

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, cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier

Ingrediënten

| | |
|---------------------|-----|
| Bananenbroodmix (g) | 400 |
| Banaan (stuk(s)) | 3 |
| Gemalen kaneel (tl) | 3 |
| Pecanstukjes (g) | 50 |
| Dadelstukjes (g) | 40 |
| Rozijnen (g) | 40 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (ml) | 100 |
| Water (ml) | 90 |
| Honing (el) | 3 |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1273 /304 |
| Vetten (g) | 13 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2 |
| Koolhydraten (g) | 40 |
| Waarvan suikers (g) | 25,1 |
| 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.

Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de **dadelstukjes** en **rozijnen** in een kom met water.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Voeg de honing en **kaneel** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de derde **banaan** in de lengte en 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 zonnebloemolie en het water. Mix het geheel met een staafmixer.
- Voeg de **pecanstukjes**, **rozijnen** en **dadelstukjes** toe en meng goed.

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.

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

Bakplaat met bakpapier, grote kom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|------------------------------------|-----|
| Tarwebloem (g) | 150 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Biologische boeren karnemelk* (ml) | 200 |
| Bakpoeder (g) | 8 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 8 |
| Cranberrychutney* (g) | 80 |
| Hazelnoten (g) | 40 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing (el) | 2 |
| Water voor saus (ml) | 50 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 2 |
| Suiker (tl) | ½ |
| Zout (tl) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3669 /877 | 967 /231 |
| Vetten (g) | 44 | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,5 | 4,1 |
| Koolhydraten (g) | 90 | 24 |
| Waarvan suikers (g) | 33,6 | 8,9 |
| Vezels (g) | 6 | 2 |
| Eiwitten (g) | 31 | 8 |
| Zout (g) | 4,5 | 1,2 |

Allergenen

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

American pancakes met ontbijtspek

met ontbijtspek en cranberrysaus | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat wat ruimte over voor de **hazelnoten** en verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier. Rooster het **spek** 8 - 12 minuten.
- Hak de **hazelnoten** fijn en rooster de laatste 4 - 5 minuten mee.

2. Pannenkoeken bakken

- Meng in een grote kom de **eieren**, **karnemelk**, de **bloem**, **bakpoeder**, een snufje suiker en een snufje zout.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een pollepel beslag in de pan en bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten aan elke kant, of tot goudbruin.
- Haal daarna uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Voeg telkens een beetje roomboter toe voor je de volgende pannenkoek.

3. Saus maken

- Meng het water, de honing en de **cranberrychutney** in een steelpan op middelhoog vuur.
- Verwarm de saus 2 - 3 minuten, of tot de gewenste dikte.

4. Serveren

- Verdeel de pannenkoeken over borden.
- Beleg de pannenkoeken met het **spek** en de **hazelnoten**.
- Besprenkel met de cranberry-honingsaus.

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 **stokbroden** 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. Fondué maken

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 de **stokbroden** in stukjes. 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

Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

2

Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie

3

Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad

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 [of plantaardig alternatief] | naar smaak |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 435 /104 |
| Vetten (g) | 6 |
| waarvan verzadigd (g) | 5 |
| Koolhydraten (g) | 11 |
| waarvan suikers (g) | 8,7 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 1 |
| Zout (g) | 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**.

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

Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Banaan* (stuk(s)) | 2 |
| Komkommer* (stuk(s)) | 1 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Spinazie* (g) | 100 |
| Limoen* (stuk(s)) | ½ |
| zelf toevoegen | |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 346 /83 |
| Vetten (g) | 6 |
| waarvan verzadigd (g) | 5 |
| Koolhydraten (g) | 6 |
| waarvan suikers (g) | 4,9 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 1 |
| Zout (g) | 0 |

Allergenen

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

Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Kokosmelk (ml) | 250 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Limoen* (stuk(s)) | ½ |
| Chiazaad (g) | 10 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1418 /339 | 438 /105 |
| Vetten (g) | 23 | 7 |
| waarvan verzadigd (g) | 18,9 | 5,8 |
| Koolhydraten (g) | 25 | 8 |
| waarvan suikers (g) | 20,3 | 6,3 |
| Vezels (g) | 6 | 2 |
| Eiwitten (g) | 4 | 1 |
| Zout (g) | 0 | 0 |

1. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers een ½ **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mix de **mango** met 250 ml **kokosmelk**, **limoensap** en frambozen in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie.

3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

4. Verdeel de smoothie over de glazen. Garneer met het **chiazaad**.

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 Goudse kaas* | 150 |
| Gesneden jalapeño's* | 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) | 928 /222 |
| Vetten (g) | 14 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4 |
| Koolhydraten (g) | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 2,6 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 7 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole en jalapeño's | 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 **kaas**.
- 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**.

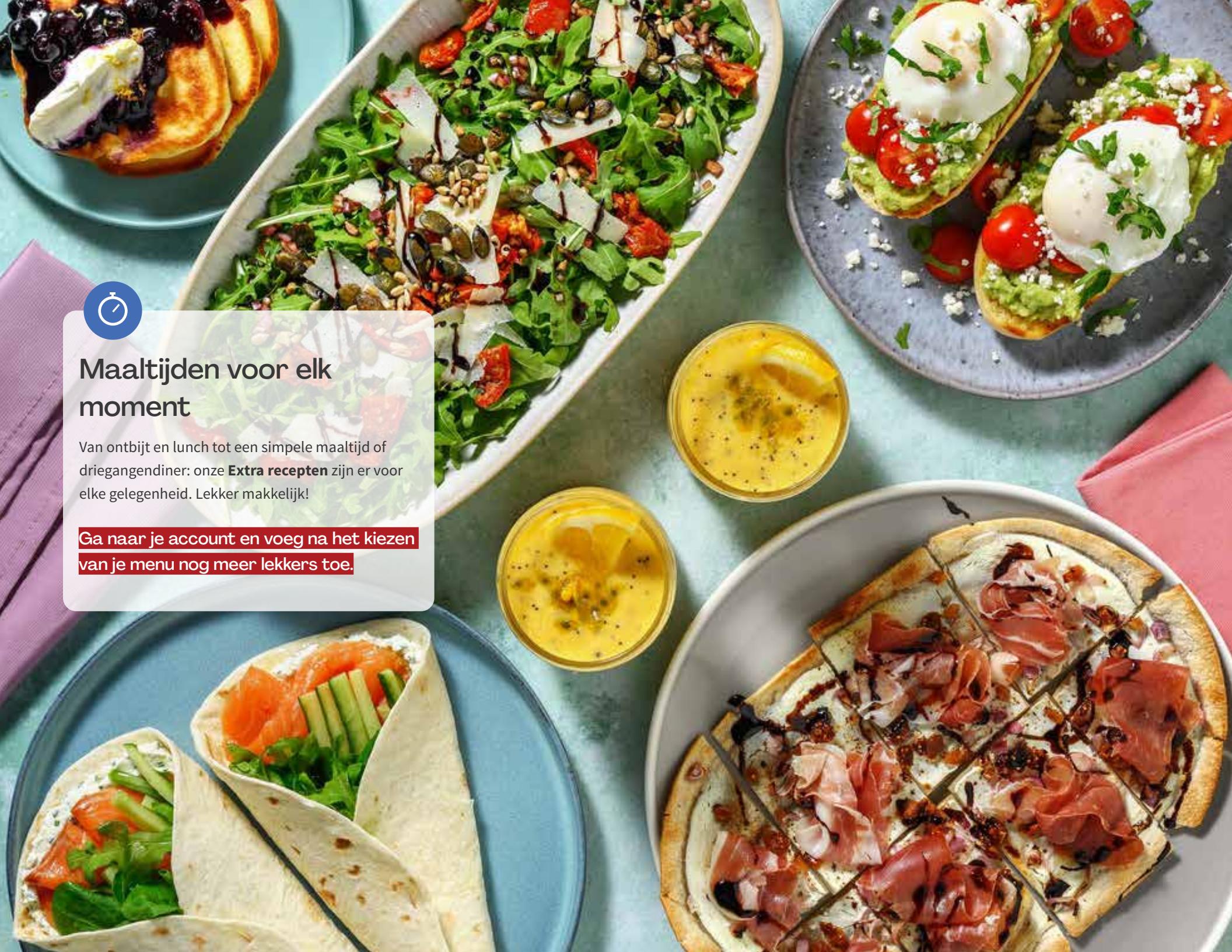
Eet smakelijk!



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.



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 kom, ovenschaal, bakpapier, plastic zakje, kleine steelpan

Ingrediënten

| | |
|------------------------------|-----|
| Mix voor chocoladecake (g) | 400 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Witte-chocoladedruppels (g) | 100 |
| Pistachenoten (g) | 20 |
| Gedroogde cranberry's (g) | 20 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] melk (el) | 3 |
| Water (ml) | 80 |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 40 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1555 /372 |
| Vetten (g) | 13 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,2 |
| Koolhydraten (g) | 54 |
| Waarvan suikers (g) | 36,4 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 7 |
| Zout (g) | 1,6 |

Allergenen

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

Kerstboombrownies

met witte chocolade, pistachenoten en cranberry's | om te delen



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Weeg de roomboter af en snijd in blokjes. Bewaar apart en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een bakblik van 20 cm x 20 cm of ovenschaal met bakpapier.
- Klop in een grote kom de **eieren**, roomboter, de aangegeven hoeveelheid water en de mix voor **chocoladecake** tot een glad beslag.

3. Toppings bereiden

- Hak de gedroogde **cranberry's** en **pistachenoten** grof.
- Voeg de **witte-chocoladedruppels** samen met de melk toe aan een kleine steelpan op laag vuur.
- Verwarm 4 - 5 minuten, of tot de **witte-chocoladedruppels** helemaal zijn gesmolten.
- Halverveert tussen de brownie door de lengte en snijd daarna in driehoekjes.

2. Brownie bakken

- Voeg het beslag toe aan de ovenschaal.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.
- Haal de brownie uit de oven en laat deze afkoelen.

4. Serveren

- Voeg de **witte-chocolade** toe aan een plastic zakje en knip er een klein hoekje af (zie Tip).
- Spuit de kerstslingers op de kerstboomjes.
- strooi de **pistache-** en **gedroogde cranberrystukjes** eroverheen als kerstdecoratie.
- Verdeel de brownies over een serveerschaal en geniet ervan!

Tip: Je kunt ook een vork gebruiken om de witte-chocolade te verdelen over de brownies.

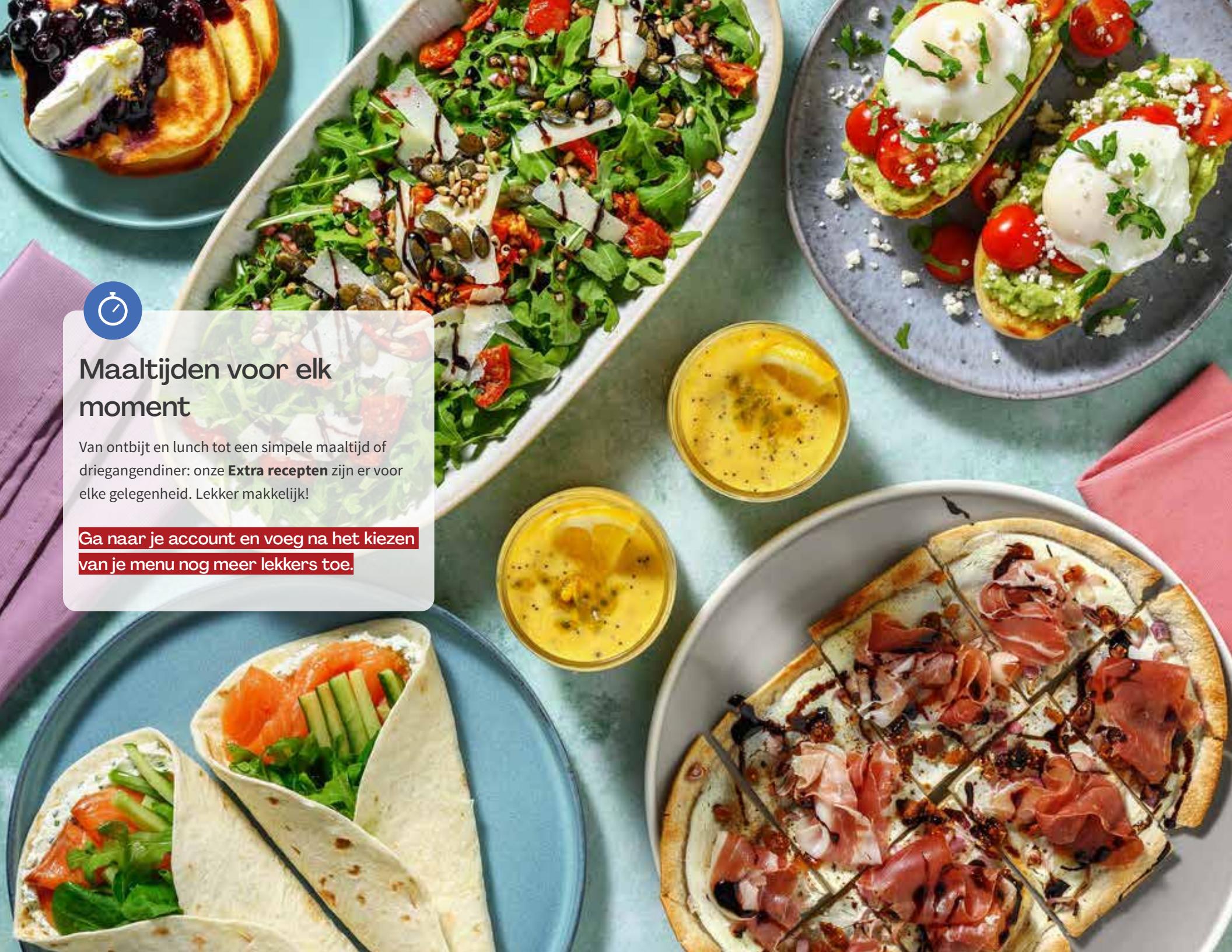
Eet smakelijk!



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

Ingrediënten

| | |
|-----------------------|-----|
| Franse roombrie* (g) | 200 |
| Bladerdeeg* (roll(s)) | 1 |
| Cranberrychutney* (g) | 80 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1437 /343 |
| Vetten (g) | 23 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,6 |
| Koolhydraten (g) | 24 |
| Waarvan suikers (g) | 5,7 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 9 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

Kaasbites met brie en cranberrychutney

gewikkeld in bladerdeeg | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **brie** in kleine blokjes.
- Snij het **bladerdeeg** in 16 vierkantjes.

2. Kaasbites maken

- Verdeel de **cranberrychutney** over alle **bladerdeeg** vierkantjes.
- Leg 1 blokje **brie** bovenop elk stukje **bladerdeeg**.
- Vouw het **bladerdeeg** over de **brie** en druk aan met je vingers om de kaasbites dicht te maken.

3. Bladerdeeg bakken

- Verdeel de kaasbites over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin begint te kleuren en de **kaas** gesmolten is.

4. Serveren

- Verdeel de kaasbites over een serveerschaal en serveer wanneer ze nog warm zijn.

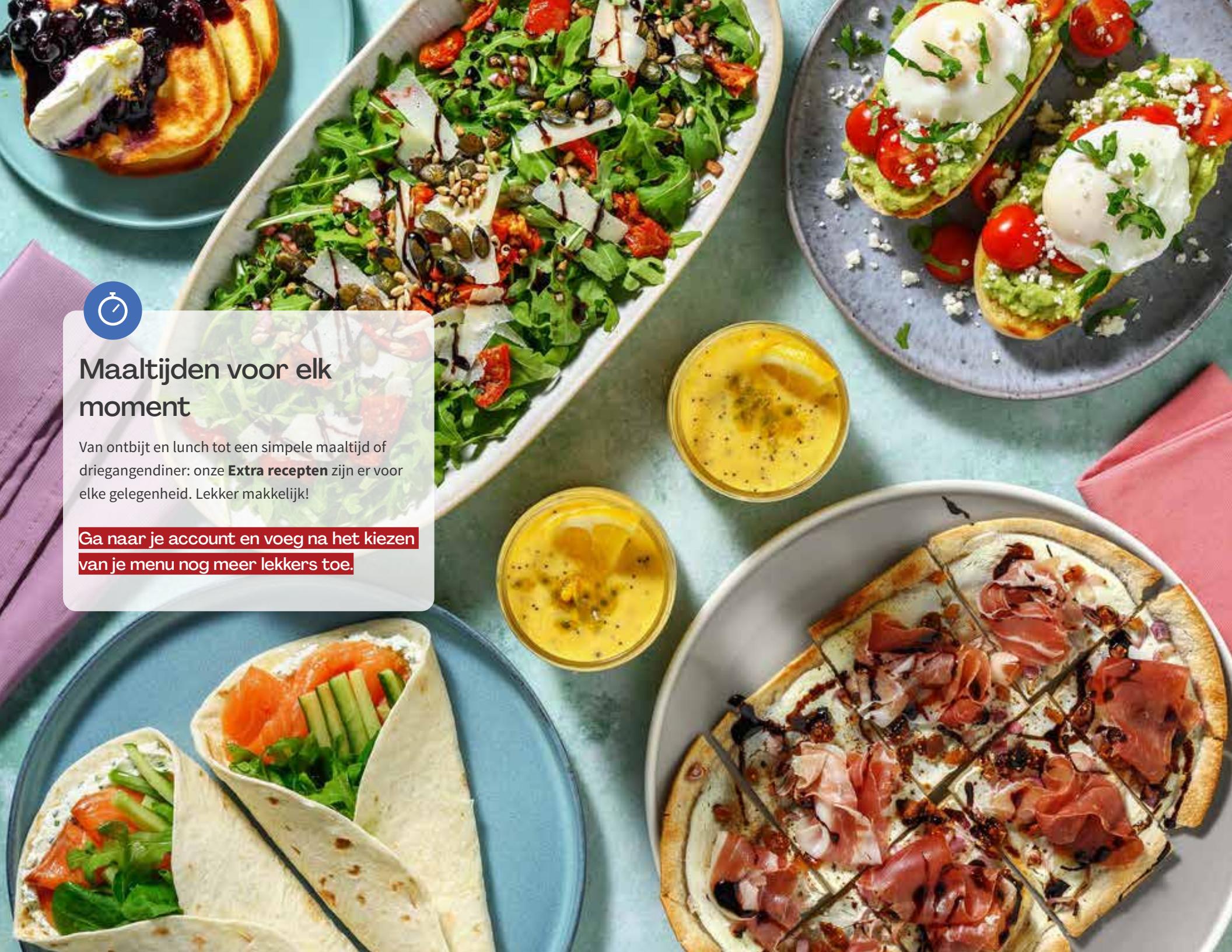
Eet smakelijk!



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

Handmixer, 2x mengkom, koekenpan, aluminiumfolie

Ingrediënten

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Tarwebloem (g) | 150 |
| Bakpoeder (g) | 8 |
| Biologische boeren karnemelk* (ml) | 200 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Poedersuiker (g) | 100 |
| Aardbeien* (g) | 250 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 |
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |
| Zout (tl) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4021 /961 | 772 /185 |
| Vetten (g) | 44 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 23,8 | 4,6 |
| Koolhydraten (g) | 120 | 23 |
| Waarvan suikers (g) | 65,4 | 12,6 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwitten (g) | 23 | 4 |
| Zout (g) | 3,4 | 0,7 |

Allergenen

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

Amerikaanse stijl pancakes met aardbeien

met slagroom | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Slagroom maken

- Voeg de **slagroom** samen met de **poedersuiker** toe aan een mengkom.
- Klof met een handmixer tot de **slagroom** stevig is en in pieken blijft staan.
- Bewaar de **slagroom** in de koelkast terwijl je de pannenkoeken maakt.

2. Beslag maken

- Mix in een grote mengkom de **eieren** en **karnemelk**.
- Voeg de **bloem**, **bakpoeder** en zout toe.
- Meng goed door tot het net een geheel is.

3. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg een pollepel vol beslag toe aan de pan.
- Bak de pannenkoeken 2 minuten per kant tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en dek af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Verhit telkens weer ¼ el roomboter voordat je een nieuwe pannenkoek gaat bakken.

4. Serveren

- Snijd de **aardbeien** in plakken.
- Serveer de pannenkoeken over borden.
- Top af met de **slagroom** en **aardbeien**.
- Besprenkel met honing naar smaak.

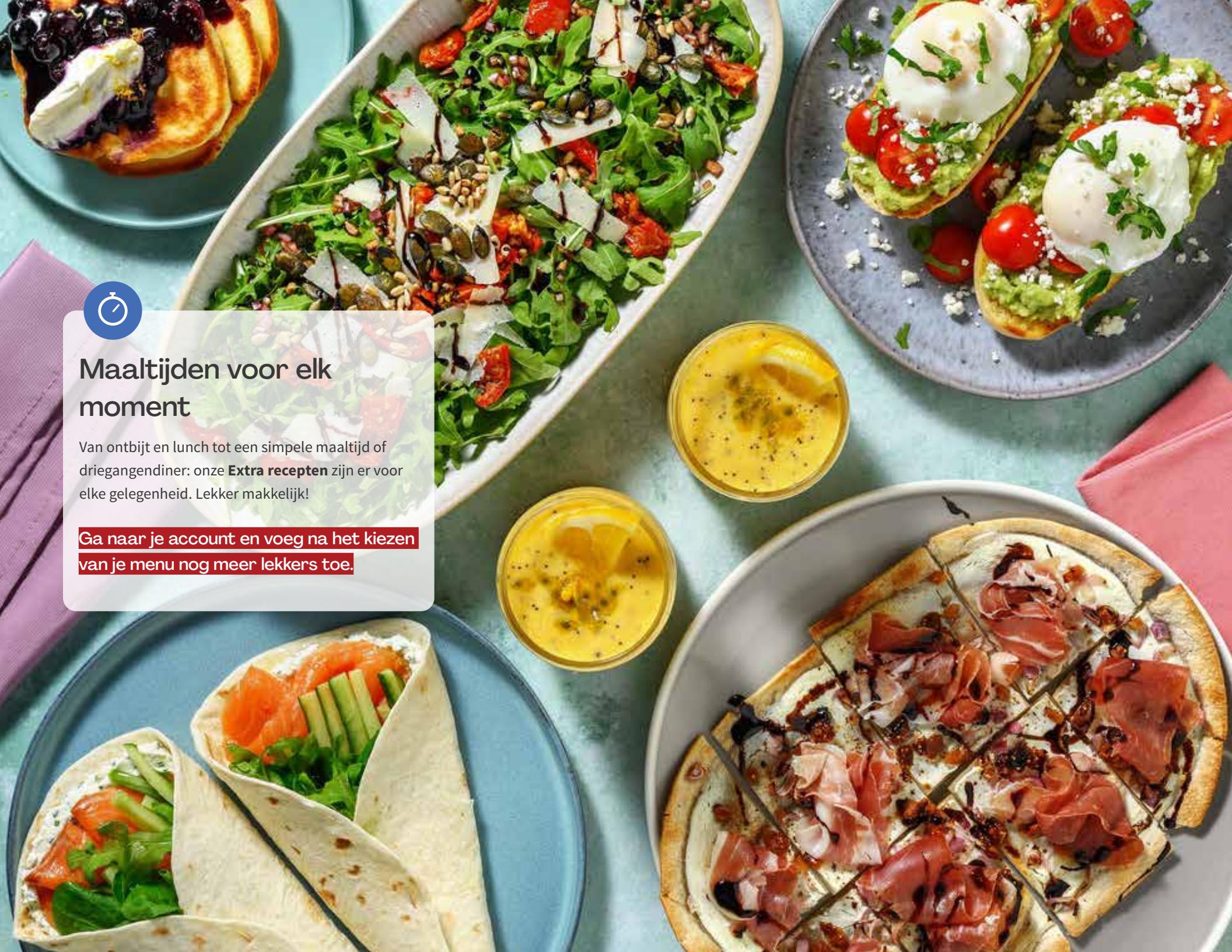
Eet smakelijk!



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, 2x kleine kom

Ingrediënten

| | |
|----------------------------|-----|
| Verse bieslook* (g) | 5 |
| Roomkaas* (g) | 100 |
| Zongedroogde tomaten (g) | 30 |
| Serranoham* (g) | 40 |
| Zwart sesamzaad (zakje(s)) | 1 |
| Verse geitenkaas* (g) | 200 |
| Spies (stuk(s)) | 6 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 927 /222 |
| Vetten (g) | 17 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,8 |
| Koolhydraten (g) | 4 |
| Waarvan suikers (g) | 1,7 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 14 |
| Zout (g) | 1,6 |

Allergenen

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

Mini geitenkaasballetjes met serranoham

met zongedroogde tomaten | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **bieslook** fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de **zwarte sesamzaadjes** toe aan een andere kleine kom.
- Halveer de **zongedroogde tomaten**.
- Scheur de **serranoham** in kleine stukken.

2. Kaasballetjes maken

- Voeg de **geitenkaas** en **roomkaas** toe aan een kom.
- Gebruik je handen om de **geitenkaas** en **roomkaas** te mengen tot een glad geheel.
- Rol 1 el van het kaasmengsel in een kleine bal en herhaal dit met de rest van het kaasmengsel.

3. Kaasballetjes garneren

- Rol de helft van de kaasballetjes door de **bieslook** en de andere helft door de **sesamzaadjes**. Verdeel over een serveerschaal.
- Snijd de spiesen door de helft.
- Rijg de **zongedroogde tomaten** aan de ene helft van de spiesen en rijg de **serranoham** aan de andere helft. Maak elke prikker af met een kaasballetje.

4. Serveren

- Bewaar de kaasballetjes in de koelkast voor minstens 1 uur.
- Haal uit de koelkast en serveer direct.

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, ovenschaal, bord, steelpan, 2x hittebestendige kom, bakpapier

Ingrediënten

| | |
|-----------------------------|-----|
| Mandarijn* (stuk(s)) | 1 |
| Melkchocoladedruppels (g) | 200 |
| Witte-chocoladedruppels (g) | 200 |
| Poedersuiker (g) | 100 |
| Pindakaas (bakje(s)) | 2 |
| Gezouten amandelen (g) | 20 |
| Rozijnen (g) | 20 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1997/477 |
| Vetten (g) | 27 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14 |
| Koolhydraten (g) | 53 |
| Waarvan suikers (g) | 51,4 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 6 |
| Zout (g) | 0,8 |

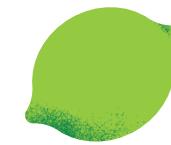
Allergenen

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

Zelfgemaakte friandises

witte-chocoladefudge, chocolade bark en mandarijn-chocoladestukjes | om te delen

Dessert Totale tijd: 60 min.



HELLO
FRESH



1. Fudge maken

- Bekleed een ovenschaal van 10 x 20 cm met bakpapier.
- Breng een ondiepe laag water aan de kook in een pan. Plaats een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg ervoor dat deze het water niet raakt.
- Voeg de **witte-chocoladedruppels**, **poedersuiker** en **pindakaas** toe en laat al roerend smelten.
- Giet het mengsel in de ovenschaal en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Zet de pan vervolgens ongeveer 1 uur in de vriezer.

3. Bark maken

- Verdeel $\frac{2}{3}$ van de **chocolade** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de **amandelen** en **rozijnen** over de **chocolade**.
- Doop elk **mandarijnpartje** voor de helft in de overige **chocolade**. Leg de **mandarijnpartjes** op een bord.
- Laat de chocolade bark en **mandarijnpartjes** minimaal een uur afkoelen in de koelkast.

2. Chocolade laten smelten

- Breng een klein laagje water aan de kook in een steelpan. Plaats een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg ervoor dat deze het water niet raakt.
- Voeg de **chocoladedruppels** toe en laat ze al roerend smelten.
- Hak ondertussen de **gezouten amandelen** grof.
- Pel de **mandarijn** en trek de partjes uit elkaar.

4. Serveren

- Haal de chocoladefudge 5 minuten voor serveren uit de vriezer. Snijd in kleinere blokjes.
- Haal de chocolade bark 5 minuten voor serveren uit de koelkast en snijd grof in kleinere stukken.
- Leg de fudge, chocolade bark en **mandarijnpartjes** 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

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

| | |
|------------------------------|------------|
| Afbak croissantjes (stuk(s)) | 4 |
| Koudgerookte zalm* (g) | 120 |
| Kruidenroomkaas* (g) | 50 |
| Avocado (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Zwarte peper | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1223 /292 |
| Vetten (g) | 18 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,5 |
| Koolhydraten (g) | 22 |
| Waarvan suikers (g) | 4 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 10 |
| Zout (g) | 0,9 |

Allergenen

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

Croissants met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 4 stuks



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Croissants bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de **croissants** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

2. Toppings bereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

3. Croissants vullen

- Snijd de **croissants** open.
- Verdeel de **kruidenroomkaas** over de **croissants**.
- Beleg de **croissants** met de **gerookte zalm**.

4. Serveren

- Beleg met de **avocado** en breng op smaak met zwarte peper.

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, handmixer, mengkom, steelpan

Ingrediënten

| | |
|----------------------------|-----|
| Gedroogde cranberry's (g) | 160 |
| Mascarpone* (g) | 200 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 3 |
| Melkchocoladedruppels (g) | 100 |
| Lange vingers (pak(ken)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Retsuiker (el) | 2 |
| Water voor saus (ml) | 200 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

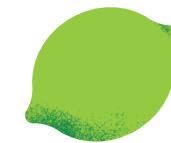
| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1231 /294 |
| Vetten (g) | 16 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,5 |
| Koolhydraten (g) | 33 |
| Waarvan suikers (g) | 25,8 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 3 |
| Zout (g) | 0,1 |

Allergenen

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

Feestelijke tiramisu met cranberry's

met lange vingers en chocolate chips | om te delen



HELLO
FRESH

Totale tijd: 180 min.



1. Cranberrysaus maken

- Rasp de **sinaasappels** en pers het sap uit.
- Voeg de **cranberry's**, 1 el suiker, het **sinaasappelsap** en het water toe aan een steelpan op middelhoog vuur.
- Verwarm het mengsel voorzichtig 8 - 10 minuten, of tot de **cranberry's** lichtjes breken.
- Haal de pan van het vuur.

3. Tiramisu bouwen

- Dip de helft van de lange **vingers** in de cranberrysaus en maak een laagje op de bodem van je serveerschaal.
- Schep de helft van de **cranberry's** bovenop de lange **vingers**.
- Verdeel de helft van de room over de **cranberry's**.
- Herhaal bovenstaande stappen nog één keer.

2. Room maken

- Klop in een mengkom met een handmixer de **slagroom** met 1 el suiker tot een stevige en dikke substantie.
- Meng in een kom de **mascarpone** met de **sinaasappelschil**, tot de **mascarpone** zacht wordt.
- Roer de **slagroom** door de **mascarpone**.

4. Serveren

- Voeg de **chocoladedruppels** toe aan een keukenmachine en mix tot ze fijngemalen zijn (zie Tip).
- Bestrooi de tiramisu met het **chocoladeschaafsel** en zet de taart minimaal 3 uur in de koelkast om op te stijven.

Tip: Heb je geen keukenmachine? Je kunt de chocoladedruppels ook met een mes fijnhakken.

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.





Feestelijke gourmetbox

4 porties | feestelijke recepten met gegrilde groenten, vlees en vis

Totale tijd: 75-85 min.



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

6x kom, ovenschaal, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

| | |
|---|------------|
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 6 |
| Gemarineerde steak* (stuk(s)) | 2 |
| Kipfilet* (stuk(s)) | 2 |
| Garnalen* (g) | 240 |
| Zalmfilet* (stuk(s)) | 2 |
| Teriyakisaus (g) | 50 |
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 4 |
| Roomboter* (g) | 150 |
| Verge bladpeterselie en bieslook* (g) | 40 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 3 |
| Courgette* (stuk(s)) | 1 |
| Paprika* (stuk(s)) | 2 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | 1 |
| Aardappelpartjes* (g) | 600 |
| Pindasaus* (g) | 120 |
| Whiskeysaus* (g) | 120 |
| Appel* (stuk(s)) | 2 |
| Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken)) | ½ |
| Snoeptomaatjes* (g) | 500 |
| Citroenmayo met zwarte peper (g) | 100 |
| Gemalen kaneel (tsp) | 1.5 |
| Gekruide kipworstjes (stuk(s)) | 4 |
| Half-on-half gehakt Italiaans gekruid (g) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 4 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 684 / 164 |
| Vetten (g) | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,2 |
| Koolhydraten (g) | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 2,9 |
| vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 7 |
| Zout (g) | 0,5 |

Allergenen

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

Feestelijke gourmetbox



1. Brood en kruidenboter klaarmaken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **boter** op kamertemperatuur komen. Snijd de **bieslook** en **peterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kleine kom 125 g **roomboter** met 2/3 van de **verse kruiden** en 2/3 van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart om later met het **brood** aan tafel te serveren. Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven.



2. Aardappelen bakken

Leg de **aardappelen** en 2 el olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Rooster 6 - 8 minuten in de oven.

Aan tafel: Voeg de aardappelen en 1 el van de knoflookboter toe aan een gourmetpannetje en bak een paar minuten.



4. Vlees bereiden

Voeg het **gehakt** toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout. Kneed tot kleine gehaktballetjes en leg op een bord. Snijd de **worstjes** in drie delen en halveer het **spek**. Wikkel het **spek** om de **worstjes** en leg op een bord. Snijd de **kip** in stukjes van 4 cm. Meng in een kom met de overige **teriyakisaus**. Snijd de **beefstuk** in stukjes van 4 cm en leg op een bord. Verwarm de **pindasaus** in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel: Bak het **vlees** op de gourmet en serveer met de **pindasaus**, **citroenmayonaise** en **cocktailsaus**.

3. Vis bereiden

Meng in een kom de **garnalen** met 25 g **boter** en de overige: **verse kruiden** en **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **zalm** in blokjes van 4 cm en voeg toe aan een kom. Meng met de helft van de **teriyakisaus**.

Aan tafel: Bak de garnalen en zalm op de plaat.



5. Groenten bereiden

Snijd de **paprika's** in reepjes. Snijd de **courgette** in plakjes. Meng in een kom de **groenten** met 2 el olijfolie en de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **tomaten** in een kom en serveer tijdens het gourmetten.

Aan tafel: Bak de **courgette** en **paprika** op de plaat.

6. Nagerecht bereiden

Verwijder het klokhuis van de **appels** en snijd in blokjes. Meng in een kom de **appel** met 1 tl **kaneel**. Verkruimel de helft van het **koekjesdeeg** en leg op een bord (zie Tip).

Tip: Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om koekjes te maken van het overgebleven deeg!

Aan tafel: Bak de **appel** een paar minuten in een gourmetpannetje, of tot de **appel** zacht wordt. Voeg een laagje van het verkruimelde **koekjesdeeg** toe en bak een paar minuten, of tot het **deeg** knapperig wordt.

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, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|-----------------------------|------------|
| Pulled chicken* (g) | 100 |
| Bao-broodje* (stuk(s)) | 4 |
| Hoisinsaus (g) | 25 |
| [Mini-]komkommer* (stuk(s)) | 2 |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 |
| Gefrituurde uitjes (g) | 30 |
| Sriracha-mayo* (g) | 50 |
| Zelf toevoegen | |
| Wittewijnnazijn (el) | 3 |
| Suiker (tl) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |
| Zonnebloemolie (el) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2402 /574 | 699 /167 |
| Vetten (g) | 26 | 7 |
| Waaran verzadigd (g) | 6,5 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 68 | 20 |
| Waaran suikers (g) | 17,4 | 5,1 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 17 | 5 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,5 |

Allergenen

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

Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de **wortel** met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn met de suiker. Voeg de **wortel** toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.

2. Bakken

- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **pulled chicken** en de **hoisinsaus** 4 - 5 minuten.

3. Vullen

- Maak de **bao-broodjes** open en vul ze met de **wortel** en **komkommer**.
- Beleg de **broodjes** met de **pulled chicken**.

4. Serveren

- Besprenkel de **bao-broodjes** met de **siracha-mayo**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

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

Braadpan

Ingrediënten

| | |
|--|-----|
| Laurieri - Scrocci zeezout (pak(ken)) | 1 |
| Franse roombrie* (g) | 175 |
| Burrata* (bol(len)) | 1 |
| Olijfolie met truffelaroma (ml) | 8 |
| Franse camembert* (g) | 240 |
| Verge rozemarijn* (takje(s)) | 1 |
| Druiven* (stuk(s)) | 1 |
| Gezouten amandelen (g) | 80 |
| Cranberrychutney* (g) | 40 |
| Knoflookteken (stuk(s)) | 1 |
| Brandt & Levie biologische salami met rozemarijn en rozenblaadjes* (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing [of plantaardig alternatief] (tl) | 1 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 6213 / 1485 | 975 / 233 |
| Vetten (g) | 103 | 16 |
| Waarvan verzadigd (g) | 47,8 | 7,5 |
| Koolhydraten (g) | 60 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 54,1 | 8,5 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwitten (g) | 76 | 12 |
| Zout (g) | 5,6 | 0,9 |

Allergenen

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

Winterse borrelplank met kaas en worst

met droge worst van Brandt & Levie, camembert, brie en burrata | om te delen

Totale tijd: 30 min.



HELLO
FRESH



1. Kaas voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **camembert** uit de verpakking en leg in een ovenschaal.
- Gebruik de punt van een mes om een ruitpatroon in de **camembert** te snijden. Zorg ervoor dat je niet helemaal door de **kaas** heen snijdt.
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

2. Bakken

- Vul de **camembert** met de **rozemarijnblaadjes** en de plakjes **knoflook**.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie en honing.
- Bak de **camembert** 6 - 7 minuten.

3. Afmaken

- Voeg de **cranberrychutney** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **worst** in plakjes.
- Giet het vocht van de **burrata** af en leg de **burrata** op een klein bordje. Besprenkel met **truffelolie**.

4. Serveren

- Leg de **camembert**, **burrata** en **brie** op een plank.
- Verdeel de **worst**, **gezouten amandelen**, **crackers**, **druiven** en **cranberrychutney** rondom de **kazen** 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

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, fijne rasp, kleine kom, garde

Ingrediënten

| | |
|------------------------------------|-----|
| Tarwebloem (g) | 260 |
| Bakpoeder (g) | 8 |
| Biologische boeren karnemelk* (ml) | 150 |
| Cranberrychutney* (g) | 80 |
| Gedroogde cranberry's (g) | 40 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 1 |
| Gemalen kaneel (tl) | 3 |
| Mascarpone* (g) | 100 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 70 |
| Suiker (g) | 55 |
| Zout (tl) | 1 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1145 /274 |
| Vetten (g) | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,7 |
| Koolhydraten (g) | 38 |
| Waarvan suikers (g) | 15,3 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 1 |

Allergenen

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

Kerstscones met cranberry's

met sinaasappel en kaneel | 10 porties



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de roomboter uit de koelkast. Rasp de schil van de **sinaasappel** en pers 1 el **sinaasappelsap**.
- Meng in een grote kom de bloem, het **bakpoeder**, het zout, de **sinaasappelrasp**, $\frac{1}{2}$ zakje **kaneel** en 40 gram suiker.
- Kneed de roomboter en de droge ingrediënten tot er broodkruimels ontstaan.
- Voeg de **karnemelk** en de **gedroogde cranberry's** toe en kneed tot een glad, gelijkmatig deeg.

3. Kaneelmascarpone maken

- Meng in een kleine kom de **cranberrychutney** met 1 el **sinaasappelsap**.
- Meng in een kom de **mascarpone** met de overige **kaneel** en 15 gram suiker. Meng met een garde tot een luchtig geheel.

2. Scones maken

- Rol kleine ballen van het deeg. Gebruik ongeveer 2 el deeg per bal.
- Verdeel de deegballen over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Haal de scones uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Verdeel de scones over een serveerschaal. Serveer met de kaneelmascarpone en cranberrychutney.

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

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, handmixer, 2x mengkom

Ingrediënten

| | |
|-------------------------------|-----|
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Mascarpone* (g) | 100 |
| Poedersuiker (g) | 100 |
| Gedroogde cranberry's (g) | 80 |
| Verge rozemarijn* (takje(s)) | 3 |
| Red velvet cakemix (pak(ken)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (ml) | 50 |
| Water (ml) | 100 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1528 /365 |
| Vetten (g) | 15 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,7 |
| Koolhydraten (g) | 51 |
| Waarvan suikers (g) | 32,8 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 4 |
| Zout (g) | 0,7 |

Allergenen

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

Feestelijke red velvet cake

met cranberry's en rozemarijn | om te delen



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 50 - 60 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Vet een taartblik in.
- Voeg aan een grote mengkom de **red velvet cakemix**, **eieren**, zonnebloemolie en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Mix goed door tot het een glad beslag is.

2. Cake bakken

- Voeg het beslag toe aan het taartblik.
- Bak de cake 30 - 35 minuten in de oven.
- Voeg ondertussen de **mascarpone**, **poedersuiker** en **slagroom** toe aan een mengkom.
- Mix met een handmixer tot er stijve pieken ontstaan.

3. Lagen maken

- Haal de cake uit de oven en laat compleet afkoelen. Dit duurt ongeveer 30 minuten.
- Snijd de cake, wanneer deze is afgekoeld, horizontaal door zodat er 2 lagen ontstaan.
- Smeer $\frac{1}{3}$ van het mascarponeglazuur over de onderste laag van de cake.
- Leg de andere cakelaag erbovenop.

4. Versieren en serveren

- Bedeck de hele buitenkant van de cake met het overige mascarponeglazuur.
- Gebruik de **rozemarijn** en **cranberry's** om de bovenkant van de cake te versieren, zodat het lijkt op een kerstkrans.
- Snijd de cake in punten 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.





Kerstbrunch met Amerikaanse stijl aardbeienpancakes

met roerei met avocado, kerststol en croissants | 4 porties

Totale tijd: 60 - 70 min.



Tarwebloem



Bakpoeder



Ei



Aardbeien



Slagroom



Afbak croissantjes



Avocado



Viennoiserie



Handsinaasappel



Biologische yoghurt Griekse stijl



Mango



Feeststol



Poedersuiker



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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom, grote koekenpan, handmixer, mengkom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

| | |
|--|------------|
| Tarwebloem (g) | 400 |
| Bakpoeder (g) | 16 |
| Ei* (stuk(s)) | 8 |
| Aardbeien* (g) | 250 |
| Slagroom* (ml) | 200 |
| Afbak croissantjes (stuk(s)) | 4 |
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Vienna'serie (g) | 240 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 6 |
| Biologische yoghurt Griekse stijl* (g) | 500 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Feeststol* (g) | 750 |
| Poedersuiker (g) | 75 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] melk | 1 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 |
| Suiker (el) | 3 |
| Zout (tl) | 1/4 |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|-------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 19397 /4636 | 858 /205 |
| Vetten (g) | 185 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 84,7 | 3,7 |
| Koolhydraten (g) | 599 | 27 |
| Waarvan suikers (g) | 153,9 | 6,8 |
| Vezels (g) | 35 | 2 |
| Eiwitten (g) | 124 | 5 |
| Zout (g) | 10,7 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Beslag maken

- Meng in een grote kom de bloem, het **bakpoeder**, 3 el suiker en een snufje zout.
- Mix in een tweede kom 4 **eieren**. Voeg de **karnemelk** toe en meng met een garde tot er veel luchtbubbles ontstaan.
- Vouw het eimengsel voorzichtig door het bloemmengsel en mix goed door tot er een glad beslag ontstaat.



2. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Gebruik een pollepel om het pannenkoekenbeslag in delen in de pan te schenken. Bak 3 of 4 pannenkoeken tegelijk en bak 1 - 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg tussendoor wat zonnebloemolie toe indien nodig.



3. Broodjes afbakken

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verdeel de **croissantjes** en **viennoisserie** over een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Voeg de **slagroom** en **poedersuiker** toe aan een mengkom.
- Mix met een handmixer tot er stijve pieken ontstaan.



4. Yoghurtbowls maken

- Schil ondertussen de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel de **yoghurt** over 4 kommen. Verdeel de **mango** over de kommen en besprenkel met honing naar smaak.
- Pers de **sinaasappels** uit en verdeel het sap over 4 glazen.
- Snijd de **aardbeien** in plakjes.



5. Roerei maken

- Voeg de overige **eieren** en een scheutje melk toe aan een kom en mix met een garde.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de boter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het roerei.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verdeel de **avocado** en het roerei over een serveerschaal.



6. Tafel opdekken

- Verdeel de pannenkoeken over borden en garneer met de **slagroom** en **aardbeien**.
- Snijd de **stol** in plakken en verdeel de **croissantjes** en **viennoisserie** over een serveerschaal.
- Dek de tafel met het roerei, de **avocado**, de yoghurtbowls, het **sinaasappelsap** en de aardbeipannenkoeken.

Eet smakelijk!



Kerstbrunch met Eggs Benedict

met zalm-avocadosandwiches, kerststol en croissants | 4 porties

Totale tijd: 60 - 70 min.



Ei



Briochebroodje



Ontbijtpek



Spinazie



Hollandaisesaus



Handsinaasappel



Seizoensbroodje



Koudgerookte zalm



Kruidenroomkaas



Avocado



Biologische yoghurt Griekse stijl



Mango



Afbak croissantjes



Bosbessenjam



Feeststol



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

2x bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

| | |
|--|-----|
| Ei* (stuk(s)) | 4 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 4 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 6 |
| Spinazie* (g) | 200 |
| Hollandaisesaus* (g) | 100 |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 6 |
| Seizoensbroodje* (stuk(s)) | 4 |
| Koudgerookte zalm* (g) | 120 |
| Kruidenroomkaas* (g) | 100 |
| Avocado (stuk(s)) | 2 |
| Biologische yoghurt Griekse stijl* (g) | 500 |
| Mango* (stuk(s)) | 1 |
| Afbak croissantjes (stuk(s)) | 4 |
| Bosbessenjam (g) | 30 |
| Feeststol* (g) | 750 |

Zelf toevoegen

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Honing [of plantaardig alternatief] | naar smaak |
| Wittewijnazijn (tl) | 2 |
| Olijfolie (el) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|--------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 16385 / 3916 | 783 / 187 |
| Vetten (g) | 161 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 63,3 | 3 |
| Koolhydraten (g) | 474 | 23 |
| Waarvan suikers (g) | 93,7 | 4,5 |
| Vezels (g) | 29 | 1 |
| Eiwitten (g) | 118 | 6 |
| Zout (g) | 10,5 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en voeg de witte wijnazijn toe (zie Tip).
- 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.
- Pocheer de **eieren** 4 - 5 minuten, tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen.

Tip: Heb je liever een hardgekookt ei? Je kunt de eieren ook 8 - 10 minuten koken in plaats van ze te pocheren.



2. Bakken

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verdeel het **spek** over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Leg de **briochebroodjes**, **seizoensbroodjes** en **croissants** op een andere bakplaat met bakpapier en bak 5 - 6 minuten in de oven.



3. Spinazie bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en scheur in delen de **spinazie** klein boven de pan.
- Breng op smaak met peper en zout en bak 4 - 6 minuten.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.



4. Yoghurt bereiden

- Schil ondertussen de **mango** en snijd in blokjes. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel de **yoghurt** over vier kommen. Leg de **mango** bovenop de **yoghurt** en besprenkel met honing naar smaak.
- Leg de **gerookte zalm** en de **avocado** op een serveerschaal.
- Pers de **sinaasappels** en serveer het **sap** in vier glazen.



5. Eggs benedict maken

- Snijd de **briochebroodjes** open en verdeel over de borden.
- Beleg de **broodjes** met **spinazie** en **spek**.
- Leg de gepocheerde **eieren** erop en giet de **hollandaisesaus** over de **eieren**.



6. Serveren

- Snijd de **kerststol** in plakjes en serveer de **croissants** op een serveerschaal.
- Dek de tafel met de **gerookte zalm**, **avocado**, **roomkaas**, **broodjes**, **jam**, **yoghurt** en het **sinaasappelsap**.
- Serveer de eggs Benedict.

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 koekenpan, groot bord, mengkom, kleine kom

Ingrediënten

| | |
|----------------------------------|------------|
| Tarwebloem (g) | 200 |
| Bakpoeder (g) | 8 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 |
| Koudgerookte zalm* (g) | 120 |
| Biologische crème fraîche* (g) | 100 |
| Verge dille & bieslook* (g) | 10 |
| Kappertjes (g) | 30 |
| Citroen* (stuk(s)) | 1 |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 |
| Zwarte peper | naar smaak |
| Zout (tl) | 1 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 767 /183 |
| Vetten (g) | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4 |
| Koolhydraten (g) | 19 |
| Waarvan suikers (g) | 2,3 |
| 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.

Zelfgemaakte blini's met gerookte zalm

met crème fraîche en verse kruiden | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Beslag maken

- Voeg de **bloem**, **eieren**, **bakpoeder**, **melk** en zout toe aan een mengkom.
- Meng tot een glad beslag.

2. Blini's bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg kleine toefjes van ongeveer 1 el beslag in de pan. Zorg dat de pan niet te vol is.
- Bak de blini's 1 - 2 minuten per kant en leg op een groot bord.
- Herhaal dit tot het beslag op is.

3. Toppings bereiden

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **citroen** in partjes.
- Voeg de **crème fraîche** toe aan een kleine kom en meng met de **verse kruiden**.
- Pers één **citroenpartje** uit in de kom en breng op smaak met zwarte peper.

4. Serveren

- Smeer een kleine hoeveelheid **crème fraîche** op elke blini.
- Leg er een plakje **gerookte zalm** bovenop.
- Garneer met de **kappertjes**.
- Verdeel de blini's op een serveerschaal. Serveer met de **citroenpartjes**.

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

Ingrediënten

| | |
|---------------------------|----------|
| Bladerdeeg* (roll(s)) | 1 |
| Rode pesto* (g) | 80 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 75 |
| Sesamzaad (zakje(s)) | 1 |
| Vers basilicum* (g) | 5 |
| Zelf toevoegen | |
| [Plantaardige] melk | scheutje |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1693 /405 |
| Vetten (g) | 30 |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,1 |
| Koolhydraten (g) | 24 |
| Waarvan suikers (g) | 1,6 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 9 |
| Zout (g) | 0,7 |

Allergenen

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

Hartige kerstboom van bladerdeeg

met rode pesto en vers basilicum | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd een strook van ongeveer 2 cm breed van de lange kant van het **deeg**. Houd de strook apart.
- Snijd een grote driehoek uit het overgebleven **deeg**. Dit wordt de kerstboom.
- Leg de grote driehoek op een bakplaat met bakpapier. Leg de lange strook in het midden van het **deeg**. Zorg ervoor dat de strook aan de onderkant uitsteekt, zodat het lijkt op een boomstam.

3. Kerstboom bakken

- Bestrijk de boom met een scheutje melk en bestrooi met **sesamzaadjes**.
- Bak de kerstboom 15 - 20 minuten in de oven, of tot goudbruin.

2. Toppings toevoegen

- Verdeel de **kaas** en $\frac{2}{3}$ van de **pesto** over de driehoek.
- Leg de kleinere deegdriehoekjes, die over zijn van de vorige stap, op de bovenkant van de boom en druk zachtjes aan.
- Snijd, om de takken te maken, stroken van 3 cm dik uit beide zijden van de driehoek, in de richting van het midden. Zorg ervoor dat je niet door de stam snijd.
- Draai de takken 1 of 2 keer.

4. Serveren

- Leg de kerstboom op een serveerschaal.
- Garneer met kleine toefjes **pesto** en verse **basilicumbaadjes**, zodat ze op kerstversieringen lijken.

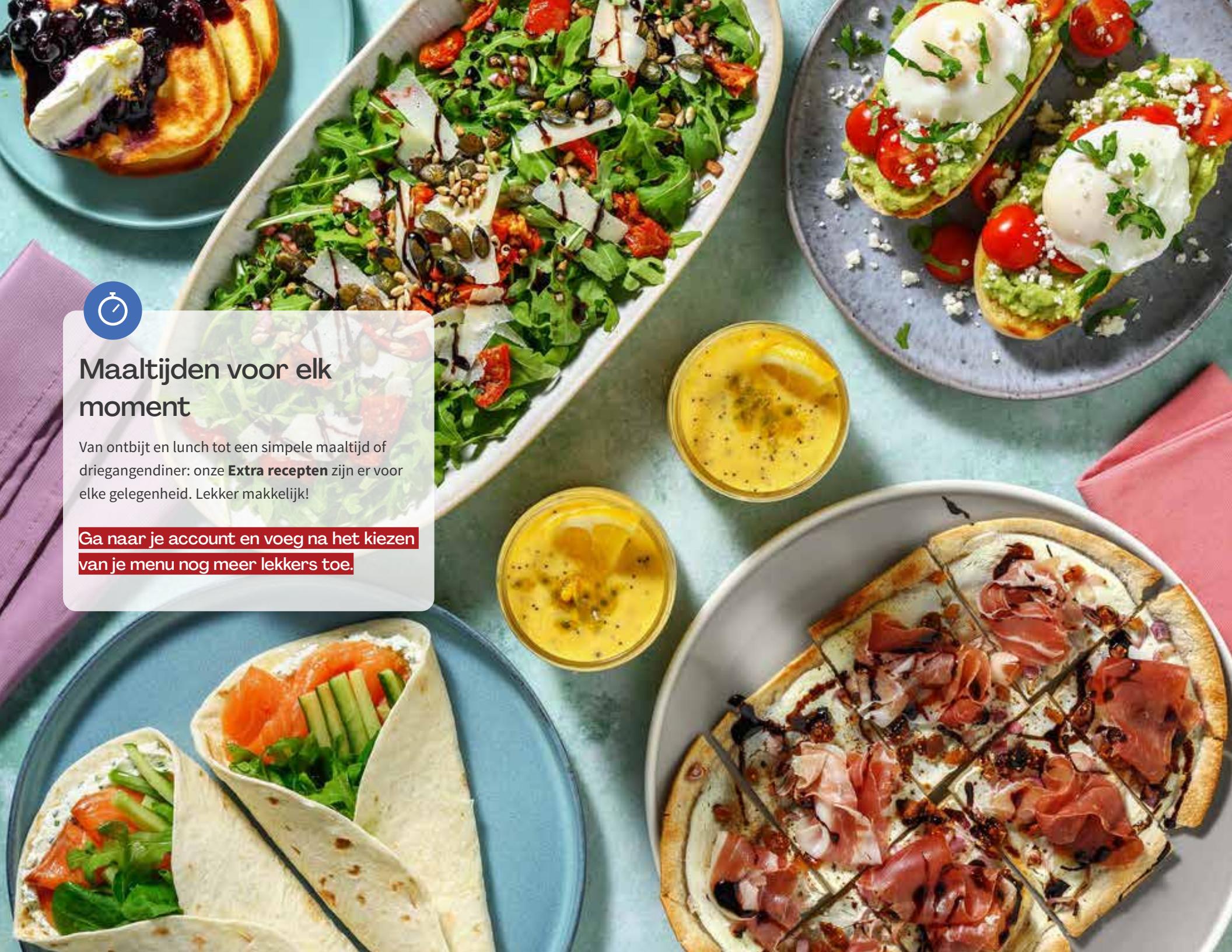
Eet smakelijk!



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, 2x kleine kom

Ingrediënten

| | |
|---|-----|
| Danerolles - Grote croissants* (pak(ken)) | 1 |
| Gemalen kaneel (tl) | 3 |
| Poedersuiker (g) | 100 |
| Roomkaas* (g) | 50 |
| Gedroogde cranberry's (g) | 20 |
| Zelf toevoegen | |
| Bruine basterdsuiker (el) | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 2 |
| [Plantaardige] melk (el) | 2 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 1473 /352 |
| Vetten (g) | 16 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,2 |
| Koolhydraten (g) | 45 |
| Waarvan suikers (g) | 27,7 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 1,3 |

Allergenen

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

Feestelijke geglazuurde kaneelbroodjes

met gedroogde cranberry's | om te delen



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 35 - 45 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Open het **croissantdeegblik**, rol het deeg uit en druk de stippellijnen met een vork op elkaar zodat het **deeg** aan elkaar plakt.

2. Broodjes maken

- Meng in een kleine kom de **kaneel** met de **bruine basterdsuiker**.
- Smeer de roomboter op het **deeg** en strooi de kaneelsuiker erover. Rol het **deeg** op, beginnend bij de lange zijde van het **deeg**. Snijd het **deeg** in rolletjes van 1 ½ cm breed.
- Leg de rolletjes in de vorm van een kerstboom op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).

Tip: De rolletjes zullen uitzetten in de oven, dus zorg ervoor dat je rondom elk rolletje 1 cm ruimte overlaat.

3. Deeg bakken

- Bak de kerstboom 15 - 20 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **poedersuiker**, **roomkaas** en **melk**.
- Hak de **cranberry's** grof.

4. Serveren

- Haal de kerstboom uit de oven. Besprenkel de kerstboom met het glazuur.
- Garneer met de **cranberry's** 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.

Benodigdheden

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 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 6 |
| Zelf toevoegen | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| Wittewijnnazijn (el) | 4 |
| Peper & zout | een snufje |

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 821 /196 |
| Vetten (g) | 13 |
| Waaran verzadigd (g) | 3,7 |
| Koolhydraten (g) | 11 |
| Waaran suikers (g) | 1,6 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 8 |
| Zout (g) | 0,7 |

Allergenen

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

Gepocheerde eieren met Hollandaisesaus

met spinazie en bacon | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 20 - 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.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut, of tot de **spinazie** begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **ontbijtspek** toe aan dezelfde pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- 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 ruim water aan de kook in een grote pan. 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 een voor een 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 eiwit blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eiwit? Kook dan 1 minuut langer.

4. Serveren

- Snijd de **briochebroodjes** open.
- Verdeel de **spinazie** en het **ontbijtspek** over de broodjes.
- 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

| | |
|---|------------|
| Witte tortilla (stuk(s)) | 4 |
| Radicchio en ijsbergsla* (g) | 100 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s)) | 1 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 |
| Sjalot (stuk(s)) | 1 |
| Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| Wittewijnazijn (tl) | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | 1 |
| Mosterd (tl) | 2 |
| Zonnebloemolie (el) | 1 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 2 |
| Zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2975 / 711 | 827 / 198 |
| Vetten (g) | 43 | 12 |
| Waaran verzadigd (g) | 8,6 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 49 | 14 |
| Waaran suikers (g) | 5,8 | 1,6 |
| Vezels (g) | 4 | 1 |
| Eiwitten (g) | 30 | 8 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,7 |

Allergenen

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

Caesar-stijl lunchwrap met kipfilet

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte dressing | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snipper de **sjalot**.

2. Kip bakken

- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfiletreepjes** 5 - 6 minuten, of tot de **kip** gaar is.

3. Dressing maken

- Snijd de **Parmigiano Reggiano** in kleine blokjes.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise**, de **sjalot**, de wittewijnazijn, de helft van de **Parmigiano Reggiano**, de extra vierge olijfolie, de mosterd en zout naar smaak.

4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de dressing.
- Verdeel de **kipfilet** over de **tortilla's** en leg de **slamix** erop.
- Garneer met de **tomaten** en de overige **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

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

| | |
|--|------------|
| Mini Turks brood (stuk(s)) | 2 |
| Feta* (g) | 50 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 |
| Ui (stuk(s)) | 1 |
| Radicchio en ijsbergsla* (g) | 50 |
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 150 |
| Verge bladpeterselie* (g) | 10 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 1 |
| Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g) | 200 |
| Zelf toevoegen | |
| Rode wijnazijn (tl) | 2 |
| Olijfolie (el) | ½ |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 601 /144 |
| Vetten (g) | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2,9 |
| Koolhydraten (g) | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 1,8 |
| Vezels (g) | 1 |
| Eiwitten (g) | 9 |
| Zout (g) | 0,8 |

Allergenen

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

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verkruimel de **feta**.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **peterselie** fijn.

2. Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).

Tip: De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rode wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksau op smaak met peper en zout.
- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksau, **feta**, **tomaat**, **ui** 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.

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, vershoudfolie, kleine kom

Ingrediënten

| | |
|----------------------------------|------------|
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 1000 |
| Havermout (g) | 400 |
| Chiazaad (g) | 20 |
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 150 |
| Gemalen kaneel (tl) | 3 |
| Rozijnen (g) | 40 |
| Walnootstukjes (g) | 20 |
| Frambozen* (g) | 125 |
| Pistachenoten (g) | 20 |
| Groene kiwi* (stuk(s)) | 2 |
| Kokosrasp (g) | 30 |
| Appel* (stuk(s)) | 1 |
| Limoen* (stuk(s)) | 1 |
| Zelf toevoegen | |
| Honing | naar smaak |
| Zout (tl) | ½ |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 604/144 |
| Vetten (g) | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 2 |
| Koolhydraten (g) | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 5,8 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 5 |
| Zout (g) | 0,2 |

Allergenen

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

Overnight oats op 3 manieren

met appel-kaneel, pistache-framboos en kiwi-kokos
3 x ontbijt voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk**, de **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

2. Variatie 1: Appel-kaneel

- Verdeel ¼ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng ⅓ van de **appelblokjes**, de **rozijnen** en een snufje **kaneel** door de **havermout**.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige **appelblokjes** en de **walnootstukjes**.

3. Variatie 2: Pistache-framboos

- Verdeel de helft van de **frambozen** over twee kommen. Prak de **frambozen** met een vork tot een puree.
- Verdeel ¼ van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de frambozenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **frambozen**.

4. Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel ¼ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en ½ **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoensap** 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

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

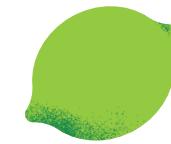
| | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 342 /82 |
| Vetten (g) | 2 |
| Waarvan verzadigd (g) | 0,7 |
| Koolhydraten (g) | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 1,7 |
| Vezels (g) | 3 |
| Eiwitten (g) | 4 |
| Zout (g) | 0,2 |

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. Roer goed door en laat 40 minuten koken op laag vuur, of tot de **groenten** en **spliterwten** 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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per 100g |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal) | 1131 / 270 |
| Vetten (g) | 13 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,2 |
| Koolhydraten (g) | 27 |
| Waarvan suikers (g) | 3,9 |
| Vezels (g) | 2 |
| Eiwitten (g) | 11 |
| Zout (g) | 1,1 |

Allergenen

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

Crostini's met burrata en serranoham

met camembert met cranberrychutney | 16 stuks



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Crostini's bakken

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

3. Beleggen

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

2. Toppings voorbereiden

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

4. Serveren

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

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, ovenschaal, steelpan

Ingrediënten

| | |
|----------------------------|------------|
| Burrata* (bol(len)) | 2 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 |
| Vers basilicum* (g) | 5 |
| Witte ciabatta (stuk(s)) | 2 |
| Knoflookteent (stuk(s)) | 2 |
| Zelf toevoegen | |
| Olijfolie (el) | 5 |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | 4 |
| Suiker (el) | 2 |
| Peper & zout | naar smaak |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3230 /772 | 1042 /249 |
| Vetten (g) | 50 | 16 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,9 | 5,5 |
| Koolhydraten (g) | 55 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 16,7 | 5,4 |
| Vezels (g) | 3 | 1 |
| Eiwitten (g) | 22 | 7 |
| Zout (g) | 1,2 | 0,4 |

Allergenen

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

Ciabatta met burrata

met geroosterde cherrytomaten en vers basilicum | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg **cherrytomaten** toe aan een ovenschaal en besprenkel met 3 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de **knoflook**.
- Voeg de **knoflooktenen** toe aan de ovenschaal. Rooster de **cherrytomaten** 15 - 20 minuten in de oven.

3. Brood bakken

- Snijd het **basilicum** fijn. Laat de **burrata** uitlekken.
- Snijd het **broodje** doormidden. Besprenkel het **broodje** met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Leg het **broodje** over een bakplaat met bakpapier en bak de laatste 6 - 8 minuten mee met de **cherrytomaten** in de oven. Plet de **tomaten** zachtjes.

2. Balsamicostroop maken

- Verhit de balsamicoazijn en suiker in een steelpan op middelhoog vuur.
- Breng aan de kook en verlaag het vuur.
- Laat de balsamicostroop 12 - 15 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte.

4. Serveren

- Wrijf elk **broodje** in met een halve teen **knoflook**.
- Beleg het **brood** met de **burrata**.
- Verdeel de **tomaten** over de **burrata**. Besprenkel met het sap naar smaak uit de ovenschaal.
- Garneer met het **basilicum** en besprenkel met de balsamicostroop.

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.

