

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, diep bord, grote kom, staafmixer

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Water (ml)	60
Zonnebloemolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

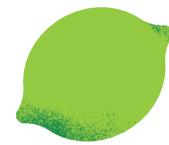
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	938 /224
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Bananenbrood

met appel en rozijnen | +/- 10 plakken



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 70 - 80 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak in een diep bord **2 bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Was de **appel** en snijd in grove stukken. Schil de **appel** eventueel als de schil taai is.
- Snijd de **rozijnen** grof.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de derde **banaan** in de lengte. Leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de **appelstukjes**, het **gemalen kaneel**, 3 el zonnebloemolie en 60 ml water.
- Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Mixer, grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1595 /381
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	34,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

Double chocolate brownies

met walnoten | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bakken

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met de overige **walnoten** en **witte- en melkchocoladedruppels**.
- Bak de brownie 22 - 25 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Houd je van een smeuïge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom het water, de **eieren**, de roomboter en de cakemix tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de **walnoten** en $\frac{2}{3}$ van de **witte- en melkchocoladedruppels** toe aan het beslag.

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

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Tip: Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten verder.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer of blender, grote kom, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, kleine kom, spatel

Ingrediënten

Pompoenblokjes* (g)	300
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Speculaasbrokken (g)	300
Roomkaas* (g)	450
Ei* (stuk(s))	2
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Suiker (g)	100
Zout	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	961 / 230
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,1
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	14,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Pompoen cheesecake

met speculaas en sinaasappel | 12 plakken



Bakken Totale tijd: 80 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **pompoenblokjes**, afgedekt, in 15- 17 minuten gaar.
- Giet de **pompoenblokjes** af en laat afkoelen. Prak daarna met een vork tot een puree.
- Haal ondertussen de roomboter uit de koelkast en weeg af. Snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Rasp de helft van de **sinaasappel** boven een kleine kom. Snijd dan de **sinaasappel** doormidden. Pers boven dezelfde kleine kom 3 el sap uit de ene helft van de **sinaasappel**. Snijd de andere helft in plakjes.

3. Cheesecake maken

- Meng in een grote kom de **roomkaas** glad met de suiker en een snufje zout.
- Voeg één voor één de **eieren** toe en roer voorzichtig door.
- Voeg de **pompoenpuree**, 3 tl **speculaaskruiden**, **sinaasappelrasp** en -sap toe aan de kom en meng voorzichtig met een spatel.

2. Speculaasbodem maken

- Verwarm de oven voor op 170 graden. Vet een rond bakblik of ovenschaal in met een beetje roomboter.
- Verkruimel de **speculaasbrokken** in een keukenmachine en meng goed met de afgewogen roomboter (zie Tip).
- Bedek de bodem van het bakblik of de ovenschaal met het mengsel en druk goed aan met de achterkant van een lepel.
- Zet in de koelkast tot gebruik.

Tip: Heb je geen keukenmachine? Stop de speculaasbrokken dan in een plastic zakje en verkruimel ze voorzichtig met een deegroller, of met je handen!

4. Bakken

- Giet het mengsel in het bakblik en verdeel gelijkmatig over de speculaasbodem.
- Bak de cheesecake 55 - 60 minuten in de oven (zie Tip).
- Zet de ovendeur op een kier en laat de cheesecake afkoelen in de oven.
- Garneer de cheesecake met de **sinaasappelplakjes**.

Tip: bedek de cheesecake halverwege de baktijd met aluminiumfolie, zodat de bovenkant niet bruin wordt. Zo gaart de cheesecake gelijkmatig.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Rucola* (g)	20
Avocado (stuk(s))	2
Grana Padano vlokken DOP* (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	754 /180
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

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

Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de **tomaat** in plakken.
- Verdeel de **avocado** over de **crackers**. Beleg met de plakjes **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de **Grana Padano**.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook ze 5 - 7 minuten.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water, pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **eieren**, strooi het kerriepoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	613 /147
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	6,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

Ontbijtbox met fruit-yoghurtbowls

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **bosbessen** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

- Snijd de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in plakjes.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **peer**, **havermout** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de **appel** in kwartalen, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **bosbessenjam** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

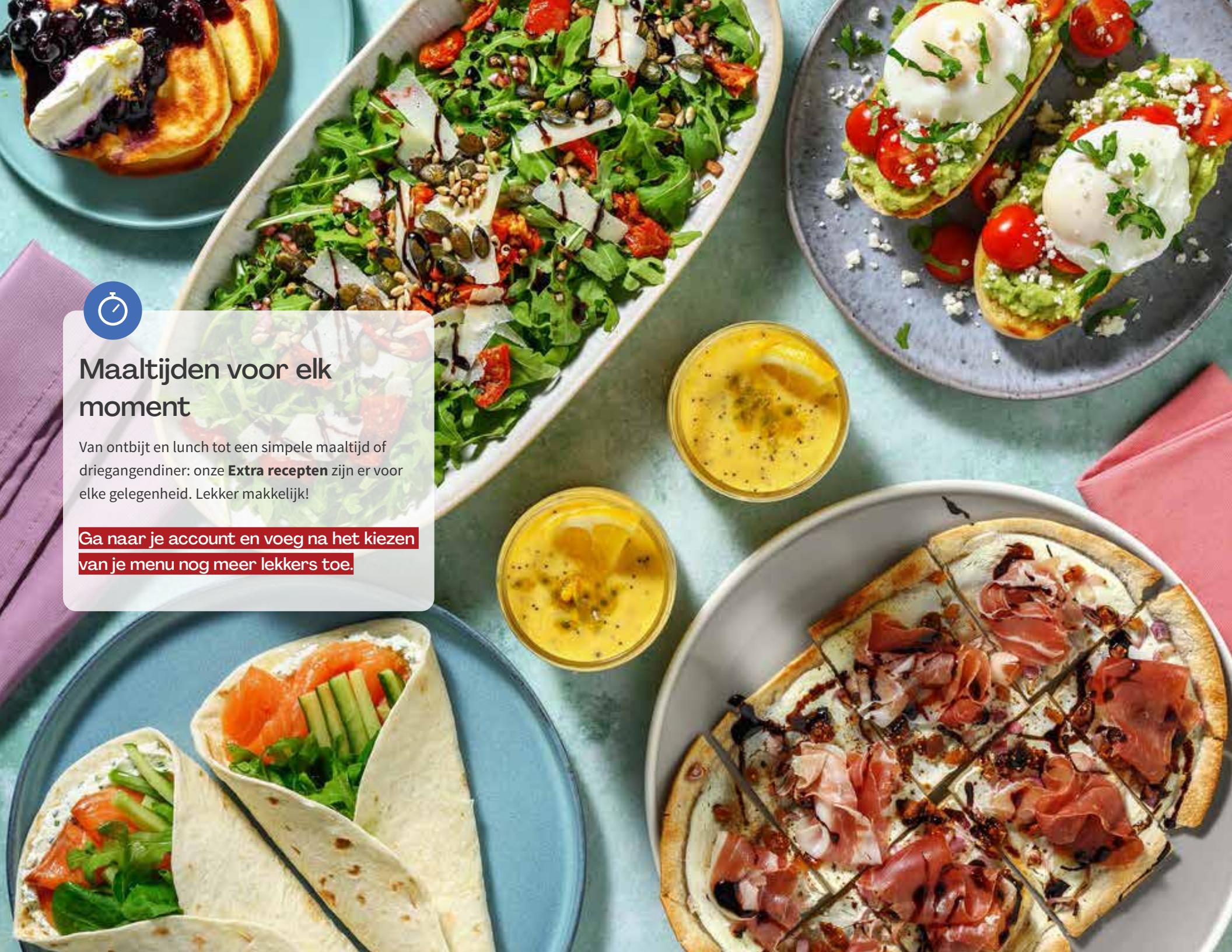
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	6
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Witte wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Verge tijm* (g)	5
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Pikante uienschutney* (g)	40
Geraspte Goudse kaas* (g)	25
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Plantaardige margarine (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	266 /64
Vetten (g)	2
Waaran verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	9
Waaran suikers (g)	2,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Franse stijl uiensoep

met cheesy toast | 4 porties



Lunch Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de margarine en olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui** toe en bak al roerend 15 - 20 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **tijm** toe en bak nog 1 - 2 minuten.

2. Soep maken

- Voeg de **witte wijn**, de **uienschutney** en het **laurierblad** toe en laat 1 minuut sudderen.
- Voeg de bouillon toe en laat de soep 30 minuten op laag vuur pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Toast maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd het **brood** in sneetjes en leg de sneetjes op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de sneetjes met de **Goudse kaas** en rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.
- Bak 5 - 6 minuten in de oven, of tot de **kaas** volledig gesmolten is.

4. Serveren

- Verwijder de takjes **tijm** en het **laurierblad** uit de pan.
- Serveer de soep in kommen en voeg eventueel extra peper naar smaak toe.
- Leg een sneetje kaas-toast op elke soepkom en serveer de overige sneetjes ernaast.

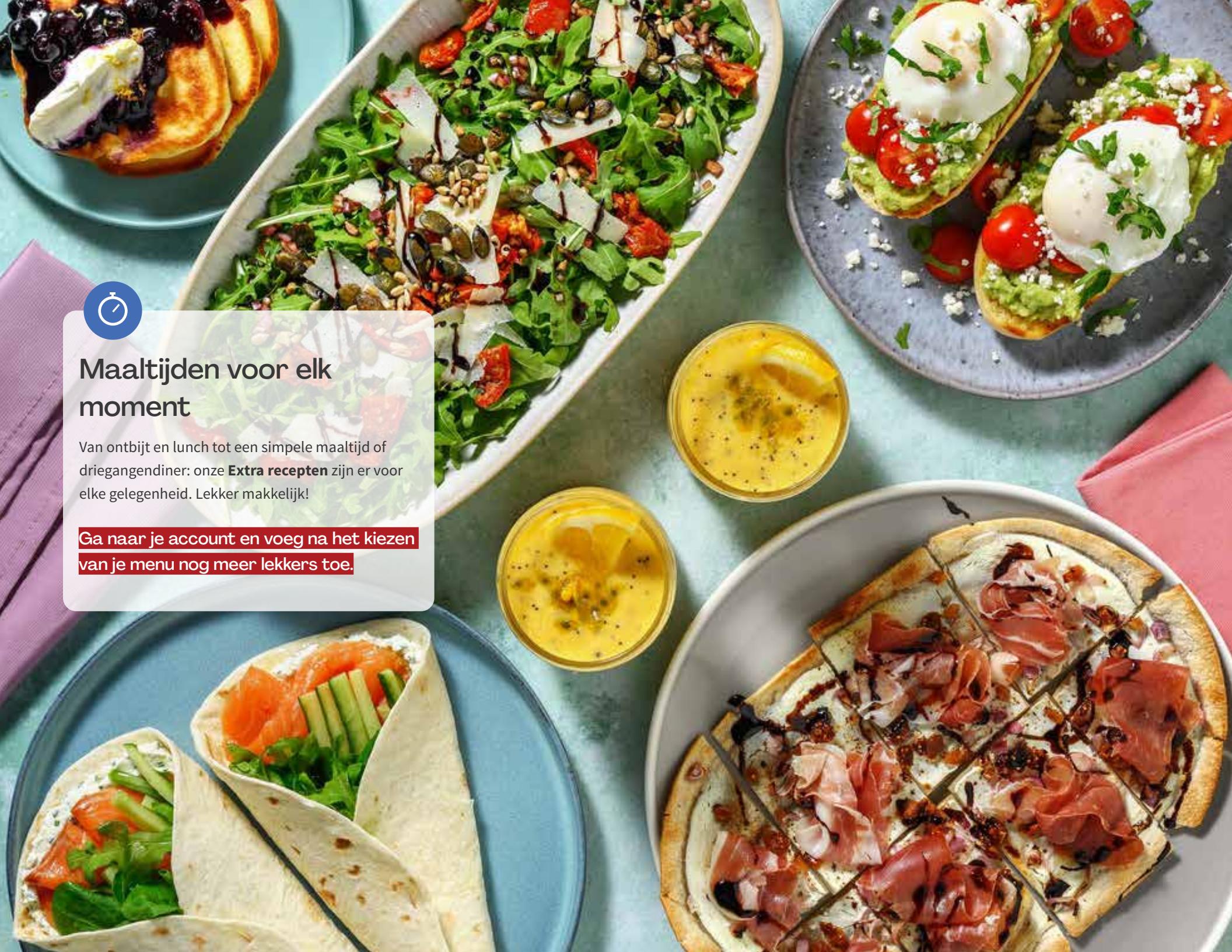
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, mengkom, ovenschaal, garde

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	4
Verse gember* (tl)	5
Tarwebloem (g)	200
Rietsuiker (g)	200
Roomboter* (g)	250
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Zout	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1221 /292
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	20,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

Allergenen

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

Appel-gembercrumble

met opgeklopte crème fraîche | om te delen



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 45 min.



1. Vulling bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes van 2 cm.
- Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Meng in een mengkom de **appel** en **gember** met 2 el bloem en de helft van de **rietsuiker**.

2. Crumble maken

- Verdeel het appelmengsel over een ovenschaal.
- Voeg de overige bloem, de **speculaaskruiden**, de overige **rietsuiker** en een snufje zout toe aan de mengkom.
- Snijd de **roomboter** in blokjes en voeg toe aan de kom.
- Kneed de **roomboter** met je handen door het bloemmengsel tot het een zanderige, kruimelige textuur krijgt en het samenkloert wanneer je het samenknijpt.

3. Bakken

- Strooi de kruimellaag over het appelmengsel.
- Bak in de oven tot de bovenkant goudbruin is. Dit duurt ongeveer 40 - 45 minuten.

4. Serveren

- Meng ondertussen in een kom de **crème fraîche** met 1 el kristalsuiker.
- Klop het mengsel 1 - 2 minuten met een garde tot er een stevige textuur ontstaat.
- Serveer de crumble in kommen. Schep er wat opgeklopte **crème fraîche** bovenop.

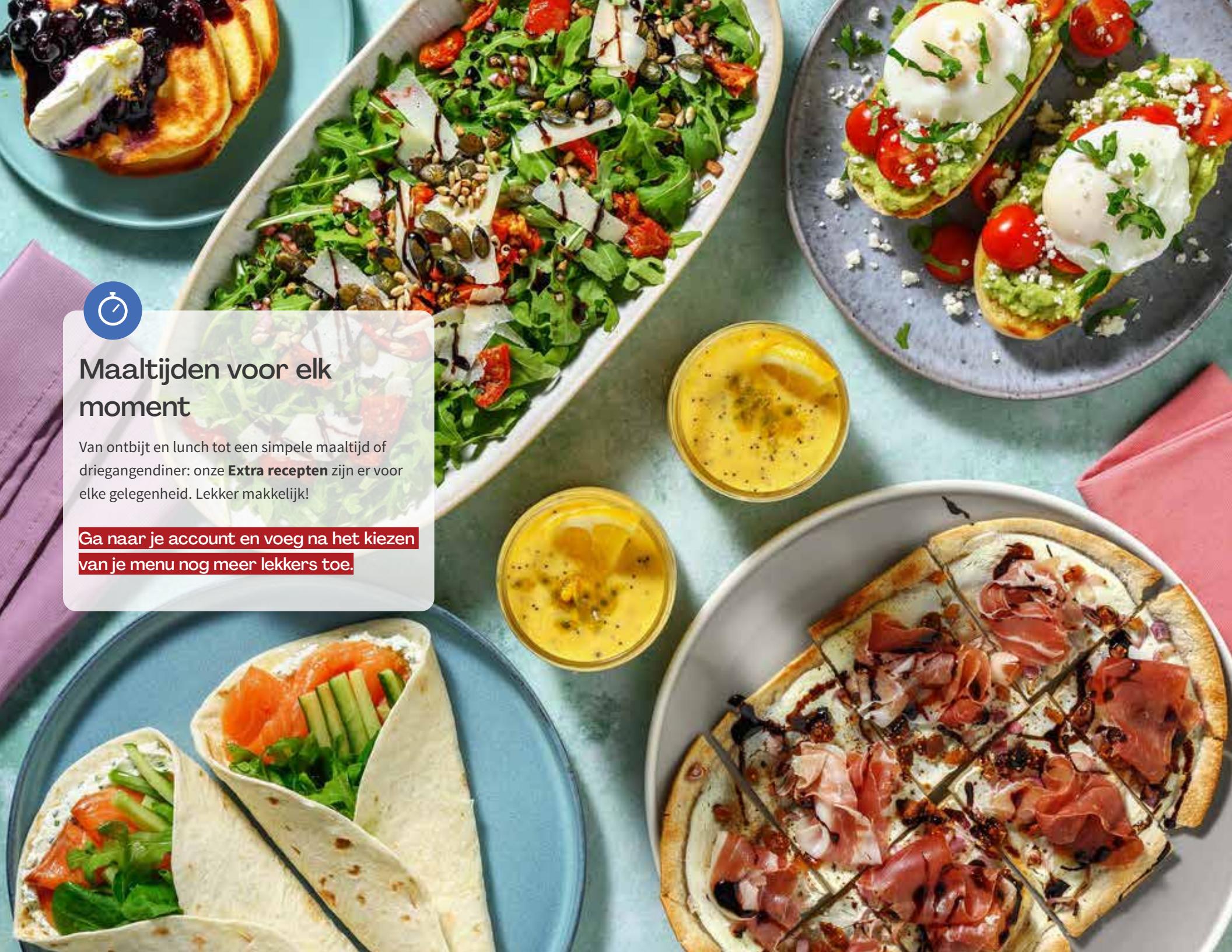
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, spatel, 3x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Poedersuiker (g)	30
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4084 /976	861 /206
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	31,7	6,7
Koolhydraten (g)	98	21
Waarvan suikers (g)	43,3	9,1
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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

Pancakes met citroenmascarpone

met blauwe bessen citroenrasp | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop met een garde tot een luchtig geheel (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, het **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel.

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

3. Saus maken

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers het **citroensap** uit in een kleine kom.
- Meng in een kom de **mascarpone** met de **poedersuiker**. Voeg het **citroensap** en de **citroenrasp** naar smaak toe.

2. Bakken

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

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

4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op elkaar en voeg tussen elke laag wat **mascarponecrème** en **blauwe bessen** toe.
- Schep wat **mascarpone** bovenop bovenop de stapel. Strooi de overige **citroenrasp** eroverheen. Besprenkel met honing naar smaak.

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

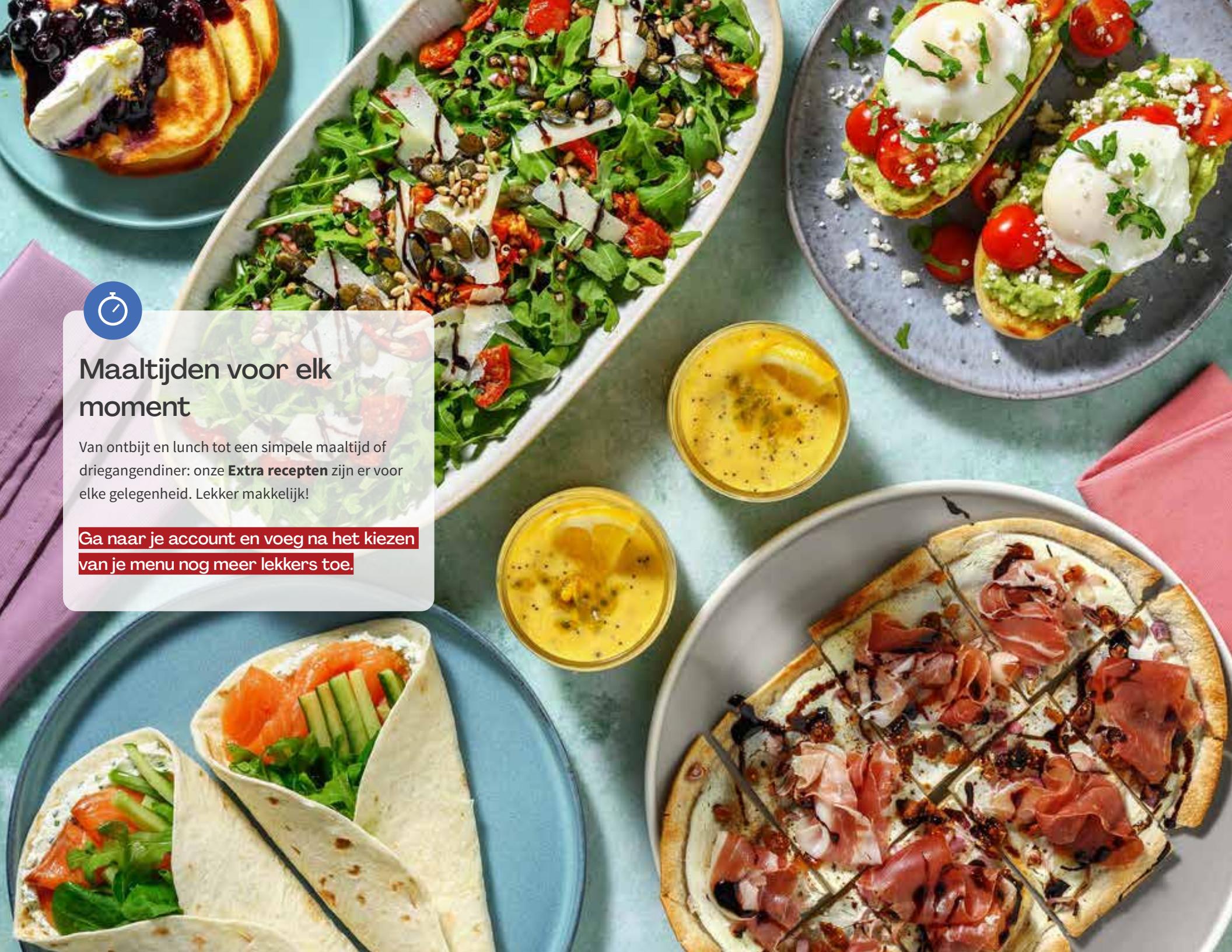
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère DOP



Geraspte Goudse kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteken



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaten



Witte-demibaguettes



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 4 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halver eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedeekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **broodjes** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



4. Voorbereiden

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



5. Fonduemaken

Voeg 1/2 el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondué voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

Tip: Als je niets hebt om de fondué warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.



6. Serveren

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



Goedemorgen!

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

Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

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

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

Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

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

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

Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

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

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2970 / 710	779 / 186
Vetten (g)	45	12
Waaran verzadigd (g)	11,5	3
Koolhydraten (g)	39	10
Waaran suikers (g)	5,7	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm

met bearnaisesaus en spinazie | 2 porties

Weekendrecept Totale tijd: 25 min.



1. Eieren koken

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

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

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

3. Spinazie roerbakken

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

2. Eieren pocheren

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

4. Serveren

- Snijd de briochebroodjes open.
- Verdeel de **spinazie** over de halve broodjes.
- Garneer met de **gerookte zalm**.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de **bearnaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan

2

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen

3

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

Roze smoothiebowl

met verse frambozen en banaan | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	125
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	845 /202	331 /79
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,9	0,7
Koolhydraten (g)	36	14
waarvan suikers (g)	31,9	12,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0

1. Schil de **kiwi** en snijd in plakjes. Snijd de helft van de **banaan** in grote stukken en de andere helft in plakjes.

2. Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart voor de garnering.

3. Voeg de **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender. Mix met de blender tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Je kunt ook een staafmixer gebruiken om de smoothie te maken. Voeg de ingrediënten toe aan een hoge kom en blend met de staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Verdeel de smoothie over twee diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Contact

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

Smoothiebox

Allergenen

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

Piña-coladasmoothie met ananas en banaan

met kokosmelk en limoen | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1569 /375	472 /113
Vetten (g)	25	7
waarvan verzadigd (g)	21,7	6,5
Koolhydraten (g)	32	10
waarvan suikers (g)	25	7,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250

Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1653 /395	435 /104
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,9	5
Koolhydraten (g)	40	11
waarvan suikers (g)	33,2	8,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.

2. Voeg de **banaan**, **frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een hoge kom met staafmixer. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol **blauwe bessen** voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Voeg honing naar smaak toe en mix kort door de smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	930 / 222
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Loaded nacho's met pulled chicken

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



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{1}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

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

3. Guacamole maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Pompoenbox | 3-gangenmenu | 4 porties

Pompoensoep | Tagliatelle met pompoen-roomsaus | Appel-peergalette

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!



Voorgerecht:

Pompoen soep

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer of blender, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Soep maken

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



3. Croutons maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Hoofdgerecht:

Tagliatelle met pompoen-roomsaus

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 4 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Smaakmakers bakken

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



4. Tagliatelle koken

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

5. Salade maken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Dessert:

Appel-peergalette

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



3. Galette maken

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



2. Fruit bakken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Bœuf Bourguignon

4 personen | met runderlappen en aardappelpuree

Totale tijd: 180 - 190 min.



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



Ui



Sjalot



Knoflookteentje



Wortel



Bleekselderij



Kastanjechampignons



Nootmuskaat



Ontbijtspek



Runderlappen



Tomatenpuree



Rode wijn



Laurierblad



Aardappelen



Kookroom



Verge tijm



Worcestershiresaus

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Braad- of hapjespan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 4 personen

Ui (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	2/3
Bleekselderij* (stengel(s))	10
Kastanjechampignons* (g)	250
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Runderlappen* (g)	800
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Rode wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Aardappelen (g)	1000
Kookroom (g)	120
Verge tijm* (g)	20
Worcestershiresaus (ml)	15
Verse bladpeterselie* (g)	10
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	5
Mosterd (el)	2
Zoutarm runderbouillonblokje	3/4
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	374 /89
Vetten (g)	4
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	7
Waaran suikers (g)	1,2
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,2

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.
- Snijd de **wortel** en **bleekselderij** in kleine blokjes.
- Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten. Snijd de **sjalot** in grove stukken.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **runderlappen** in stukken van 4 cm groot.



4. Stoven

- Voeg 150 ml water, de **worcestershiresaus**, de **sjalot**, het **laurierblad**, 3/4 bouillonblokje en de **verse tijm** toe aan de pan.
- Voeg het **ontbijtspek** en de **runderlappen** toe aan de pan. Laat de bœuf bourguignon 2 - 3 uur, afgedekt, stoven op laag vuur.
- Schil ondertussen de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten.

5. Aardappelpuree maken

- Giet de **aardappelen** af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree.
- Voeg 3 el roomboter, 2 el mosterd en de **kookroom** toe en meng goed.
- Rasp een mespuntje **nootmuskaat**.
- Voeg de **nootmuskaat** toe aan de aardappelpuree en breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

- Snijd de **peterselie** grof.
- Haal de braadpan na 2 - 3 uur van het fornuis.
- Breng de bœuf bourguignon op smaak met peper en zout. Garneer met de **peterselie**.
- Serveer de bœuf bourguignon met de aardappelpuree.

Eet smakelijk!

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, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	250
Mozzarella* (bol(len))	1
Verge tomatensoep met gehaktballetjes*	1000
(ml)	
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 / 107
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Verge tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** ervoor.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer het **brood** met de soep.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

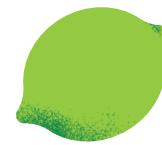
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Zelfgemaakte herfstgranola

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



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

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

2. Granola mengen

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

3. Granola bakken

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, steelpan

Ingrediënten

Komkommer* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mesclun* (g)	40
Mayonaise* (g)	50
Achterham* (plakje(s))	4
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2602 /622	707 /169
Vetten (g)	28	8
Waarvan verzadigd (g)	3,7	1
Koolhydraten (g)	68	19
Waarvan suikers (g)	4,3	1,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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

Vlaams broodje gezond

met ham, ei, komkommer en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **demi-baguettes** 6 - 8 minuten. Laat afkoelen voordat je de **baguettes** doormidden snijdt.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water.

2. Snijden

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Pel de **eieren** en snijd in hapklare stukjes.

3. Smossalade maken

- Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat** en **eieren** met de **mayonaise**.
- Voeg mosterd naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd het **brood** in de lengte open.
- Beleg met de **ham**, "smossalade" en **sla**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	100
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

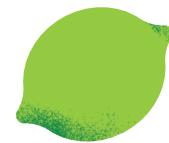
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	1069 /255
Vetten (g)	45	16
Waarvan verzadigd (g)	15,4	5,3
Koolhydraten (g)	51	18
Waarvan suikers (g)	8,1	2,8
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	31	11
Zout (g)	4,1	1,4

Allergenen

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

Wraptosti's met ham en tomaat

met smokey tomatenketchup en mosterdmayo | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Leg elke **tortilla** plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de mosterd met de mayonaise.

3. Wraps toasten

- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de **ham** over het deel met de **geraspde kaas**. Vouw daarna over de **tomaten** en als laatste over de mosterdmayo. Duw de **tortilla** voorzichtig plat.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is.

2. Wraps vullen

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Beleg de eerste kwart van de **tortilla**, links van de inkeping, met **ham**.
- Bestrooi de kwart **tortilla** rechtsonder de **ham** met **geraspde kaas**.
- Beleg de volgende kwart **tortilla**, rechts van de **geraspde kaas**, met de plakjes **tomaat**.
- Besmeer de laatste kwart **tortilla** met de mosterdmayo.

4. Serveren

- Serveer de wraptosti's met de **smokey tomatenketchup** en eventueel met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Knoflootje (stuk(s))	½
Bruschettadip* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Verge bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	40
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2033 /486	607 /145
Vetten (g)	17	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,3
Koolhydraten (g)	54	16
Waarvan suikers (g)	7,2	2,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,4	0,7

Allergenen

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

Turks broodje met kippendij en knoflooksau

met bruschettadip en knoflook-yoghurtsaus | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het **Turks brood** 5 - 8 minuten in de oven.

2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **kip** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur.

3. Beleg voorbereiden

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **bruschettadip** met de **tomaat**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en de helft van de **peterselie**.
- Breng zowel de bruschetta-tomaatmix als de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd het **Turks brood** open en beleg met de **slamix**, de bruschetta-tomaatmix en **kip**.
- Besprekkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Chiazaad (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	720 / 172
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	7,8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Overnight oats op 3 manieren

3 x ontbijten voor 2 personen | appel en walnoot |

mango en pistache | appel en bosbessenjam

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Basis overnight oats

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

2. Optie 1: Appel & walnoot (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ overnight oats over twee kommen.
- Snijd 1 **appel** in blokjes.
- Meng $\frac{1}{3}$ van de **appel**, de **cranberry-walnootmix** en honing naar smaak door de oats.
- Garneer met de overige **appel**.

3. Optie 2: Mango & pistache (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ overnight oats over twee kommen.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Meng de helft van de **mango** door de **havermout**.
- Garneer met de overige **mango** en de **pistachenoten**. Besprenkel met honing naar smaak.

4. Optie 3: Appel & blauwe bessen

- Plet de helft van de **blauwe bessen** over kleine kommen.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ overnight oats over twee kommen. Snijd 1 **appel** blokjes.
- Meng de **bosbessenjam** en de helft van de **appel** door de oats en vul aan met de overige **bosbessen** en **appel**.
- Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

- 1** Wentelteefjes met gekarameliseerde appel
- 2** Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes
- 3** Griekse yoghurtbowls met appel en pecan

Wentelteefjes met gekarameliseerde appel

met mascarpone | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

2x kom, grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Briochebroodje (stuk(s))	2

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	2½
Suiker (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	906 /217
Vetten (g)	12
waarvan verzadigd (g)	6,9
Koolhydraten (g)	22
waarvan suikers (g)	10,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

1. Voorbereiden

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Halveer het **brood** in de lengte.
- Voeg de **appel** toe aan een kom en meng met de helft van de **kaneel** en 1 eetlepel suiker.

2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **appel** 3 - 4 minuten.

3. Wentelen

- Knuts in een kom de **eieren** met de **melk** en de rest van de suiker en **kaneel**.
- Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Doop het **brood** in het eimengsel. Laat het er niet te lang in liggen, anders wordt het niet knapperig tijdens het bakken.
- Leg de sneetjes **brood** in de pan en bak 3 - 4 minuten per kant, of tot ze krokant beginnen te worden.

4. Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Bedek met de **mascarpone** en garneer met de gekarameliseerde **appel**.
- Besprengel met honing naar smaak.

Allergenen

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

Contact

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

Hartige crackers met ham en kruidenkaasblokjes

4 porties | 2 x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Veldsla* (g)	40
Kruidenkaasblokjes* (g)	75
Achterham* (plakje(s))	12
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	788 /188
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	3
waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,4

Allergenen

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

Griekse yoghurtbowls met appel en pecan

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigdheden

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	40
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	554 /132
Vetten (g)	9
waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	7
waarvan suikers (g)	6,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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

- Schep 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kom en meng met een snufje **kaneel**.

- Beleg elke kom met de **appelplakjes** en de helft van de **pecannoten**. Besprenkel met honing naar smaak.

- Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Flespompoen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Burrata* (bol(len))	1
Rode peper* (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Balsamicocrème (ml)	8
Verge bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	10
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	3
Zonnebloemolie (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	601 /144
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	17	3
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	16	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

Geroosterde pompoen met burrata en pittige honingdressing met balsamicocrème en verse peterselie | 2 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 45 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **pompoen** in partjes. Verwijder de zaden en het draderige vruchtvlees. Schil vervolgens de **pompoen** met een scherp mes.
- Snij de **ui** in halve ringen.

2. Pompoen roosteren

- Verdeel de **pompoen** en **ui** over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel de **pompoen** met de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.

3. Toppings voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie en rooster de **walnoten** en **pompoenpitten** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Snij de **peterselie**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de honing, mosterd en extra vierge olijfolie toe aan de kleine kom en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de geroosterde **pompoen** op een serveerschaal.
- Scheur de **burrata** in stukken, verdeel over de **pompoen** en besprenkel met de dressing.
- Garneer met de geroosterde **walnoten** en **pompoenpitten**.
- Besprenkel met de **balsamicocrème**.

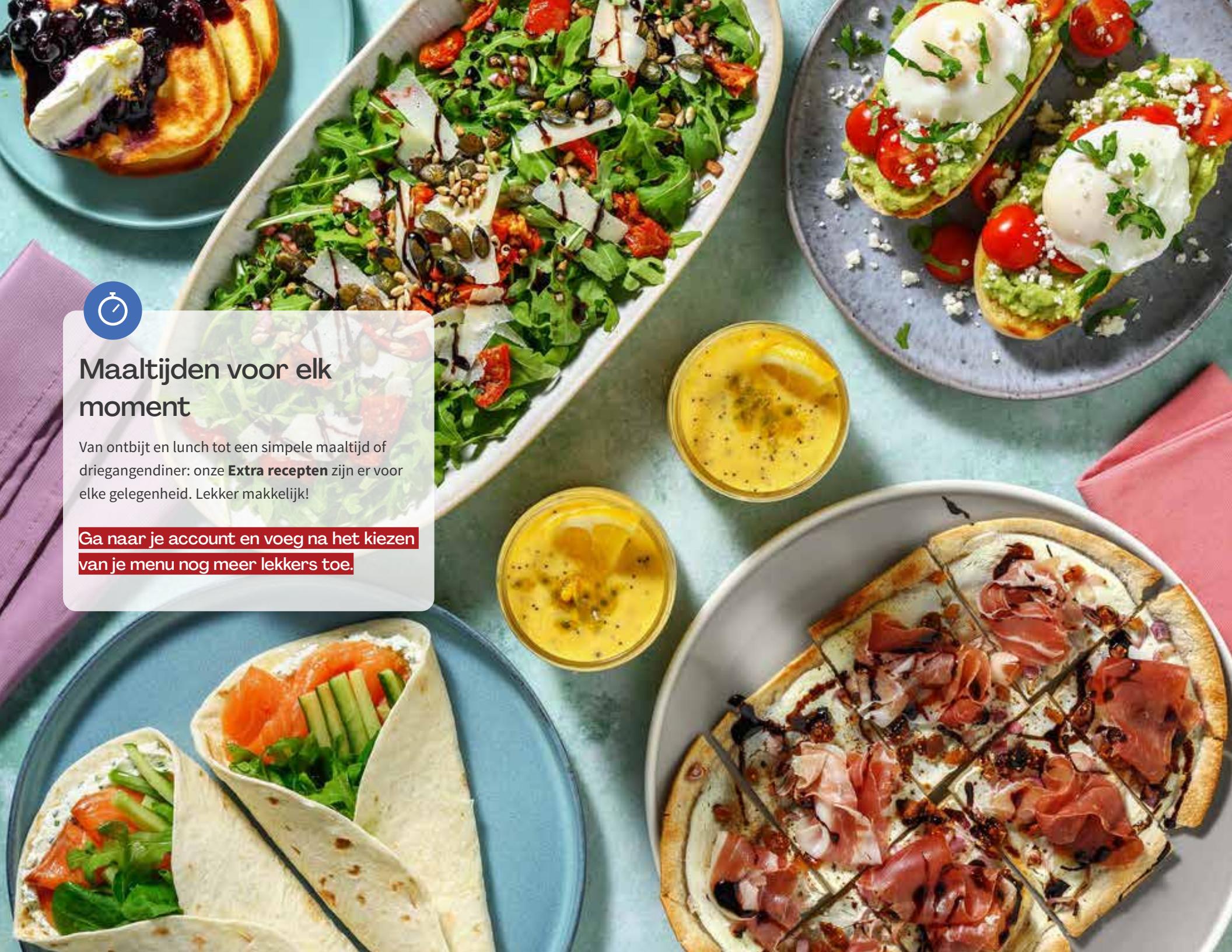
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diep bord, koekenpan

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	4
Blaauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
[Plantaardige] roomboter (el)	3
Zout (tl)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4071 /973	828 /198
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,8
Koolhydraten (g)	126	26
Waarvan suikers (g)	59	12
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

Herfstige wentelteefjes

met gekaramelliseerde appel en blauwe bessen | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwijder het klokhus van de **appel** en snijd in plakjes.
- Halveer de **brioche**.
- Meng in een groot diep bord de **eieren**, **melk**, suiker, zout en de helft van de **speculaaskruiden**. Klop goed door elkaar.

2. Appel bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **appel** toe.
- Voeg de overige **speculaaskruiden** en 1 el honing toe. Bak de **appel** 5 - 6 minuten.
- Haal de **appel** uit de pan en houd apart tot serveren.

3. Wentelteefjes maken

- Serveer de wentelteefjes op twee borden.
- Garneer met de gekaramelliseerde **appel** en een schepje **mascarpone**.
- Voeg de **blauwe bessen** toe en besprenkel met honing naar smaak.

4. Serveren

- Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Week twee **briocheplakken** in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Leg de plakken in de pan en bak ze direct 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal tot alle plakken klaar zijn.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Courgettesoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	349 /83
Vetten (g)	3,2
Waaranverzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	10
Waaran suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	3,2
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Verge courgettesoep en tomaat-mozzarellabrood uit de oven met Italiaanse kruiden en basilicum | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** ervoor.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Rode currysoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	406 /97
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	1,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Rode currysoep met tomaat- mozzarellabrood uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 min.



HELLO
FRESH



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** ervoor.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten

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

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	805 /192
Vetten (g)	48	12
Waarvan verzadigd (g)	11,7	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,4	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm

met Hollandaisesaus en spinazie | 2 porties

Ontbijt Lunch Totale tijd: 25 - 30 min.



HELLO
FRESH



1. Eieren koken

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

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

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

3. Spinazie roerbakken

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

2. Eieren pocheren

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

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

4. Serveren

- Snijd de **briochebroodjes** open.
- Verdeel de **spinazie** over de halve **broodjes**.
- Garneer met de **gerookte zalm**.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de **Hollandaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	80
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Balsamicocrème (ml)	16
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	779 /186
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico | 2 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.
- Voeg de **vijgen** toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik.
- Snijd de **sjalot** in halve ringen.

3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Voeg de laatste 2 minuten de gedroogde **vijgenstukjes** toe.

2. Beleggen

- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**.
- Verdeel de **sjalot** erover.

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **serranoham**.
- Verdeel de **balsamicocrème** erover.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Tomaat-mascarponesaus* (g)	250
Vers basilicum* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2138 /511	737 /176
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	14	4,8
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	5,6	1,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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

Ravioli met tomaat-mascarponesaus

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar en kook in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat uitstomen.

3. Snijden

- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Snijd of scheur het **basilicum** grof.

2. Saus opwarmen

- Verwarm in een steelpan de **tomaat-mascarponesaus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot deze warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Meng de **ravioli** er voorzichtig doorheen.

4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** met saus over de borden.
- Garneer met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

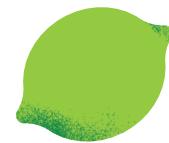
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 /261	271 /65
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
Waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

2. Fruit snijden

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

3. Mixen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Mixer, mengkom, pan, koekenpan, hittebestendige kom, spatel, vershoudfolie

Ingrediënten

Melkchocoladedruppels (g)	300
Slagroom* (ml)	400
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6494 /1552	1732 /414
Vetten (g)	120	32
Waarvan verzadigd (g)	68,5	18,3
Koolhydraten (g)	99	27
Waarvan suikers (g)	94,6	25,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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

Gemakkelijke chocolademousse

met amandelschaafsel | 4 porties



Dessert Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Breng een laagje water aan de kook in een pan.
- Draai het vuur laag en zet een hittebestendige kom op de pan (zie Tip). Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Smelt de **chocoladedruppels** al roerend in de kom en voeg een snufje zout toe.
- Houd de **chocolade** vloeibaar tot je hem gebruikt in stap 3.

Tip: Gebruik een kom die groot genoeg is om uiteindelijk de mousse in te maken.

3. Mengen

- Haal de kom met gesmolten **chocolade** van de pan (pas op: heet!).
- Spatel voorzichtig $\frac{1}{3}$ van de **slagroom** door de **chocolade** tot er geen klontjes meer zijn. Herhaal tot de **slagroom** op is.
- Schep de **chocolademousse** in kleine glaasjes of in een grote serveerschaal, dek af en laat minimaal 5 uur opstijven in de koelkast.

2. Kloppen

- Voeg de **slagroom** en suiker toe aan een kom (zie Tip).
- Klop met een mixer luchtig en lobbig, maar niet helemaal stijf.

Tip: Zorg dat de **slagroom** én de kom goed koud zijn voordat je gaat kloppen. Dan heb je minder kans dat de room gaat schieten en wordt hij mooi luchtig.

4. Serveren

- Haal de **chocolademousse** ongeveer 1 uur voor serveren uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Rooster ondertussen het **amandelschaafsel** goudbruin in een koekenpan op hoog vuur.
- Garneer de **chocolademousse** met het **amandelschaafsel** en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aardappelstamper, soeppan met deksel

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

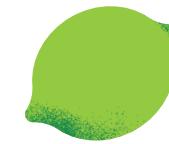
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	342 /82
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Erwtensoep met Brandt & Levie rookworst

met speklap | 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

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

2. Snijden

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

3. Soep afmaken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	738/176
Vetten (g)	4
Waaranvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	28
Waaranvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

met Italiaanse kruiden en basilicum | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguettes** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Beleg het **brood** met de **mozzarella** en de **tomaat**.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en serveer op een grote schaal of een groot bord.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grillpan, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Hotdogbroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Mosterd (tl)	4
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1644 /393	1185 /283
Vetten (g)	23	17
Waarvan verzadigd (g)	3,9	2,8
Koolhydraten (g)	39	28
Waarvan suikers (g)	9,5	6,8
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	6	4
Zout (g)	0,7	0,5

Allergenen

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

Broodje met Brandt en Levie rookworst

met honing-mosterdsaus en ui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Breng water aan de kook in een pan voor de **rookworst**.
- Voeg de **rookworst** toe, verlaag het vuur en verwarm de **worst** 8 -10 minuten.

2. Broodje grillen

- Verhit een grillpan op middelhoog vuur.
- Snijd de **hotdogbroodjes** in, maar snijd niet volledig doormidden.
- Vouw de **broodjes** open en leg met de snijkant naar beneden in de grillpan. Toast 3 - 5 minuten, tot er mooie bruine grillstrepen op het broodje staan.

3. Saus maken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een snufje zout toe en bak 4 - 5 minuten.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Besmeer de **broodjes** met de honing-mosterdsaus.
- Halver de **rookworst** en leg 1 helft op elk broodje (zie Tip).
- Garneer de broodjes rookworst met de **ui**.

Tip: Snijd de worst eventueel in plakjes: dat is makkelijker eten!

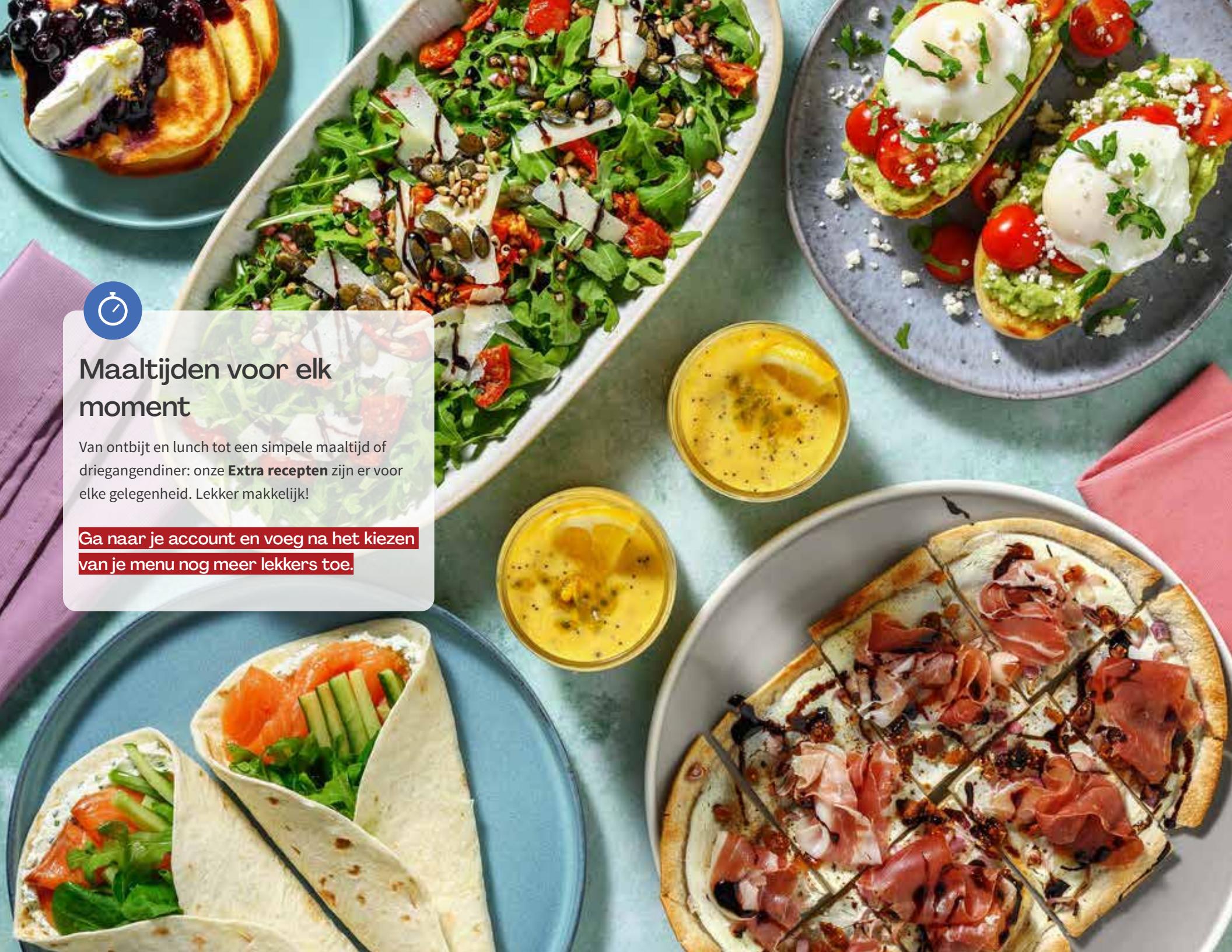
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom, steelpan

Ingrediënten

Romaine* (krop(pen))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Caesardressing* (g)	80
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

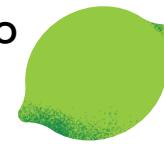
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	665 /159
Vetten (g)	60	12
Waarvan verzadigd (g)	20	3,9
Koolhydraten (g)	23	4
Waarvan suikers (g)	4,5	0,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	45	9
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

Amerikaanse stijl cobbsalade met kip en avocado

met ontbijtspek, croutons en Parmigiano Reggiano | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 min.



1. Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan.
- Voeg de **eieren** voorzichtig toe zodra het water kookt. Kook de **eieren** in 8 - 10 minuten hard.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren** en snij in kwarten.

2. Groenten snijden

- Hak de **sla** grof. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes.
- Snijd de **ciabatta** in kleine blokjes.

3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak in 6 - 8 minuten gaar. Haal de **kip** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **ontbijtspek** toe en bak in 4 - 5 minuten knapperig. Haal het **ontbijtspek** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg 1 el olijfolie toe aan de pan en bak de **ciabattablokjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

4. Salade afmaken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof.
- Voeg de **sla** toe aan een saladekom. Voeg de dressing toe en meng goed.
- Verdeel de **sla** over diepe borden. Leg de **kip**, de **tomaat**, de **avocado**, de **Parmigiano Reggiano**, de zelfgemaakte croutons, het **ei** en het **ontbijtspek** in rijen op de **sla**.

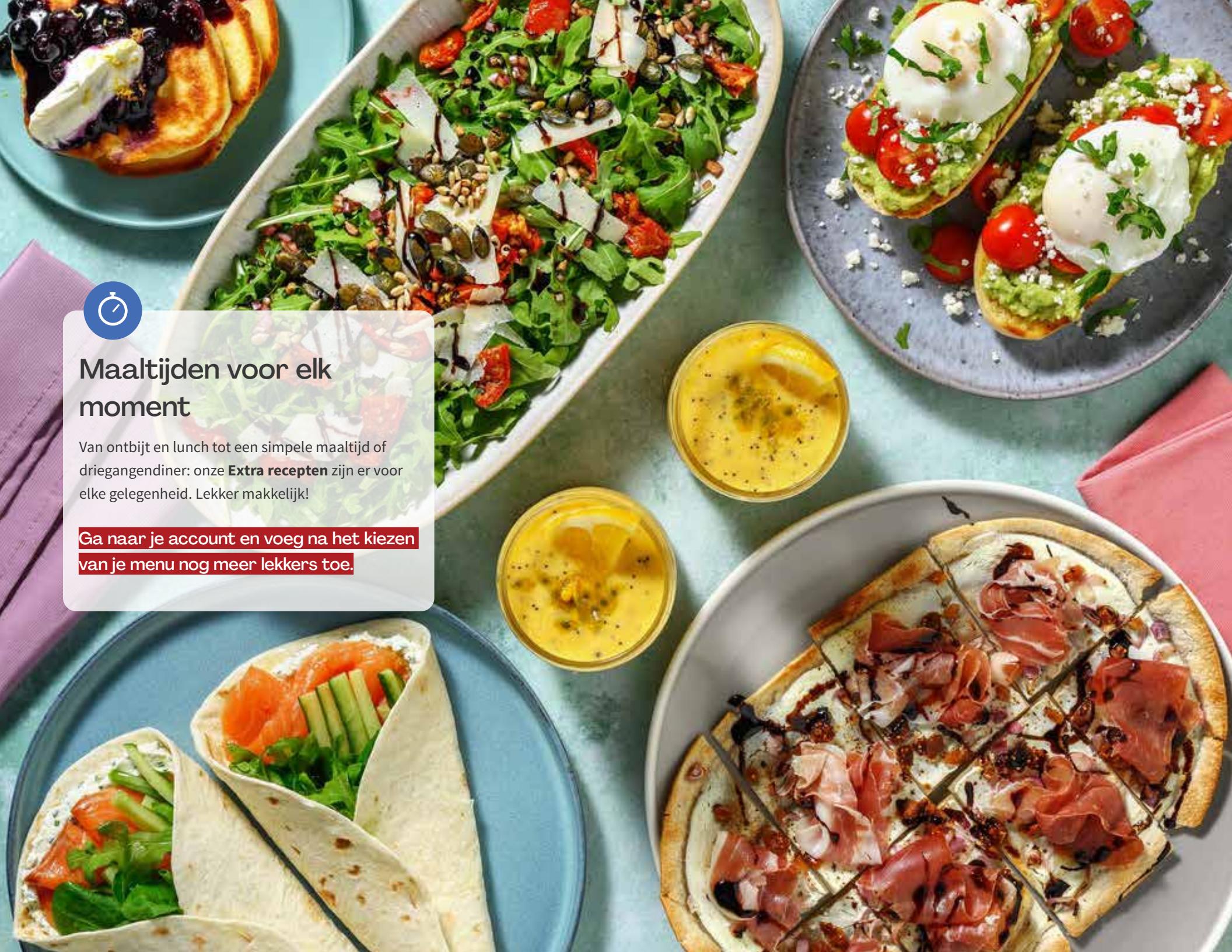
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	993 /237
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Krokante kiphapjes

met mangodip en sriracha-mayo | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip bakken

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

3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de **mangodip** en **sriracha-mayo** ernaast.

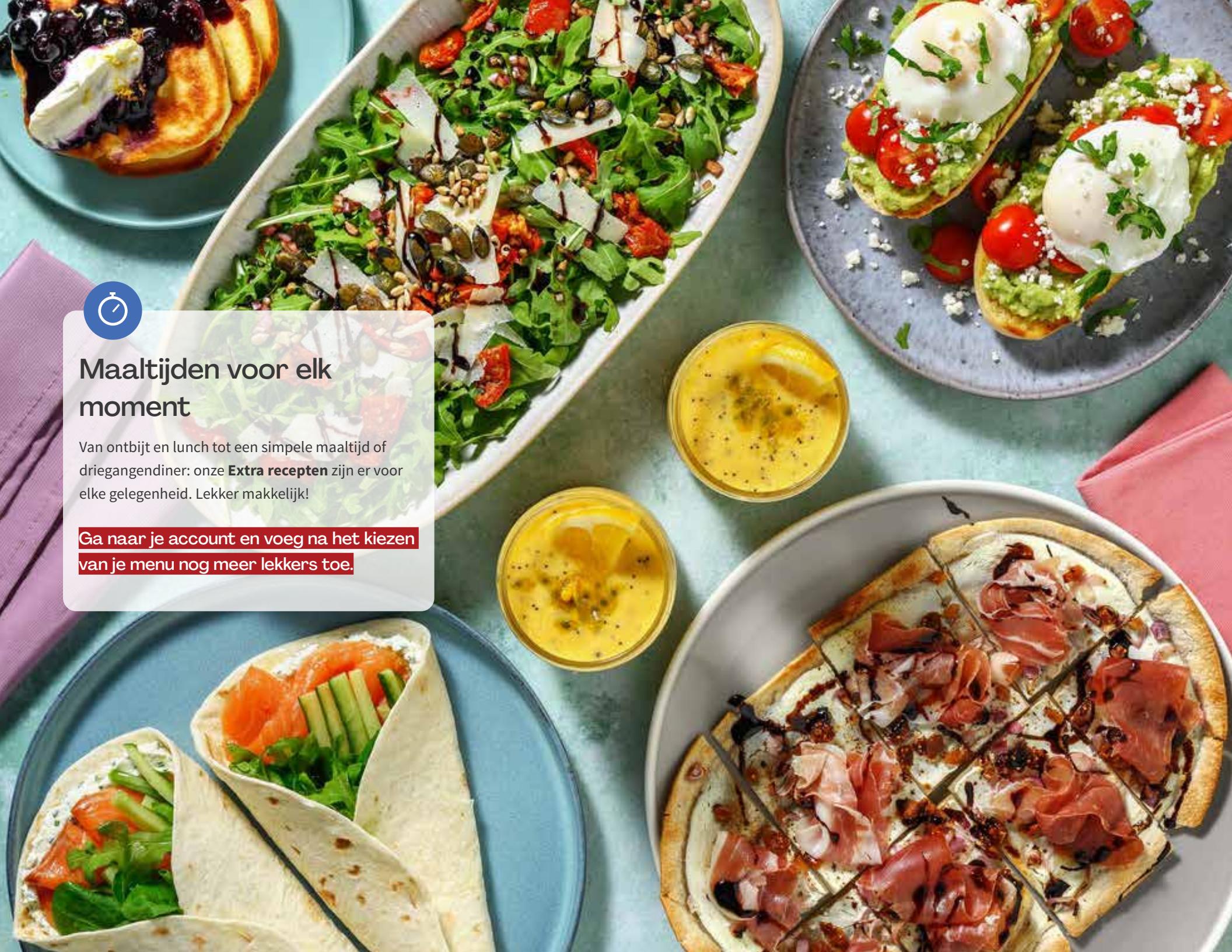
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Spekreepjes* (g)	75
Geraspte cheddar* (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Zongedroogde tomaten*	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1544 /369
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	12,8
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Bladerdeeghapjes met spek, cheddar en pesto met zongedroogde tomaat | om te delen



Voorafje Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spekreepjes** toe en bak 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** fijn.
- Meng in een kom de **zongedroogde tomaten, pesto** en **tomatenpuree**.

3. Bakken

- Snijd voorzichtig de **bladerdeegrol** in schijfjes van 2 cm dik.
- Leg de bladerdeegrondjes op een bakplaat met bakpapier. Laat genoeg ruimte over tussen de bladerdeegrondjes.
- Bak de bladerdeeghapjes 20 - 25 minuten in de oven, of tot goudbruin.

2. Bladerdeeghapjes maken

- Rol het **bladerdeeg** uit op een snijplank. Laat het bakpapier onder het **bladerdeeg** zitten.
- Smeer het pestomengsel over het **bladerdeeg**. Laat 1 cm aan de randen over.
- Strooi de **spekreepjes** en de **geraspte kaas** erover.
- Rol met hulp van het bakpapier voorzichtig het **bladerdeeg** aan de lange zijde op tot een rol. Haal het bakpapier onder het **bladerdeeg** vandaan terwijl je rolt.

4. Serveren

- Serveer de bladerdeeghapjes op een serveerschaal.

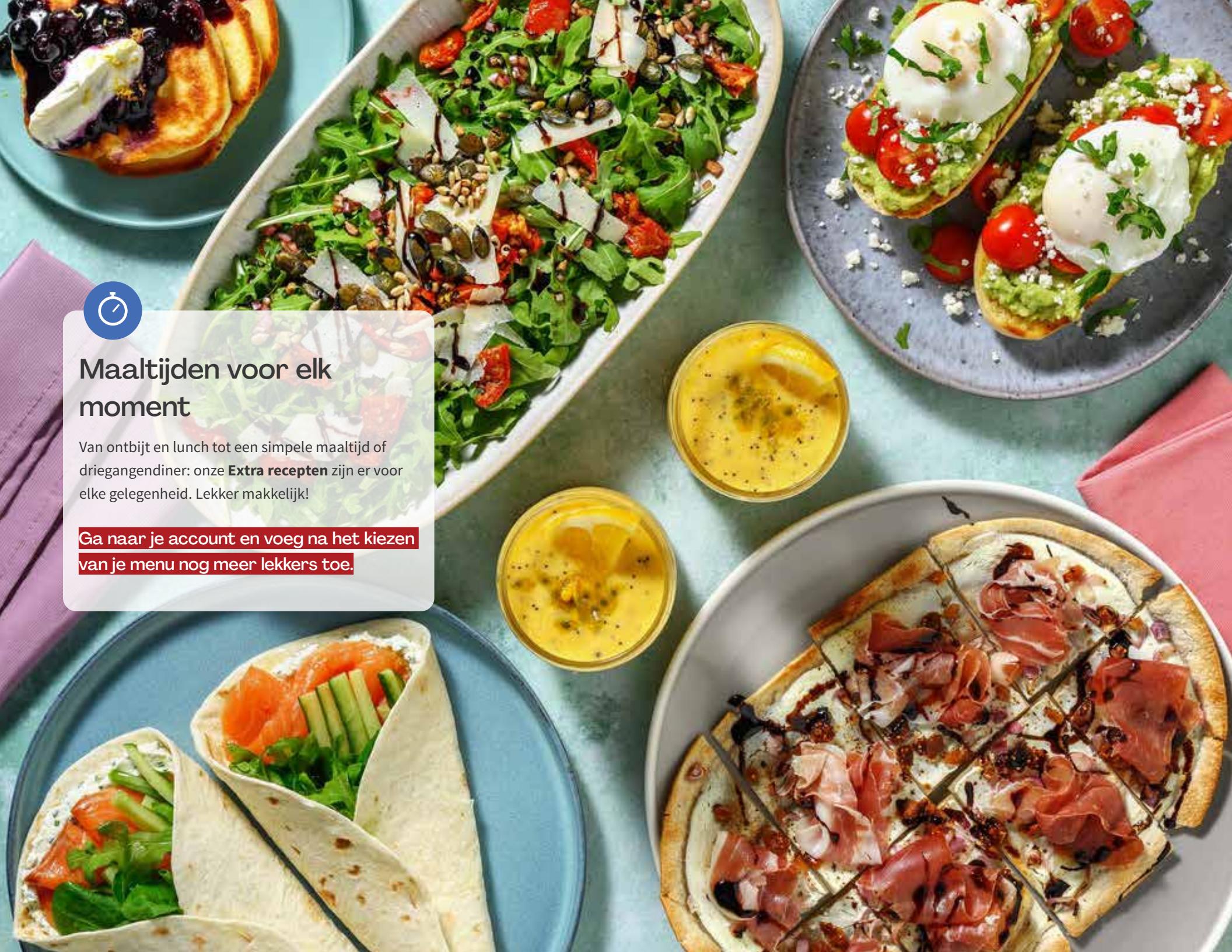
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten

Bao-broodje* (stuk(s))	4
Kippendijfilet* (stuk(s))	2
Kookroom (g)	150
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Verge koriander* (g)	10
Ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Rodewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 /735	743 /178
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	19	4,6
Koolhydraten (g)	78	19
Waarvan suikers (g)	25,3	6,1
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	31	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

Fusion bao buns met butter chicken

met zoetzure rode ui en koriander | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn en suiker. Voeg de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en zet apart zodat de smaken kunnen intrekken. Roer af en toe door.

2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg het **kerriepoeder** en de **Afrikaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut verder.
- Snijd ondertussen de **kip** in stukken van 1 cm. Doe de **kip** in de koekenpan en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **kookroom** en de honing toe. Roer goed door, zet het vuur hoger en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodjes bakken

- Bak ondertussen de **bao buns** 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de **koriander** fijn.

4. Serveren

- Open de **bao buns** voorzichtig en vul ze met de **kip** en de romige saus.
- Garneer met de ingelegde **ui** en de **koriander**.

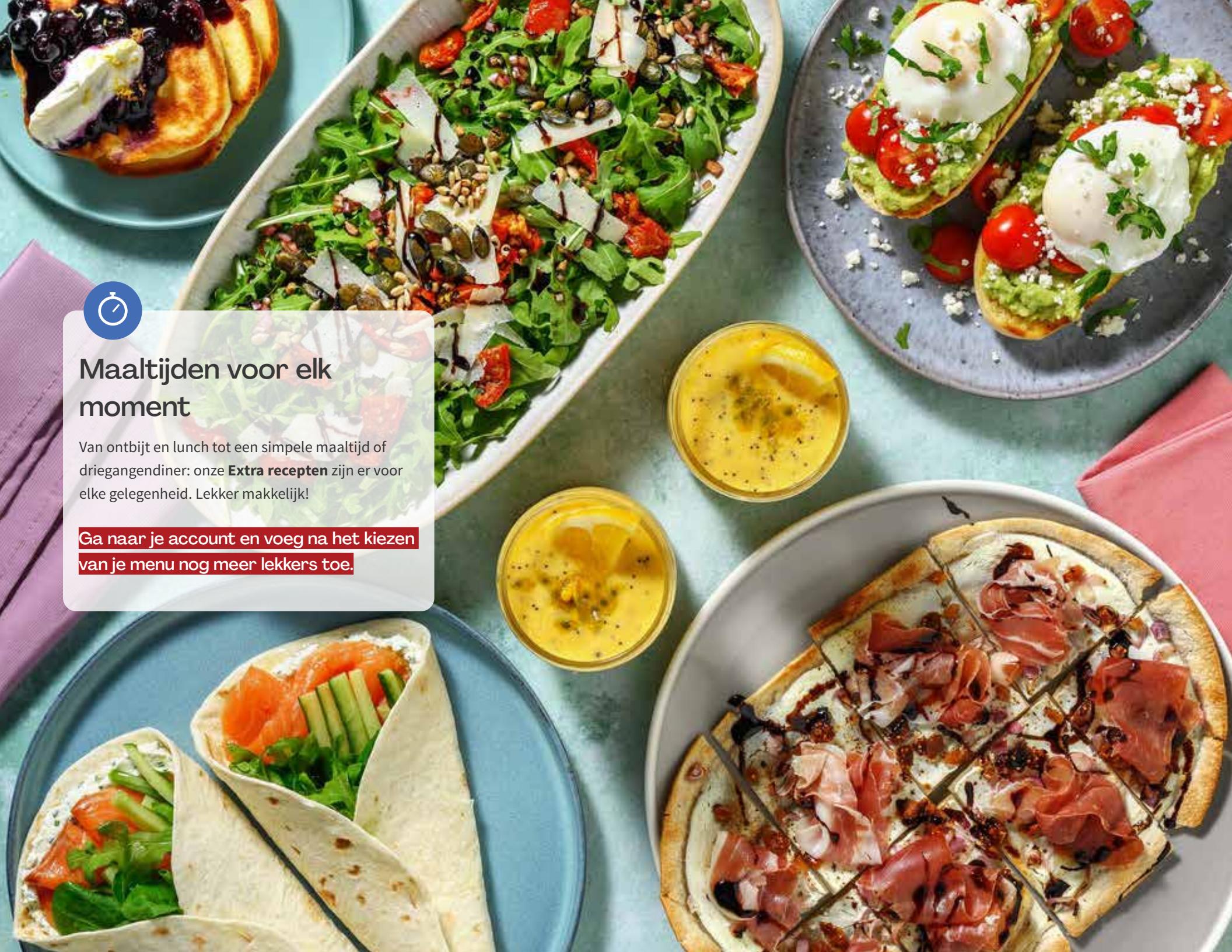
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Pitabroodje (stuk(s))	4
Pulled chicken* (g)	200
Avocado (stuk(s))	1
Paprikareepjes* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	751 /180
Vetten (g)	33	9
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,8
Koolhydraten (g)	55	15
Waarvan suikers (g)	6	1,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	35	9
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

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

Pita's met pulled chicken en avocado

met paprika en Goudse kaas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Pulled chicken bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** 2 - 3 minuten.
- Haal de **paprika** uit de pan en bewaar apart. Voeg de **pulled chicken** en 2 el water toe aan de koekenpan en kook 3 - 4 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Brood bakken

- Halveer ondertussen de **pita's** en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bedek de helft van de **pita's** met de **gerasppte kaas**.
- Bak de **pita's** 4 - 5 minuten in het bovenste gedeelte van de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

3. Smashed avocado maken

- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Snijd de **citroen** doormidden.
- Pers de helft van de **citroen** uit in een kom.
- Voeg de **avocado** toe aan de kom en prak met een vork tot een dikke puree. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de smashed **avocado** over de **pithelften** zonder **kaas**.
- Leg de **paprika** en **pulled chicken** erbovenop. Leg de **pithelften** met **kaas** erbovenop. Serveer de **broodjes** warm.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

