmatig vuur. Bak de **sjalot** en de **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de **venkel**, **prei** en **wortel** toe en roerbak 6 - 8 minuten. Breng flink op smaak met peper en zout.



4. Groenten koken

Blus de **groenten** af met de **witte wijn**. Breng aan de kook en laat ongeveer 4 minuten kort koken, of tot de alcohol verdampft is (zie Tip). Blus de **groenten** af met per persoon: 100 ml water, 100 ml **slagroom** en 1 tl mosterd. Verkruimel het bouillonblokje erboven en laat 10 minuten zachtjes koken. Kook eventueel iets langer in als je de stoof nog te dun vindt.

Tip: Eet je dit gerecht met kinderen? Vervang dan de **witte wijn** door dezelfde hoeveelheid visbouillon.



5. Garnering snijden

Ris de blaadjes van de **oreganotakjes** en snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Voeg vlak voor serveren de **vismelange** toe aan de pan en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Let op: de visblokjes zijn klein en daardoor heel snel gaar. Voeg de vismelange pas op het laatste moment toe, zodat de vis niet uit elkaar valt.



6. Serveren

Verdeel de visstoof over kommen. Schep de **krieltjes** erop of servere apart. Garneer met de **oregano**, de **gerasppte belegen kaas** en het eventuele **venkeloof**. Serveer met de **citroenpartjes**.

Weetje ☀ Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Het versterkt je immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Je vindt deze vitamine vooral in vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardines.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Klassieke tournedos met chimichurri

met aardappelpartjes, champignons en salade

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Champignons



Rode cherrytomaten



Knoflookteenten



Groene peper



Ui



Vergeet het vlees niet eerst te laten rusten voor je het aansnijdt - daar wordt het malser van.



Tournedos



Rucola



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

Met deze tournedos haal je het restaurant bij jou in huis.
Vergeet het vlees niet eerst te laten rusten voor je het aansnijdt - daar wordt het malser van.



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, keukenpapier, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra verge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	495 / 118
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	4,9	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Haal de **tournedos** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** 20 - 23 minuten, of tot ze goudbruin en krokant zijn. Schep regelmatig om.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de tournedos al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep het vlees droog met keukenpapier.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **champignons** in kwarten. Halveer de **rode cherrytomaten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Chimichurri maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Snijd de **ui**, de **groene peper**, de **verge bladpeterselie**, **koriander** en **oregano** zeer fijn (zie Tip 1 en 2). Voeg toe aan een kleine kom en meng met de olijfolie, de helft van de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **knoflook** en peper en zout naar smaak.

Tip 1: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.

Tip 2: Heb je een keukenmachine? Maak de chimichurri dan hierin!



4. Tournedos bakken

Dep de **tournedos** droog met keukenpapier. Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur, laat de roomboter goed heet worden en bak de **tournedos** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Voeg de **champignons** en de overige **knoflook** toe aan dezelfde pan. Breng op smaak met peper en zout en bak 4 - 5 minuten. Blus daarna af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.



5. Salade maken en snijden

Meng ondertussen in een saladekom de extra verge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en de **rode cherrytomaten** toe en meng goed. Snijd de **tournedos** in plakken.

Tip: Wil je een extra smakvolle tournedos? Voeg tijdens het bakken een klontje roomboter toe en blijf de tournedos continu bedrijven met het bakvet - zo blijven de sappen in het vlees. Deze kooktechniek wordt ook wel 'aroseren' genoemd.



6. Serveren

Verdeel de **tournedos** over de borden. Verdeel ook de **champignons**, de salade en de **aardappelen** over de borden. Garneer de **tournedos** met 1½ el chimichurri per persoon en serveer met mayonaise. Verdeel de overige chimichurri over de **champignons**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Steak met fusion risotto van groene curry

met chimichurri, verse kruiden en broccoli

Wereldkeuken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Gemarineerde steak



Risottorijst



Kokosmelk



Groene currykruiden



Bosui



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



Munt, koriander
en Thais basilicum



Limoen



Broccoli



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

Limoenen zitten boordevol vitamine C, wat de immuniteit stimuleert en de huid gezond houdt. Een eenvoudige manier om je dagelijkse vitamine C 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

Kom, hapjespan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	700	860	1060
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3996 / 955	488 / 117
Vetten (g)	53	6
Waarvan verzadigd (g)	23,3	2,8
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	7	0,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de steak uit de koelkast. Bereid de bouillon. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd wat van het groene gedeelte apart voor de garnering. Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en voeg de **bosui** en de helft van de gesneden **knoflook, gember en rode peper** toe. Fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** en **groene currykruiden** toe en bak 1 minuut.



2. Risotto maken

Verlaag het vuur en voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon opnemen (scan voor kooktips!). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. Voeg, als de bouillon op is, op dezelfde manier de **kokosmelk** toe. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is, maar een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe.



3. Chimichurri maken

Snijd het **Thaise basilicum**, de **koriander** en de **munt** heel fijn. Snijd de **limoen** in partjes. Meng in een kom de overige **gember, rode peper en knoflook** met de fijngesneden **kruiden**. Voeg hier per persoon: het sap van $\frac{1}{4}$ **limoen** en 1 el olijfolie aan toe.



4. Broccoli koken

Breng water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Steak bakken

Verhit in een koekenpan per persoon: $\frac{1}{2}$ el olijfolie en $\frac{1}{2}$ el roomboter op middelhoog vuur. Leg, wanneer de pan goed heet is, de **gemarineerde steak** in de pan. Bak de **steak** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat 3 - 4 minuten rusten. Snijd in plakjes.



6. Serveren

Meng de **broccoliroosjes** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **risotto** over de borden. Leg de **steak** erop en verdeel de chimichurri erover. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Garnalen in knoflookmarinade

met parelcouscous, zachte geitenkaas, leccino olijven en noten-kruidentopping

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Olijfolie met citroen



Knoflookteentje



Garnalen



Vers basilicum



Parelcouscous



Courgette



Venkel



Verse geitenkaas



Leccino olijven



Walnootstukjes



Verse bladpeterselie



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

De in knoflook gemarineerde garnalen en zoute leccino olijven vormen een goede combinatie. Het resultaat is een feestelijk gerecht vol 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

Kom, hapjespan, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parel Couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Vers bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 / 831	469 / 112
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,7
Koolhydraten (g)	63	8
Waarvan suikers (g)	8,6	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Couscous koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de bouillon en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet daarna af en spoel kort af onder warm water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de olijfolie met de **knoflook** en leg de **garnalen** hierin. Laat marineren tot ze gaan bakken in stap 3.



3. Garnalen bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **walnoten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **basilicum** en **bladpeterselie** fijn. Meng in een kleine kom de **walnoten** met de helft van de **verse kruiden**. Verkruimel de **geitenkaas** en snijd de **olijven** in plakjes.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met marinade 3 minuten, of tot ze mooi roze zijn.

2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- Halver de **venkel**, snijd in kwartjes en verwijder de harde kern (scan voor kooktips!). Houd eventueel **venkeloof** apart. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5 minuten (zie Tip).
- Voeg de **courgette** toe en bak samen nog 10 - 12 minuten, of tot de **groenten** gaar zijn.

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Meng de **parelcouscous**, de **olijven** en de overige **verse kruiden** met de **courgette** en de **venkel**. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **parelcouscous** op de borden, verdeel de **geitenkaas** erover en schep de **garnalen** ernaast.
- Besprenkel de **garnalen** met de **olijfolie met citroen**. Garneer met de walnotentopping en het eventuele **venkeloof**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Risotto met burrata en spekjes

met amandelen, rode peper en Grana Padano

Speciale Editie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Burrata



Grana Padano vlokken



Balsamicocrème



Siciliaanse kruidenmix



Spekreepjes



Amandelschaafsel



Spinazie

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

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Grana Padano vlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Spekreeppjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] groente bouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	433 / 103
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,3
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	10,6	1,5
vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm en bewaar apart.

Tip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Gebruik dan natriumarme bouillon of bereid de helft van de bouillon en vul aan met water.



2. Spekreeppjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **spekreeppjes** 3 - 4 minuten. Voeg daarna de **ui** en **knoflook** toe en roerbak 5 minuten op laag vuur. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut.



3. Risotto bereiden

Voeg ⅓ van de bouillon toe aan de pan met deksel en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen (zie Tip en scan voor kooktips!). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.

Tip: Vervang eventueel een deel van de bouillon met eenzelfde hoeveelheid witte wijn.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Risotto afmaken

Roer de **tomatenblokjes** door de **risotto**. Voeg 1 tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon en de overige bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is, maar nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Scheur de **spinazie** klein boven de pan wanneer de **risotto** bijna gaar is en laat volledig slinken.

Tip: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen is afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



5. Amandelschaafsel roosteren

Hak de **basilicumblaadjes** grof. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Haal de risotto van het vuur. Voeg de helft van het **basilicum** toe aan de risotto en roer goed door. Voeg vervolgens de helft van de **Grana Padano vlokken** en peper en zout naar smaak toe en laat 2 minuten afgedekt staan.



6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden, snijd de **burrata** door de helft en verdeel over de risotto. Bestrooi met de overige **Grana Padano vlokken**. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Garneer met het overige **basilicum**, het **amandelschaafsel** en de **balsamicocrème**.

Weetje 🍎 Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Loaded soft taco's met varkenshaas

met koolsla, avocadosalsa en zelfgemaakte kaasdip

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mini-tortilla's



Varkenshaas



Barbecuesaus



Wittekool en wortel



Mais in blik



Avocado



Bosui



Limoen



Geraspte belegen kaas



Groene peper



Verse koriander en munt



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.



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

2x kom, koekenpan met deksel, rasp, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	5305 / 1268	683 / 163
Vetten (g)	75	10
Waarvan verzadigd (g)	20,9	2,7
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	23,5	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	53	7
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijd de **varkenshaas** in kleine blokjes van maximaal 1 cm. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit.



2. Koolsla maken

Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl **limoensap** en de helft van de **limoenrasp**. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes samen met de volledige **koriandertakjes** fijn. Meng de helft van de **verse kruiden** door de koolsla en breng op smaak met peper en zout.

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.



3. Avocadosalsa maken

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een kom de **avocadoblokjes** met het groene gedeelte van de **bosui**, de helft van de **groene peper** en het overige **limoensap**. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak de **mini-tortilla's** 1 minuut per kant en leg ze op een bord met een theedoek eroverheen om ze warm te houden (zie Tip). Verhit ondertussen 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** en het witte gedeelte van de **bosui** 3 - 6 minuten. Laat ondertussen de **mais** en **barbecuesaus** mee. Bak de laatste minuut van de **mais** en **barbecuesaus** mee. Breng op smaak met peper en zout. Houd afgedekt warm.

Tip: Kook je voor meerdere personen? Gebruik dan 2 koekenpannen of warm de mini-tortilla's 2 - 3 minuten op in de oven op 200 graden.



5. Kaassaus maken

Zet 100 ml melk per persoon klaar. Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren. Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer goed door met een garde tot een glad geheel. Voeg de **geraspte kaas** toe en meng goed door tot alles is gesmolten. Voeg de overige **groene peper** toe, breng op smaak met peper en eventueel zout. Meng goed door en zet vervolgens het vuur uit.



6. Serveren

Vul de **tortilla's** met de koolsla, het **vlees** en de avocadosalsa. Besprenkel met de kaassaus en garneer met de overige **verse kruiden** en **limoenrasp**.

Eet smakelijk!