



# Penne met warmgerookte zalm

in romige prei-spinaziesaus met dille en citroen

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



	Prei		Ui
	Knoflookteentje		Penne
	Kookroom		Spinazie
	Warmgerookte zalmsnippers		Geraspte Goudse kaas
	Citroen		Verse dille



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de room en kaas in dit gerecht.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Warmgerookte zalm snippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	654 /156
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,7
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	12,5	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Halveer de **prei** in de lengte en snijd in dunne halve ringen.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Prei bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op hoog vuur.
- Bak de **prei**, **ui** en **knoflook** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook de **pasta** 10 - 13 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.



### 3. Saus afmaken

- Voeg de **kookroom** toe aan de hapjespan en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Dek de pan af en laat 8 - 10 minuten stoven.
- Voeg op het laatste moment handje voor handje de **spinazie** toe en roer door tot de **spinazie** is geslonken.
- Meng de **zalmsnippers** en de helft van de **kaas** erdoor en verhit de saus opnieuw.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes. Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **dille** fijn.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de prei-spinaziesaus met **zalm** erover.
- Garneer met de **dille** en de overige **kaas**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



# Linguine met garnalen in romige saus

met courgette, tomaat en frisse citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteentje



Vleestomaat



Citroen



Linguine



Garnalen



Kookroom



Ui



BBQ-rub



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

Vleestomaten behoren tot de grootste tomatensoorten. Een enkele vleestomaat kan wel 450 gram wegen!



## 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, hapjespan, rasp, pan, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vleestomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 / 676	537 / 128
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,4
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	11,4	2,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de helft van de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** goudbruin en gaar is (zie Tip).

**Tip:** Houd de courgette goed in de gaten - de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



### 2. Pasta koken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



### 3. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

**Tip:** Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taaï en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.



### 4. Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de overige **BBQ-rub** en de **tomaat** toe en bak in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **kookroom** toe en roer goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Wil je de saus graag wat vloeibaarder? Roer dan 1/2 - 1 el kookvocht per persoon door de saus.



### 5. Afmaken

Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi met de overige **citroenrasp** naar smaak.

**Weetje** 🍎 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

**Eet smakelijk!**



# Lauwwarme pastasalade met tonijn

met courgette en mini-romatomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Trottole tricolore



Courgette



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomaten



Tonijn in olijfolie



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

Heb je nog wat pastasalade over? Dit gerecht is ook zeer geschikt als voedzame lunch.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Vergiet, grote kom, pan met deksel, kleine kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3121 /746	774 /185
Vetten (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,3
Koolhydraten (g)	72	18
Waarvan suikers (g)	10,8	2,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **courgette** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **mini-romatomaten** toe en bak 3 - 5 minuten mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Salade maken

- Laat de **tonijn** uitlekken.
- Meng in een kleine kom de **tonijn** met 1 el mayonaise per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de **pasta** met ½ el olijfolie per persoon.
- Voeg de **courgette** en **tomaten** toe en meng goed door de **pasta**. Laat het geheel afkoelen tot lauwwarm.



### 4. Serveren

- Voeg de **slamix** en ¾ van de **tonijn** toe aan de saladekom en meng de **pasta** en **groenten**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pastasalade over de borden.
- Schep de overige **tonijn** erop en serveer.

**Eet smakelijk!**



# Heekfilet met risotto van orzo

met spekjes, citroen en tijm

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteentje



Vinkel



Courgette



Citroen



Spekreepjes



Orzo



Heekfilet



Gedroogde tijm



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vinkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 /643	392 /94
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **venkel** in kwartjes, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes (zie Tip).
- Snijd de **citroen** in schijfjes.

**Tip:** Heb je geen haast en wil je dit gerecht een leuke draai geven? Schaaf dan de courgette in linten en bak ze mee met de heekfilet voor een mooi eindresultaat.



## 2. Spekjes bakken

- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook**, **venkel** en **courgette** 3 - 4 minuten.

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



## 3. Orzo koken

- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut.
- Schenk de bouillon er voorzichtig bij en kook de **orzo**, afgedekt, in 7 minuten op laag vuur. Schep regelmatig om.
- Voeg de **spekreepjes** toe en kook, afgedekt, nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bestrooi met de **gedroogde tijm**, peper en zout.

**Weetje** Vis is rijk aan jodium – belangrijk voor de schildklier, de stofwisseling en de groei van kinderen. Eet je weinig brood (met bakkerszout)? Zorg dan dat je voldoende vis en zuivel eet om toch genoeg jodium binnen te krijgen.



## 4. Serveren

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.
- Verdeel de **orzo** over de borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Knijp 1 **citroenschijfje** per persoon uit boven de **orzo**. Leg de gebakken **vis** erop en garneer met de overige **citroenschijfjes**.

**Eet smakelijk!**



# Tomatenrisotto met garnalen

met frisse rucolasalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteentje



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Cherrytomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - basileus.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, rasp, grote pan, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, kleine kom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Cherrytomaten in blik (blikken)	½	¾	1	1½	1½	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groenteboillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2314 / 553	317 / 76
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	11,4	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



### 2. Tomatenrisotto maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de overige **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



### 3. Tomatenrisotto garen

Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft (zie Tip).



### 4. Salade maken

Giet de **cherrytomaten** in blik af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 10 - 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe (zie Tip). Meng onderussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Risotto afmaken

Snijd het **basilicum** fijn en meng in een kom met de overige **citroenrasp**. Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen** (inclusief overgebleven olie) en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de **risotto**. Roer goed door.



### 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast en garneer met de rest van het basilicum-citroenmengsel en de **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Gemarineerde steak met uienjus

met aardappelen en komkommersalade

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Ui



Little gem



Komkommer



Dille, munt en bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Geel mosterdzaad



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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 / 651	470 / 112
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,6
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	6,2	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



### 1. Aardappel koken

Haal de **steak** uit de koelkast en om op kamertemperatuur te laten komen. Breng ruim water aan de kook in een pan. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet de rest af en laat uitstomen.



### 2. Salade bereiden

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte wijnazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes. Snijd de **sla** en de **verse kruiden** fijn. Zet opzij tot stap 5.



### 3. Steak bakken

Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** en de **ui** in de pan en bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal de **steak** uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat rusten onder aluminiumfolie.



### 4. Saus maken

Voeg de ketjap en het achtergehouden kookvocht toe aan de pan met **ui**. Meng goed door en laat 1 minuut koken (zie Tip). Zet het vuur uit en roer het **mosterdzaad** erdoorheen.

**Tip:** Als je geen ketjap in huis hebt kun je ook een sojasaus met wat suiker of honing gebruiken.



### 5. Afmaken

Voeg ½ el roomboter per persoon en de **Italiaanse kruiden** toe aan de **aardappelen** en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vlak voor serveren de **komkommer**, de **sla** en de **verse kruiden** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



### 6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en de salade over borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en serveer ernaast. Schenk de uienjus over de **steak**.

**Weetje** Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



HELLO  
FRESH

# Falafel met geroosterde groenten

met yoghurtdressing en ingelegde ui

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Heb je sriracha-mayo ontvangen i.p.v. citroenmaya? Geen zorgen! De bereidingswijze blijft hetzelfde en het is net zo lekker.



Zoete aardappel



Bloemkool



Midden-Oosterse kruidenmix



Spinazie



Falafel



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Ui



Citroenmaya met zwarte peper



Biologische volle yoghurt



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



Deze falafelballetjes zijn gemaakt van kikkererwten en gekruid met komijn, knoflook en koriander. Daarnaast bevatten ze ook ijzer, zink en vitamine B12!

## 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, 2x kom, vergiet, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	300	450	450	600
Bloemkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	557 /133
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	12,7	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes van 2 cm. Verdeel de **zoete aardappel** en **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en meng met de **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat wat afkoelen.



## 2. Ingelegde ui maken

Snijd de **ui** in fijne halve ringen (zie Tip). Meng in een kom de **ui** met per persoon: ½ el wittewijnazijn, 1 el water, 1 tl suiker en ½ tl zout. Schep af en toe om en bewaar apart tot serveren.

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de falafel.



## 3. Yoghurtdressing maken

Hak de **verse kruiden** grof. Meng in een kom de **citroenmayo**, **yoghurt** en **verse kruiden**. Breng op smaak met zout.



## 4. Falafel bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **falafel** toe en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout en leg op een bord met keukenpapier.



## 5. Afmaken

Meng in een saladekom voorzichtig de geroosterde **groenten** en **spinazie** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon.



## 6. Serveren

Laat de **ui** uitlekken in een vergiet. Verdeel de salade en **groenten** over diepe borden. Verdeel de yoghurtdressing en de **falafel** over de salade. Garneer met de ingelegde **ui**.

**Weetje** 🍎 Wist je dat de falafel voor 70% uit kikkererwten bestaat? Dit maakt hem niet alleen lekker, maar ook rijk aan eiwitten, vezels én ijzer!

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Runderburger met portobellosaus

met aardappel-knoflookpuree en geroosterde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflootsteen



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Kookroom



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!

## 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, kom, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Rode wijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 / 829	531 / 127
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	26,7	4,1
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Wortel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snij de **wortel** en **gele wortel** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de wortelfrietjes met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten.



### 2. Snijden

Snijd de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 8 - 10 minuten in de pan met deksel. Voeg de **knoflookteentje** toe en kook nog 5 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



### 3. Puree maken

Stamp de **aardappelen** samen met de **knoflookteentje** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeulig te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



### 4. Burger bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



### 5. Saus maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** toe en bak 3 - 4 minuten bakken. Blus af met 1 tl rode wijnnazijn per persoon en voeg ½ tl bloem per persoon toe. Kook 1 minuut, of tot de rode wijnnazijn is verdampd, en voeg de **kookroom**, peper en zout toe. Roer goed door en laat de saus 1 - 2 minuten indikken.



### 6. Serveren

Verdeel de **burgers** over de borden en schep de aardappel-knoflookpuree erbij. Serveer met de portobelloroomsaus en de wortelfrietjes.

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

**Eet smakelijk!**

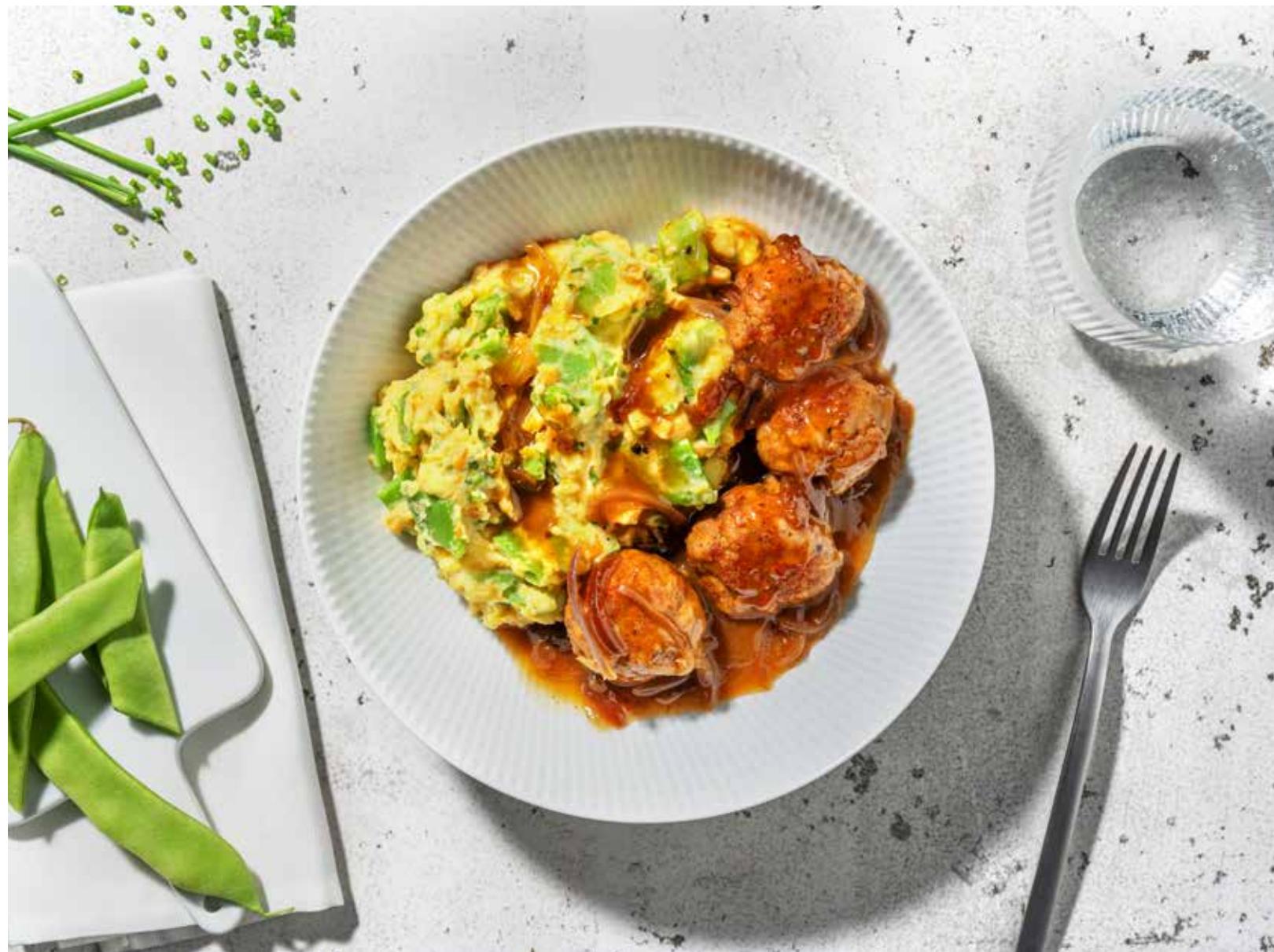


# Stamppot met gehaktballetjes

met snijbonen en zoete uienjus

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Ui



Half-om-half  
gehaktballetjes met  
Spaanse kruiden



Pikante uienchutney



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

Vergiet, koekenpan met deksel, 2x pan, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Gesneden snijbonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	324 /77
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,7
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	13,6	1,8
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen** en de **wortel**. Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in schijfjes van  $\frac{1}{2}$  cm dik. Kook de **aardappelen** en **wortel** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitslomen.



### 2. Snijbonen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **snijbonen**. Kook de **snijbonen** 6 - 8 minuten in de pan. Giet af in een vergiet en spoel af onder koud water. Het is niet erg als de **snijbonen** afkoelen. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringe.



### 3. Gehaktballetjes bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** toe, verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten, of tot de **ui** zacht is.



### 4. Uienjus maken

Voeg de **uienschutney** en 150 ml bouillon per persoon toe aan de koekenpan. Meng alles goed en laat de jus zonder deksel 3 - 5 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍎 Duurt het te lang voordat de jus is ingekookt? Zet het vuur dan wat hoger. Houd de jus dan wel goed in de gaten, anders brandt hij aan.



### 5. Stampot maken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg per persoon:  $\frac{1}{4}$  el roomboter en 1 tl mosterd toe. Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeulig te maken. Roer de **snijbonen** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de uienjus erover.

**Weetje** 🍎 Wist je dat deze maaltijd door de ruim 250 gram groente per portie al bijna 50% van de ADH vezels bevat? Vezels zijn goed voor je darmflora en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energiek gevoel.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Udonnoedelsoep met gebakken pangasiusfilet met spitskool en broccoli

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Wortel



Champignons



Spitskool en broccoli



Verse udonnoedels



Vietnamese saus



Ui



Gemberpuree



Pangasiusfilet



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

De spitskool en broccoli zijn alvast voor je gesneden. Dat scheelt jou weer tijd in de keuken!



## 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

Keukenpapier, soeppan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Spitskool en broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vietnamesische saus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Pangasiusfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Kokend water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455	212 /51
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,7
Koolhydraten (g)	45	5
Waarvan suikers (g)	11,5	1,3
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg de aangegeven hoeveelheid kokend water toe.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **champignons** in kwartjes.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



## 2. Soep maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **gemberpuree** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **wortel** en de **spitskool en broccoli** toe en bak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat 3 - 4 minuten koken.
- Voeg de **champignons** en **noedels** toe en kook nog 3 - 4 minuten.



## 3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 4 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.

## 4. Serveren

- Roer de **Vietnamesische saus** door de soep. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de soepkommen en serveer de **vis** erop.

**Weetje** 🍎 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Gevulde kipfilet in ontbijtspek

met romige risotto en geroosterde courgette

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteentje



Courgette



Verse oregano



Kipfilet



Roomkaas



Ontbijtspek



Risottorijst



Parmigiano  
Reggiano DOP



Hazelnoten



Olijfolie met citroen



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

Hazelnoten bevatten veel vitamines, waaronder vitamine B en een grote hoeveelheid vitamine E. Hazelnoten zijn dus erg gezonde noten!



## 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, rasp, pan met deksel, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 / 913	477 / 114
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	14,8	1,8
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	6,6	0,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snij fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten. Snijd daarna de kwarten doormidden. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met de helft van de olijfolie en de helft van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Zet opzij tot stap 4.



### 2. Kipfilet voorbereiden

Ris de blaadjes van de **oregano**. Snijd de **kipfilet** open en vul met de **roomkaas** en **oregano**. Breng op smaak met peper en zout en vouw de **kipfilet** weer dicht. Wikkel de **kipfilet** in het **ontbijtspek**. Bewaar apart.



### 3. Risotto bereiden

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut mee. Voeg ¼ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



### 4. Courgette roosteren

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ¼ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Voeg eventueel extra water toe om de **risotto** nog verder te garen. Rooster ondertussen de **courgette** 16 - 18 minuten in de oven.



### 5. Kip bakken

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak nog 8 minuten, of tot de **kip** gaar is. Hak ondertussen de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.



### 6. Serveren

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Roer de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **risotto** en breng op smaak met peper. Serveer de **risotto** met de **kipfilet** en de geroosterde **courgette**. Besprenkel de **risotto** met de **olijfolie met citroen** en strooi de overige **Parmigiano Reggiano** eroverheen. Garneer met de **hazelnoten**.

**Tip:** Is de risotto eerder klaar dan de rest? Voeg dan wat extra water toe aan de pan, roer door en laat op laag vuur nagaren met het deksel op de pan.

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Romige linguine met witte asperges

met spekreepjes, Parmigiano Reggiano en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Witte asperges



Spekreepjes



Kruidenroomkaas



Parmigiano  
Reggiano DOP



Verge bieslook, dille  
en bladpeterselie



Linguine



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

Met bijnamen als 'de koningin van de groente' en 'het witte goud' is deze seizoengroente bij velen favoriet. De asperges in jouw box komen van eigen bodem, waar ze met liefde en passie worden gesorteerd en geschild met machines die draaien op zonne-energie.



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

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

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



## 2. Garnering bereiden

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



## 3. Roux maken

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ¼ van het kookvocht toe en roer met de garde tot het kookvocht is opgenomen.

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



## 4. Saus afmaken

Herhaal dit nog twee keer met het overige kookvocht en roer tot de saus glad is. Breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken. Zet het vuur uit en roer de **kruidenroomkaas**, de **asperges** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoorheen. Proef en breng op smaak met peper en zout.

## 5. Spekreepjes bakken

Kook ondertussen de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en voeg de **pasta** toe aan de hapjespan met saus. Meng goed en voeg eventueel wat van het kookvocht van de **pasta** toe als de saus te dik is. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig.

## 6. Serveren

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

**Weetje** Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



# Hertenbiefstuk met cranberry-balsamicosaus

met aardappelgratin en frisse salade

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De hertenbiefstuk heeft 5 tot 7 dagen gerijpt en is hierdoor supermals. Een heel mager en smaakvol stukje wild dat ambachtelijk verwerkt is.

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



Hertenbiefstuk



Aardappelgratin



Cranberrychutney



Sjalot



Radicchio en romaine



Rode cherytomaten

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, keukenpapier, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelgratin* (g)	200	375	500	750	875	1125
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
<b>Zelf toevoegen</b>						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal de **hertenbiefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwijder het plastic van het gratinbakje. Bak de **aardappelgratin** 20 minuten in de oven, of tot de **gratin** goudbruin kleurt.

**Tip:** Voor het beste resultaat haal je de hertenbiefstuk al een halfuur tot een uur voor dat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



## 2. Groenten snijden

Dep de **hertenbiefstuk** droog met keukenpapier. Snijd de **sjalot** in halve ringen. Halveer de **cherrytomaten**.

**Weetje** ☀ Wist je dat cherrytomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



## 3. Bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **hertenbiefstuk** in de koekenpan. Bak de **biefstuk** 2 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



## 4. Saus maken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 - 3 minuten, of tot de **sjalot** zacht is. Voeg de **cranberrychutney** en per persoon: ¼ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit, roer ½ el roomboter per persoon door de saus en breng goed op smaak met peper en zout.



## 5. Serveren

Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ¼ el mosterd, 1 tl witte wijnazijn en ½ tl honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



## 6. Serveren

Verdeel de aardappelgratin over de borden. Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **gratin**. Schenk de cranberry-balsamicosaus over het **vlees** en serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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



HELLO  
FRESH

# Tostada's met tonijn en garnalen

met mangosalsa, avocadodip en tortillachips

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mini-tortilla's



Avocadodip



Mango



Limoen



Zoet-pittige chilisaus



Mexicaanse kruiden



Tonijnblokjes



Verse koriander



Biologische zure room



Komkommer



Tomaat



Garnalen



Sweet chili tortillachips



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook voor betere werkomstandigheden staat?



## 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, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Avocadodip* (g)	80	160	240	320	400	480
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tonijnblokjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4841 /1157	687 /164
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,2
Koolhydraten (g)	103	15
Waarvan suikers (g)	26,5	3,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	49	7
Zout (g)	4,4	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **garnalen** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ½ el olijfolie per persoon en een snufje zout. Dek de kom af met aluminiumfolie en laat in de koelkast marineren tot gebruik.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Snijd de **tomaat** en **komkommer** in kleine blokjes.
- Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in partjes.



## 2. Salsa maken

- Meng in een kom de **mango**, **tomaat**, **komkommer**, de helft van de **zoet-pittige chilisaus** en de helft van de **koriander**.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de salsa. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en zet apart.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Bakken

- Wrijf de **mini-tortilla's** in met 1 el zonnebloemolie per persoon en de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Verdeel de **mini-tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak in 4 - 6 minuten knapperig.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **garnalen** met de marinade 2 minuten.
- Voeg de **tonijnblokjes** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Beleg de tostada's met de **avocadodip**, mangosalsa, **garnalen** en **tonijnblokjes**.
- Besprengel met de overige **zoet-pittige chilisaus**.
- Garneer met de **zure room** en de overige **koriander**.
- Serveer met de **tortillachips**.

**Eet smakelijk!**



# Asperges met ham en hollandaisesaus

met krieltjes en gekookt eitje

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Verrijk dit recept met **MAGGI Hollandaise**. Gemaakt van natuurlijke ingrediënten en vrije-uitloopeieren, makkelijk op te warmen en vol van smaak. Lekker over de asperges!



Witte asperges



Krieltjes



Ei



Verse krelpeterselie



Achterham



MAGGI Hollandaise

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
MAGGI Hollandaise* (ml)	85	170	250	335	420	505
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 / 687	399 / 95
Vetten (g)	36	5
Waaran verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	60	8
Waaran suikers (g)	7,2	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwartalen.
- Meng in een kom de **krieltjes** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



## 2. Asperges koken

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan of aspergepan voor de **asperges** en het **ei**.
- Snijd de onderste 2 cm van de asperges. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.



## 3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **MAGGI Hollandaise** 2 - 3 minuten in een steelpan.
- Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.



## 4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **ham** en het **ei** op de **asperges**.
- Schenk de **MAGGI Hollandaise** eroverheen.
- Garneer het gerecht met de **peterselie**.

**Weetje** 🍎 Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.

**Eet smakelijk!**



# Cheesy naanpizza met burrata en Italiaanse kaas

met aubergine, paprika en basilicumcrème

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



SPECIAAL  
INGREDIËNT



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

	Aubergine		Paprika
	Knoflookteentje		Burrata
	Passata		Italiaanse kruiden
	Naanbrood		Rucola
	Basilicumcrème		Tomaat
	Geraspte Italiaanse kaas		

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	524 /125
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,4
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	14,4	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** in dunne plakken.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Breng de **aubergine** op smaak met zout en bak de **aubergine** 3 - 4 minuten per kant.



### 3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**.
- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en besmeer elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg het **naanbrood** met de **aubergine**, de **paprika** en de **geraspde Italiaanse kaas** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

**Tip:** Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.



### 4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng met dressing.
- Verdeel de **burrata** over de naanpizza's en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

**Weetje** 🍎 Wist je dat 20 gram rucola al meer ijzer, calcium en vitamine A bevat dan 100 gram van de meeste andere groenten?

**Eet smakelijk!**



HELLO  
FRESH

# Teriyakiburger met ontbijtspek op brioche

met Japanse twist van zoetzure komkommer en gomasio

Street food | Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.

(i)

In plaats van **sugar snaps**  
gebruik je voor dit recept  
**haricots verts**. De bereiding  
blijft hetzelfde en de smaak  
net zo lekker!



Aardappelpartjes



Gomasio



Briochebroodje



Haricots verts



Teriyakisaus



Ontbijtspek



Kumato-tomaat



Komkommer



Gekruide runderburger



Gemberpuree



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

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnaazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren



## 1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip).
- Verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot het **spek** krokant is.

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



## 2. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant. Blus in de laatste minuut af met de **teriyakisaus**.
- Verwijder de steealaanzet van de **haricots verts**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuf zout en de **haricots verts** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.



## 3. Komkommer bereiden

- Bak het **briochebroodje** 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in plakken.
- Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng met per persoon: 1 el wittewijnaazijn en ½ tl suiker. Zet opzij en schep af en toe om.
- Meng in een kleine kom 1 el mayonaise per persoon met de **gemberpuree**.



## 4. Serveren

- Snijd het **briochebroodje** open en besmeer beide kanten met de gembermayonaise. Beleg met de burger, het krokante **spek**, de **tomaat** en de zoetzure **komkommer**.
- Serveer de burger met de **aardappelpartjes** en de overige mayonaise.
- Schep de **haricots verts** erbij en garneer met de **gomasio**.

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

**Eet smakelijk!**

## Allergenen

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