



Slabootjes met kip en noedels

kies en mix toppings: mangochutney, gefrituurde uitjes, komkommer en meer!

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Mie noedels



Little gem



Mangochutney



Mini-komkommer



Rode puntpaprika



Knoflookteentje



Gefrituurde uitjes



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

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



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, 2x saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mie noedels (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Little gem (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mangochutney* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Mini-komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gefrituurde uitjes (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Zoutarme] sojasaus (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Zoutarme] ketjap manis (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zonnebloemolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sambal | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3264 / 780 | 676 / 162 |
| Vetten (g) | 39 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,2 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 74 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 28,1 | 5,8 |
| Vezels (g) | 7 | 1 |
| Eiwit (g) | 29 | 6 |
| Zout (g) | 3,8 | 0,8 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn en de helft van de honing. Voeg de **komkommer** toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Bewaar apart tot serveren. Roer af en toe door.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in reepjes.



2. Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 5 - 6 minuten los. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **puntpaprika** 4 - 5 minuten (zie Tip).

Tip: Je kunt de puntpaprika eventueel ook rauw serveren.



3. Noedels koken

- Kook de **noedels** 3 - 4 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en voeg de **noedels** toe aan de **kip**.
- Voeg de ketjap en de helft van de **sojasaus** toe. Voeg een scheutje kookvocht toe indien de **noedels** te droog zijn.
- Meng in een saladekom de **mayonaise**, extra vierge olijfolie, de overige **sojasaus** en de overige honing (zie Tip).

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je zoutinnname? Laat dan de **sojasaus** achterwege.



4. Serveren

- Houd 3 - 5 slblaadjes per persoon apart. Snijd de overige sla grof en voeg toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing heen.
- Serveer alle ingrediënten apart op tafel: de **noedels** met **kip**, de slblaadjes, **mangochutney**, salade, gefrituurde **uitjes**, **komkommer**, sambal en **puntpaprika**.
- Laat iedereen zelf de slabootjes naar smaak vullen, of maak er eventueel een noedelsalade van!

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Patatas bravas met aioli en puntpaprika

en voor ouders: omelet met geitenkaas en rode peper

Familie Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Rode puntpaprika



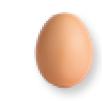
Knoflookteentje



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen geitenkaas



Aioli



Groene puntpaprika



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

In Spanje eten ze patatas bravas als tapas met andere gerechtjes ernaast.
Vandaag combineer je ze met pittige tomatensaus, een omelet met geitenkaas en puntpaprika.

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, steelpan, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Paprikapoeder (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Passata (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Geraspte belegen geitenkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Aioli* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Groene puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1½ | 3½ | 5½ | 7 | 8½ | 10½ |
| [Plantaardige] melk (splash) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3669 /877 | 551 /132 |
| Vetten (g) | 59 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,9 | 2,1 |
| Koolhydraten (g) | 55 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 9,4 | 1,4 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 29 | 4 |
| Zout (g) | 1,4 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de aardappelblokjes met een scheutje olijfolie en het paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 20 minuten. Haal het deksel van de pan en bak 15 minuten verder.



2. Paprika bakken

Leg de **puntpaprika's** op een bakplaat met bakpapier en besprekel met een scheutje olijfolie. Breng flink op smaak met zout (zie Tip). Rooster 10 - 15 minuten in de oven, of tot de **puntpaprika's** donker beginnen te kleuren. Schep halverwege om.

Tip: Heb je grof zeezout in huis? Gebruik dit dan om de puntpaprika's op smaak te brengen. Deze korrels blijven stevig en trekken niet te veel in de puntpaprika's.



3. Smaakmakers snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



4. Saus maken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken. Voeg eventueel water toe voor een iets dunnere saus en breng op smaak met peper en zout.



5. Omelet maken

Voeg de helft van de **eieren** toe aan een kom (voor de kinderen). Voeg de overige **eieren** toe aan een andere kom (voor de ouders). Breng beide op smaak met peper en zout. Voor de ouders: kluts de **eieren** met een scheutje melk, de **geitenkaas** en de **rode peper**. Voor de kinderen: kluts de **eieren** met een scheutje melk. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk het ene eimengsel in de koekenpan. Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel. Herhaal met het andere eimengsel.



6. Serveren

Serveer de **aardappelen** en omelet over borden. Voor de ouders: Verdeel de **tomatensaus** en **aioli** over de **aardappelen**. Serveer met de **groene puntpaprika**. Voor de kinderen: snijd de **rode puntpaprika** in kleine stukken en serveer naast de patatas bravas. Serveer de overige **tomatensaus** en **aioli** er apart naast.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Garnalenbowl met avocadocrème en salsa

en voor ouders: pinda-kokostopping en Koreaanse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Witte langgraanrijst



Avocado



Tomaat



Knoflookteentje



Gezouten pinda's



Kokosrasp



Verse munt



Komkommer



Koreaanse kruidenmix



Limoen



Rode ui



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

Munt is niet alleen goed voor de smaak, het bevat ook vitamines en mineralen. Vitamine A, vitamine C, calcium, fosfor en kalium - je kunt het allemaal vinden in munt. Het is de multivitamine van de plantenwereld!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, hoge kom, pan, staafmixer, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Garnalen* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Avocado (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gezouten pinda's (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Kokosrasp (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Verge munt* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3217 / 769 | 700 / 167 |
| Vetten (g) | 40 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,6 | 1,7 |
| Koolhydraten (g) | 77 | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 8,4 | 1,8 |
| Vezels (g) | 7 | 2 |
| Eiwit (g) | 23 | 5 |
| Zout (g) | 1,6 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** en **garnalen** toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om en zet apart.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui** fijn (zie Tip).

Tip: Je serveert de **ui** rauw. Houd je niet van rauwe **ui**? Bak dan mee met de **garnalen** in stap 3.



2. Salsa maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **tomaat** en **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat**, **komkommer** en de helft van de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **mayonaise** en de overige **avocado** toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg eventueel een scheutje water toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Garnalen bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Hak de **pinda's** grof.
- Verhit een andere koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pinda's** en **kokosrasp** 2 - 3 minuten.
- Snijd de **muntblaadjes** fijn. Snijd de **limoen** in partjes.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** op diepe borden en verdeel de **garnalen** eroverheen. Serveer de **limoenpartjes** ernaast.
- Voor de kinderen: verdeel de helft van de salsa en de helft van de **avocadocrème** eroverheen.
- Voor de ouders: roer de Koreaanse **kruidenmix** door de overige **avocadocrème**. Roer de **ui** door de overige salsa. Verdeel beide over de **rijst**. Garneer met de **pinda-kokostopping** en **verge munt**.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte hamburger met friet

kies en mix toppings: appel, komkommer, mesclun en meer!

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Appel



Komkommer



Rode ui



Mesclun



Half-on-halfgehakt
met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Briochebroodje



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse uitspraak "cool as a cucumber" vandaan!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, koekenpan met deksel, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Appel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Mesclun* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Panko paneermel (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte balsamicoazijn | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie | | | | | | |
| [Plantaardige] mayonaise | | | | | | |
| Peper en zout | | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3343 / 799 | 444 / 106 |
| Vetten (g) | 27 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,8 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 105 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 18,9 | 2,5 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 34 | 4 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Appel snijden

Snijd ondertussen de **appel** in kwartjes en verwijder het klokhuis. Rasp een kwart van de **appel** met een grote rasp en houd apart. Snijd de overige **appel** in de lengte in dunne plakjes.

Weetje **Appel** bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



3. Salade maken

Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder met een lepel de zaadlijsten en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **ui** in ringen. Voeg de **mesclun** toe aan een saladekom. Besprenkel met extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



4. Hamburger maken

Meng in een kom het **gehakt** met de geraspte **appel** en de **panko**. Breng op smaak met peper en zout. Vorm 1 **hamburger** per persoon van het mengsel.



5. Hamburger bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Het **gehakt** is vrij vet, dus voeg alleen bakvet toe als je de burger anders aan de pan dreigt te plakken. Bak de **hamburger** en de **ui** 7 minuten. Keer de **hamburger** om en bak 4 minuten verder. Dek de koekenpan af en bak nog 3 minuten.



6. Serveren

Snijd het briochebroodje open en serveer alle toppings apart op tafel: de appelpakjes, de mesclunsalade, de **komkommer**, de **mayonaise** en de gebakken **ui**. Laat iedereen zelf de burger naar smaak beleggen. Serveer de frieten ernaast.

Eet smakelijk!



Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met mini-romatomaten, komkommer en mais

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Rode ui



Komkommer



Mais in blik



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



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

Mini-romatomaten lijken misschien op cherrytomaten, maar ze hebben minder zaadjes en zijn minder zoet dan cherrytomaten. Perfect voor kleinere hapjes, met dezelfde klassieke tomatensmaak!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, pan, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode ui (stuk(s)) | ¼ | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Mais in blik (g) | 40 | 80 | 140 | 155 | 220 | 235 |
| Mini-romatomaten (g) | 50 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2628 /628 | 438 /105 |
| Vetten (g) | 33 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,6 | 0,8 |
| Koolhydraten (g) | 48 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 12,1 | 2 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 31 | 5 |
| Zout (g) | 1,9 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes** en halver ze. Snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.
- Kook de **krieltjes** in 12 - 14 minuten gaar in de pan.
- Giet daarna af in een vergiet, spoel af met koud water en laat afkoelen (zie Tip).

Tip: Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



2. Kipfilet bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Snipper ondertussen de **ui** heel fijn (zie Tip).
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de ui dan een paar minuten mee in de koekenpan met de kip.



3. Krieltjessalade maken

- Giet de **mais** af. Halver de **tomaten** en snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de **mayonaise** met de witte balsamicoazijn en de **Italiaanse kruiden**.
- Voeg de **krieltjes**, **cherrytomaten**, **komkommer**, **ui** en **mais** toe. Meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **kipfilet** in plakken.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de gesneden **kipfilet** erbovenop.

Eet smakelijk!



Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli

met aardappelsalade met Aziatische dressing

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Wist je dat sesamzaad afkomstig is uit kleine zaadpeulen? Zodra de zaadjes rijp zijn, springen de peulen met een scherpe tik open.

Scheur mij af!



| | | | |
|--|------------------|--|------------------------------|
| | Kipfilethaasjes | | Vastkokende rode aardappelen |
| | Broccoli | | Knoflookteent |
| | Ui | | Gemalen korianderzaad |
| | Sojasaus | | Sesamzaad |
| | Panko paneermeel | | Koreaanse kruidenmix |

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, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-------------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3456 / 826 | 544 / 130 |
| Vetten (g) | 47 | 7 |
| Waaranvan verzadigd (g) | 7,2 | 1,1 |
| Koolhydraten (g) | 58 | 9 |
| Waaranvan suikers (g) | 5,4 | 0,8 |
| Zevels (g) | 16 | 3 |
| Eiwit (g) | 40 | 6 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

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



2. Broccoli voorbereiden

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

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



3. Dressing maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Maak in een kom een dressing van de **sojasaus**, het **gemalen korianderzaad**, de sambal en de wittewijnazijn. Voeg de **knoflook** en de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Kip paneren

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



5. Kip bakken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Wildzwijnburger met kaas en uienschutney

met zelfgemaakte frietjes en tomaat-rucolasalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Rode ui



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



Rucola



Uienchutney



Wildzwijnburger



Briochebroodje



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

Vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmaak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1½ | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Rucola* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Uienschutney* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Wildzwijnburger* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mosterd (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4038 / 965 | 623 / 149 |
| Vetten (g) | 54 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,2 | 3 |
| Koolhydraten (g) | 87 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 12,5 | 1,9 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 34 | 5 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Frieten bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aardappelen** in repen van maximaal 1 cm dik (zie Tip). Dep de frieten droog met keukenpapier en meng in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de frieten 25 – 35 minuten in de oven.

Gezondheidstip 🍎 *Let jij op je calorie-inname? Serveer de burger dan zonder de frietjes. Je kunt de aardappelen op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.*



4. Burger bakken

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 5 minuten per kant (zie Tip). Verdeel in de laatste minuut de **gerasppte kaas** over de burger en laat smelten.

Tip: *Bak de burger hoe jij hem het lekkerst vindt: bak hem korter voor een rode burger en langer voor een meer doorbakken burger.*



2. Ui bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met een flinke snuf zout in 6 - 8 minuten zacht. Haal de **ui** uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes.

Weetje 🍎 *De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook vol antioxidanten en vitamine C.*



3. Dressing maken

Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de zwarte balsamicoazijn en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Meng in de saladekom de **rucola**, **tomaat** en de helft van de gebakken **ui** door de dressing.



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Snijd het briochebroodje open en beleg met de burger, de **uienschutney** en de overige gebakken **ui**. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Romige spinaziedahl met cashewnoten

met gouden rijst en komkommyoghurt

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Gemalen kurkuma



Rode splitlinzen



Ui



Knoflookteentje



Gemberpuree



Tomaat



Tomatenpuree



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Kokosmelk



Cashewstukjes



Mini-komkommer



Biologische volle yoghurt



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

Wist je dat dahl in India zowel de benaming is voor dit gerecht als voor gespleten peulvruchten?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kom, deksel, hapjespan of grote koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gemalen kurkuma (tl) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3½ | 4½ |
| Rode splitlinzen (g) | 35 | 75 | 100 | 150 | 175 | 225 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gemberpuree* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Tomaat (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Tomatenpuree (kuipje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gele currykruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Afrikaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Spinazie* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Kokosmelk (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Cashewstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Mini-komkommer* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Water (ml) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|---------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3297 /788 | 634 /152 |
| Vetten (g) | 30 | 6 |
| Waaranverzadigd (g) | 16,4 | 3,2 |
| Koolhydraten (g) | 102 | 20 |
| Waaran suikers (g) | 13,9 | 2,7 |
| Vezels (g) | 17 | 3 |
| Eiwit (g) | 23 | 4 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen.
- Voeg de **linzen** toe aan 1 pan. Kook, afgedekt, 11 - 13 minuten op middelhoog vuur, of tot de **linzen** gaar zijn. Giet af en laat uitstomen.
- Kook de **rijst** 12 - 14 minuten in de andere pan.
- Voeg de **kurkuma** toe en kook nog 1 minuut. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.



2. Snijden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Voeg de **tomaat**, gemberpuree, **gele currykruiden**, **Afrikaanse kruidenmix** en **tomatenpuree** toe aan de pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door en bak 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Afmaken

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hoge kom. Voeg de helft van de **spinazie** toe en mix met een staafmixer tot een glad geheel.
- Voeg de overige **spinazie** toe aan de pan en bak 1 minuut.
- Voeg de **linzen**, gemixte **spinazie** en de helft van de **kokosmelk** toe aan de pan. Roer goed door. Laat 1 minuut sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes en voeg toe aan een kom. Voeg de **yoghurt** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **rijst** over borden en verdeel de spinaziedahl eroverheen.
- Besprenkel met de overige **kokosmelk** en serveer de **komkommyoghurt**ernaast.
- Garneer met de cashewstukjes.

Eet smakelijk!



Provençaals gehaktbrood

met rijst en geroosterde groenten in tomatensaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Misschien ken je de meatloaf vooral als een Amerikaans iets, maar dit is dus niet het geval. Hij komt oorspronkelijk uit wat wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en Scandinavië!

Scheur mij af!



| | | | |
|--|----------------------|--|------------------------|
| | Ui | | Knoflookteentje |
| | Varkensboerengehakt | | Panko paneermeel |
| | Tomatenblokjes | | Verse rozemarijn |
| | Witte langgraanrijst | | Siciliaanse kruidenmix |
| | Zongedroogde tomaten | | Wortel |
| | Courgette | | Italiaanse kruiden |

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, ovenschaal, 2x pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1 | 1½ | 1¾ |
| Knoflookteentjes (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Varkensboerengehakt* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Panko paneermelk (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Tomatenblokjes (pak(ken)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1¾ |
| Verset rozemarijn* (takje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zongedroogde tomaten (g) | 15 | 30 | 50 | 70 | 80 | 100 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] melk (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3406 / 814 | 627 / 150 |
| Vetten (g) | 36 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,8 | 2 |
| Koolhydraten (g) | 92 | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 15,5 | 2,9 |
| Vezels (g) | 7 | 1 |
| Eiwit (g) | 29 | 5 |
| Zout (g) | 2,3 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de zongedroogde **tomaten** fijn. Meng in een kom het **gehakt**, de **panko**, de melk, de **knoflook**, de zongedroogde **tomaten**, de **Siciliaanse kruiden** en de helft van de **ui**. Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.



2. Gehaktbrood bakken

Vorm een plat **brood** van het **gehakt**. Verhit een klein scheutje olijfolie en de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehaktbrood** in 4 - 6 minuten rondom bruin en leg in een ovenschaal. Bak het **gehaktbrood** 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De garingstijd van je gehaktbrood hang erg af van de grootte en van de oven. Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



3. Rijst koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst**. Snijd de **wortel** en **courgette** in halve maantjes. Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



4. Saus maken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de overige **ui** 2 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes**, **Italiaanse kruidenmix** en verse **rozemarijn** toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en verlaag het vuur. Laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



5. Saus afmaken

Voeg de groenten toe aan de saus als ze klaar zijn. Roer goed door.

Weetje Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 200 gram groente!



6. Serveren

Snijd het **gehaktbrood** in plakken en verdeel over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Serveer met de **rijst** en groenten in **tomatensaus** ernaast.

Eet smakelijk!



Gehakt-preischotel

met oude kaas en Italiaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteentje



Prei



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



Geraspte oude
Goudse kaas



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met
knoflook en ui



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

Wist je dat het groene gedeelte van de prei de meeste vitamines en
mineralen bevat? Snijd iets fijner, was goed en stoof mee voor een extra
voedzame ovenschotel!

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Prei* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½ | ¼ | ½ | ½ | ¾ | ¾ |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren



1. Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in plakken van ongeveer ½ cm dik.
- Kook de aardappelschijfjes, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en bewaar apart.



2. Groenten bakken

- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **prei** in de lengte en snijd in dunne halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe, verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje boven de pan en bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de **prei** toe aan de wok of hapjespan en bak de **prei** 2 minuten mee met het **gehakt** (zie Tip).

Tip: De groenten en het gehakt hoeven niet volledig gaar te zijn. Ze garen namelijk nog verder in de oven.



3. Vulling afmaken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de helft van de **Italiaanse kruiden** toe, breng het geheel aan de kook en kook 2 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍎 Groenten eten heeft veel voordelen, waaronder het verlagen van het risico op chronische ziekten. Minder dan 4 op de 10 Belgen en Nederlanders eet dagelijks 200 gram groente. Dit recept bevat 250 gram groente, waardoor je al 4/5 van de ADH binnen krijgt.

4. Serveren

- Schep het mengsel in een ovenschaal en leg de aardappelschijfjes er dakpansgewijs op.
- Bestrooi met de **geraspte oude kaas** en de overige **Italiaanse kruiden** en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Haal de ovenschaal uit de oven en laat nog 2 - 3 minuten rusten.
- Verdeel het gerecht over de borden.

Eet smakelijk!



Pizza met garnalen, chorizo en jalapeño

met kruidenolie en olijf-paprikasaus

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Garnalen



Chorizoblokjes



Pizzadeeg



Passata



Jalapeño



Geraspte mozzarella



Groene olijven



BBQ-rub



Rode ui



Rode puntpaprika



Verge bladpeterselie,
koriander en oregano



Citroen



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

De jalapeño's maken dit gerecht helemaal compleet. Deze hete peper heeft zijn naam te danken aan de Mexicaanse plaats waar hij voor het eerst gekweekt werd: Xalapa.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, staafmixer, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Garnalen* (g) | 60 | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| Chorizoblokjes* (g) | 40 | 75 | 110 | 150 | 185 | 225 |
| Pizzadeeg* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Jalapeño* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Geraspte mozzarella* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Groene olijven (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| BBQ-rub (zakje(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 5272 /1260 | 803 /192 |
| Vetten (g) | 66 | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,2 | 2,9 |
| Koolhydraten (g) | 109 | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 15,6 | 2,4 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 50 | 8 |
| Zout (g) | 5,8 | 0,9 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui** en snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **jalapeño** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in ringetjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **puntpaprika** 3 - 4 minuten. Voeg de helft toe aan een hoge kom en bewaar apart.



2. Pizza maken

- Haal de pan van het vuur en roer de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de **passata** erdoorheen.
- Leg het **pizzadeeg** op een bakplaat met bakpapier.
- Smeer de **tomatenasaus** over het deeg en verdeel de **garnalen**, **chorizo**, **jalapeño** en **mozzarella** ernaast.
- Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.



3. Olijf-paprikasaus maken

- Voeg de **olijven** toe aan de hoge kom en gebruik een blender of staafmixer om het tot een glad geheel te mixen.
- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Voeg de verse **kruiden** en de extra vierge olijfolie toe aan de kleine kom en meng goed door.



4. Serveren

- Besprengel de pizza wanneer hij klaar is met de **olijf-paprikasaus** en de **kruidenolie**.
- Serveer de pizza met de **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Witte asperges met warmgerookte zalm

met beurre blanc, aardappelen en gekookt ei

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! De witte asperge, ook wel het witte goud genoemd, is weer in het seizoen. Deze groente groeit onder de grond, waardoor asperges hun lichte kleur behouden.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Aardappelen



Witte asperges



Ei



Verse krelpeterselie



Warmgerookte
zalmsnippers



Beurre blanc

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

Deksel, dunschiller, kleine steelpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Witte asperges* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Ei* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verge krulpeterselie* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Warmgerookte zalmsnippers* (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Beurre blanc* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2602 / 622 | 400 / 96 |
| Vetten (g) | 34 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,4 | 2,2 |
| Koolhydraten (g) | 44 | 7 |
| Waarvan suikers (g) | 3,7 | 0,6 |
| vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 34 | 5 |
| Zout (g) | 1,6 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen met deksel. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.



3. Asperges koken

- Kook ondertussen de asperges in 7 - 10 minuten gaar in de andere pan (zie Tip).
- Giet daarna af, breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.

Tip: De kooktijd hangt af van de dikte van de asperges. Om te controleren of ze gaar zijn, kun je met een vork in het topje van de asperge prikkken. Wanneer je hier geen weerstand meer voelt zijn ze gaar.

2. Aardappelen koken

- Kook de **aardappelen**, afgedeckt, 5 - 7 minuten in de pan.
- Voeg het **ei** toe en kook samen nog 7 - 8 minuten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Haal het **ei** eerst voorzichtig uit de pan en giet daarna de **aardappelen** af. Pel en halver de **aardappelen**.
- Voeg een klontje roomboter en de **peterselie** toe aan de **aardappelen**. Schep om, breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm tot serveren.

Tip: Voeg het ei voorzichtig toe zodat hij niet breekt. Je kunt het ei ook in een aparte pan koken.



4. Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op laag vuur. Verwarm de beurre blanc 2 - 3 minuten. Blijf roeren zodat de saus niet aanbrandt.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg de witte asperges ernaast. Leg de **zalmsnippers** op de witte asperges.
- Schenk de beurre blanc eroverheen en serveer met het **ei**.

Eet smakelijk!



Linguine met witte asperges in romige saus

met spekreepjes, Parmigiano Reggiano en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte asperges



Spekreepjes



Kruidenroomkaas



Parmigiano
Reggiano DOP



Verge bieslook, dille
en bladpeterselie



Linguine



Speciaal ingrediënt in je box! De witte asperge, ook wel het witte goud genoemd, is weer in het seizoen. Deze groente groeit onder de grond, waardoor asperges hun lichte kleur behouden.
Wat vond je van dit ingrediënt? 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, grote pan, dunschiller, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|------|------|------|
| Witte asperges* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Spekreepjes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Kruidenroomkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Vers bieslook, dille en bladpeterselie* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Linguine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bloem (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een grote pan voor de asperges en de **pasta**. Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil met een dunschiller de asperges vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de asperges in 5 gelijke stukken. Kook de aspergestukken 7 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn (zie Tip).

Tip: De gaartijd van asperges hangt af van de dikte van de asperges. Check daarom tussentijds de garing van de asperges en kook ze eventueel korter/langer.



2. Snijden

Snijd de verse **kruiden** fijn en rasp de **Parmigiano Reggiano**. Schep de aspergestukken uit de pan en bewaar apart. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon. Voeg een snuf zout toe aan de pan en breng het overige water opnieuw aan de kook voor de **pasta**.



3. Roux maken

Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en bewaar apart. Verhit ondertussen de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog.

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



4. Saus maken

Voeg $\frac{1}{3}$ van het achtergehouden kookvocht van de asperges toe en roer met de garde tot het kookvocht is opgenomen. Herhaal dit nog twee keer met het overige kookvocht en roer tot de saus glad is. Breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken. Zet het vuur van de saus uit en roer de **kruidenroomkaas**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de aspergestukken erdoorheen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Spekreepjes bakken

Voeg de **pasta** toe aan de pan met de saus. Meng goed en voeg eventueel wat van het kookvocht van de **pasta** toe als de saus te dik blijft. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten krokant.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Verdeel de **spekreepjes** eroverheen. Garneer met de verse **kruiden** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Gemarineerde varkenshaas op kruidige kokoscurry

met verse udonnoedels, paksoi en kroepoek

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Kroepoek uit Zeeland. Gemaakt met alleen maar natuurlijke ingrediënten, waaronder zoete garnalen met het MSC-keurmerk, gevangen in de Noordzee. Verantwoord genieten dus! Scan de QR-code en zie waar onze kroepoek vandaan komt! Wat vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Vers udonnoedels



Varkenshaas



Ui



Vissaus



Limoen



Groene currykruiden



Kokosmelk



Hoisinsaus



Paksoi



Sugarsnaps



Verse koriander



Rode puntpaprika



Kroepoek met
Noordzeegarnalen

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 met deksel, grote wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Verse udonnaoedels (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Varkenshaas* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vissaus (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Groene currykruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kokosmelk (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Hoisinsaus (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Paksoi* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Sugarsnaps* (g) | 50 | 100 | 100 | 200 | 200 | 300 |
| Verse koriander* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Rode puntaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kroepoek met Noordzeegarnalen (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Zoutarme] ketjap manis (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Water (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Sambal | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3389 / 810 | 511 / 122 |
| Vetten (g) | 39 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,5 | 2,5 |
| Koolhydraten (g) | 79 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 25,2 | 3,8 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 37 | 6 |
| Zout (g) | 6 | 0,9 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Meng in een kom de **varkenshaas** met de ketjap en hoisinsaus (zie Tip). Roer goed door en bewaar apart tot later gebruik.

Tip: Heb je geen ketjap in huis? Vervang het dan door sojasaus.



2. Groenten snijden

Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **puntaprika** en snijd in dunne repen. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Snijd de **limoen** in 8 partjes.



3. Bakken

Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **puntaprika** 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de sugarsnaps en de stelen van de **paksoi** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper.



4. Curry maken

Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), het sap van 1 **limoenpartje** per persoon en sambal naar smaak toe. Roer goed door. Voeg de **kokosmelk** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur. Roer de **udonnaoedels** en de bladeren van de **paksoi** door de curry en kook nog 3 minuten.



5. Vlees bakken

Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant. Dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten op middelmatig vuur. Voeg de marinade toe en bak nog 1 minuut. Zet het vuur uit en houd warm in de pan. Snijd ondertussen de **koriander** grof.



6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken. Meng de overige marinade uit de pan met de curry. Serveer de curry over diepe borden. Serveer de **varkenshaas** over de curry en garneer met de **koriander**. Serveer met de kroepoek en de eventuele overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Gepocheerde zalmfilet met beurre blanc

met kappertjes, dille, krieltjes en sperziebonen

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Krieltjes



Citroen



Rode ui



Verge dille



Knoflookteentje



Kappertjes



Beurre blanc



Zalmfilet



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

Een reductie van witte wijn met een goede hoeveelheid roomboter maakt de perfecte beurre blanc. Deze romige en friszure saus is heerlijk bij een stukje vis.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Sperziebonen* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verge dille (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Knoflookteentje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kappertjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Beurre blanc* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zalmfilet* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarm vis- of groente bouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4410 / 1054 | 562 / 134 |
| Vetten (g) | 68 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,7 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 49 | 6 |
| Waarvan suikers (g) | 10,2 | 1,3 |
| Vezels (g) | 19 | 2 |
| Eiwit (g) | 50 | 6 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **krieltjes**. Halverve eventuele grote **krieltjes** en kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten beetgaar. Snipper ondertussen de **ui**. Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen**.



2. Sperziebonen koken

Voeg de **sperziebonen** toe aan een pan met deksel. Zet onder een laagje water met een snuf zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtes koken. Giet de **aardappelen** en **sperziebonen** af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Zalm pocheren

Snijd de helft van de **citroen** in partjes en de rest in plakjes. Snijd de **dille** fijn. Vul een hapjespan met deksel met een laagje water. Het laagje water moet de **zalmfilet** net kunnen bedekken. Verkruimel het bouillonblokje erboven en voeg de **citroenschijfjes**, de helft van de **dille** en de helft van de **ui** toe. Breng zachtjes aan de kook, voeg de **zalmfilet** toe en dek de pan af.



4. Zalm afmaken

Pocheer de **zalm** (zie Tip). Haal de pan van het vuur en laat, afgedekt, 5 minuten verder garen.

Tip: De kooktijd hangt af van de grootte van de zalmfilet. Pocheer 8 - 10 minuten voor 400 g zalm; pocheer 15 - 17 minuten voor 600 g zalm; pocheer 18 - 20 minuten voor 800 g zalm.



5. Knoflook persen

Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Schenk de beurre blanc in de pan en verwarm 4 - 6 minuten. Roer regelmatig goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** toe aan de **sperziebonen**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Voeg de mosterd en de overige **ui** toe aan de **krieltjes** en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de gepocheerde **zalm** op de borden met de **citroenpartjes**. Verdeel de beurre blanc eroverheen. Garneer met de **kappertjes** en de overige **dille**. Serveer de **sperziebonen**, **krieltjes** en **mayonaise** er apart naast.

Eet smakelijk!



Chicken parmigiana met truffelfrieten

met mozzarella en tomatensalade

Familie | Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Vandaag kook jij een Amerikaanse klassieker. Gebaseerd op melanzane alla parmigiana bestaat dit recept uit gepaneerde kip met tomatensaus en Parmigiano Reggiano.

Scheur mij af!



| | | | |
|--|-----------------------------------|--|----------------------|
| | Aardappelen | | Italiaanse kruiden |
| | Kipfilet met mediterrane kruiden | | Panko paneermeel |
| | Parmigiano Reggiano DOP | | Pruimtomaat |
| | Rucola en veldsla | | Mozzarella |
| | Olijfolie met truffelaroma | | Verse krulpeterselie |
| | Tomatenblokjes met knoflook en ui | | |

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, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, bakpapier, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Panko paneermel (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Pruimtomaat (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rucola en veldsla* (g) | 20 | 40 | 60 | 90 | 100 | 130 |
| Mozzarella* (bol(len)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie met truffelaroma (ml) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Verge krulpeterselie* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie (tl) | ¾ | 1¼ | 1½ | 2¼ | 3 | 3½ |
| Olijfolie (el) | 1¼ | 3¼ | 5¼ | 7 | 8¼ | 10½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4050 /968 | 625 /149 |
| Vetten (g) | 48 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,3 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 82 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 16,5 | 2,5 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 50 | 8 |
| Zout (g) | 3,1 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over één kant van de bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Tomaten saus maken

Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg de **Italiaanse kruiden**, de **tomatenblokjes**, de suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat zachtjes 10 minuten koken. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.



3. Kip bereiden

Drap de **kipfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Snijd de **kipfilet** langs de zijkant in, zodat je hem open kunt klappen. Maak de **kipfilet** plat door deze met bakpapier te bedekken en met een pan plat te slaan (zie Tip). Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.

Tip: Zorg dat de kip overal even dik is, zodat de kip gelijkmatig gaart.



4. Kip bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** fijn en snijd de **mozzarella** in plakken. Meng in een kleine kom de **panko** met de helft van de **peterselie**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en een klein scheutje olijfolie.



5. Salade maken

Leg vervolgens de **kip** in een ovenschaal en verdeel de **tomaten saus** erover. Bedek het geheel met de **mozzarella** en garneer met het Parmigiano Reggiano-mengsel. Leg de ovenschaal naast de frietjes op de bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten mee in de oven. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat**, **rucola** en **veldsla** toe aan een saladekom. Meng de salade vlak voor serveren met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Strooi voor serveren de **peterselie** en de overige **Parmigiano Reggiano** over de frieten en besprenkel met de **truffelolie**. Schep goed om. Verdeel de truffelfrieten over de borden. Leg de **kip** Parmigiana ernaast. Serveer met de salade en eventueel met **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Steaktaco's met avocado

met carne asada, witte kaas en pico de gallo

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Limoen



Handsinaasappel



Knoflookteentje



Rode ui



Verse koriander



Tacoschelpen



Avocado



Witte kaas



BBQ-rub



Biefstukreepjes



Mexicaanse kruiden



Pruimtomaat



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

De taco vindt zijn oorsprong in de Mexicaanse mijnen en dankt zijn naam aan een velletje papier met dynamiet ertussen. Ook deze taco zorgt voor een (smaak)explosie!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, fijne rasp, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Limoen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Verge koriander* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Tacoschelpen (stuk(s)) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Avocado (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Witte kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| BBQ-rub (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Biefstukreepjes* (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pruimtomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra verge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witewijnazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing [of plantaardig alternatief] (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bloem (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3552 /849 | 658 /157 |
| Vetten (g) | 46 | 8 |
| Waaran verzadigd (g) | 14,4 | 2,7 |
| Koolhydraten (g) | 62 | 11 |
| Waaran suikers (g) | 21,5 | 4 |
| vezels (g) | 7 | 1 |
| Eiwit (g) | 43 | 8 |
| Zout (g) | 1,4 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de schil van de helft van de **limoen** en pers de helft uit. Snij de overige **limoen** in 6 partjes. Pers de **sinaasappel** uit.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom het sinaasappelsap, het **limoensap**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de honing, ½ van de **ui**, de helft van de **koriander**, de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **knoflook**. Voeg de **biefstukreepjes** toe en laat marinieren.



3. Bakken

- Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **biefstukreepjes** met marinade 1 - 2 minuten.
- Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut.



2. Pico de gallo maken

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat**, extra verge olijfolie en witewijnazijn met de overige **ui**, **knoflook** en **koriander**. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **witte kaas**.



4. Serveren

- Garneer de **witte kaas** met **limoensrasp** naar smaak.
- Garneer de **avocado** met de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Serveer de pico de gallo, **witte kaas**, **avocado**, **limoenspartjes**, **tacoschelpen** en carne asada in aparte kommen.
- Laat iedereen zelf de **taco's** beleggen.

Eet smakelijk!