

## 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

Grote kom, bakpapier

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	10
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1241 /297
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	29,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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

# Blauwe bessen-chocoladebrownies

met amandelschaafsel | +/- 9 stuks



**Bakken** Totale tijd: 40 - 50 min.



### 1. Voorbereiden

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

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

### 3. Bakken

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met het **amandelschaafsel**.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan (zie Tip).

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

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een gelijke beslag (zie Tip).
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **blauwe bessen** toe aan het beslag.

**Tip:** Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlindergarde.

### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Garneer met de overige **blauwe bessen**.
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

**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 American Pancakes met mango en kokos met honingmascarpone

#### 2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

#### 3 Yoghurtbowl met mango

## American Pancakes met mango en kokos met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



#### Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

#### Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	50

#### Zelf toevoegen

Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	776 / 185
Vetten (g)	30	7
waarvan verzadigd (g)	15,7	3,7
Koolhydraten (g)	105	24
waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	6
Zout (g)	3,2	0,8

#### Stap 1.

- Klop de **eieren** los in een kom, voeg de **karnemelk** toe en klop samen tot een luchtig mengsel (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de **bloem**, zout, suiker en een ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

#### Stap 2.

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel vol beslag in de pan. Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant, of tot bruin.
- Haal ze uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal totdat al het beslag is gebruikt. Voeg, indien nodig, tussendoor meer zonnebloemolie toe.

#### Stap 3.

- Schil en snijd de **mango** in blokjes.
- Meng de **mascarpone** met de honing in een kleine kom.

#### Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Leg een lepel honingmascarpone erop en verdeel de blokjes **mango** eroverheen.
- strooi de **kokosrasp** erover de pancakes besprenkel met extra 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.

# Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Ingrediënten voor 2 personen

Achterham* (plakje(s))	8
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	882 / 211
Vetten (g)	24	8
waarvan verzadigd (g)	11,2	3,9
Koolhydraten (g)	59	20
waarvan suikers (g)	4,3	1,5
Vezels (g)	12	4
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	3,3	1,1

## Allergenen

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

# Yoghurtbowl met mango

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



## Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	40
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 / 514	562 / 134
Vetten (g)	35	9
waarvan verzadigd (g)	17,4	4,5
Koolhydraten (g)	26	7
waarvan suikers (g)	25,8	6,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	18	5
Zout (g)	0,5	0,1

1. Schil de **mango** en snijd in blokjes.

2. Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in kleine kom.

3. Verdeel de **mango** en de **pompoenpitten** over de kommen. Besprenkel met honing naar smaak.

4. 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.

## Benodigdheden

### Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592/142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

### Allergenen

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

## Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3x ontbijten met 2 personen | 3 variaties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



### 1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, de **pompoenpitten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen**, **pecannoten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 3. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **mango** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

2x kom, vershoudfolie, 2x kleine kom, fijne rasp

## Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing (el)	2
Honing	naar smaak
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	621 /148
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	12,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5

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

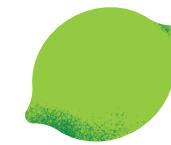
## Allergenen

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

# Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocolade en cranberry's, groene appel en limoen

3 x ontbijt voor 2 personen



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



## 1. Chiapudding maken

- Meng in een kom het **chiazaad** met de **biologische halfvolle melk**, water, **yoghurt Griekse stijl**, 2 el honing en 1 tl zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.

## 2. Variatie 1: sticky mango

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ½ van de chiapudding met de helft van de **kokosrasp**.
- Verdeel de **mangochutney** over twee glazen.
- Scop het chia-kokosmengsel erbovenop.
- Garneer met de **mango** en de overige **kokosrasp**.

## 3. Variatie 2: witte chocolade en cranberry

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Hak de **cranberry's** en de **witte chocolade** grof.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het **citroensap**, de **citroenrasp**, de helft van de **witte chocolade** en de **cranberry's** door de chiapudding.
- Garneer met de overige **cranberry's** en **witte chocolade** (zie Tip).

**Tip:** Heb je liever een gezonder ontbijt, laat dan de witte chocolade achterwege en voeg wat honing naar smaak toe voor extra zoetheid.

## 4. Variatie 3: groene appel en limoen

- Snijd de **appel** in kleine blokjes.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Meng de helft van het **limoensap** met de **appelblokjes**.
- Verdeel ¼ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige **limoensap** door de chiapudding.
- Garneer met de **appel**, de **limoenrasp** en **pecannoten**. Sprenkel er wat honing naar smaak over.

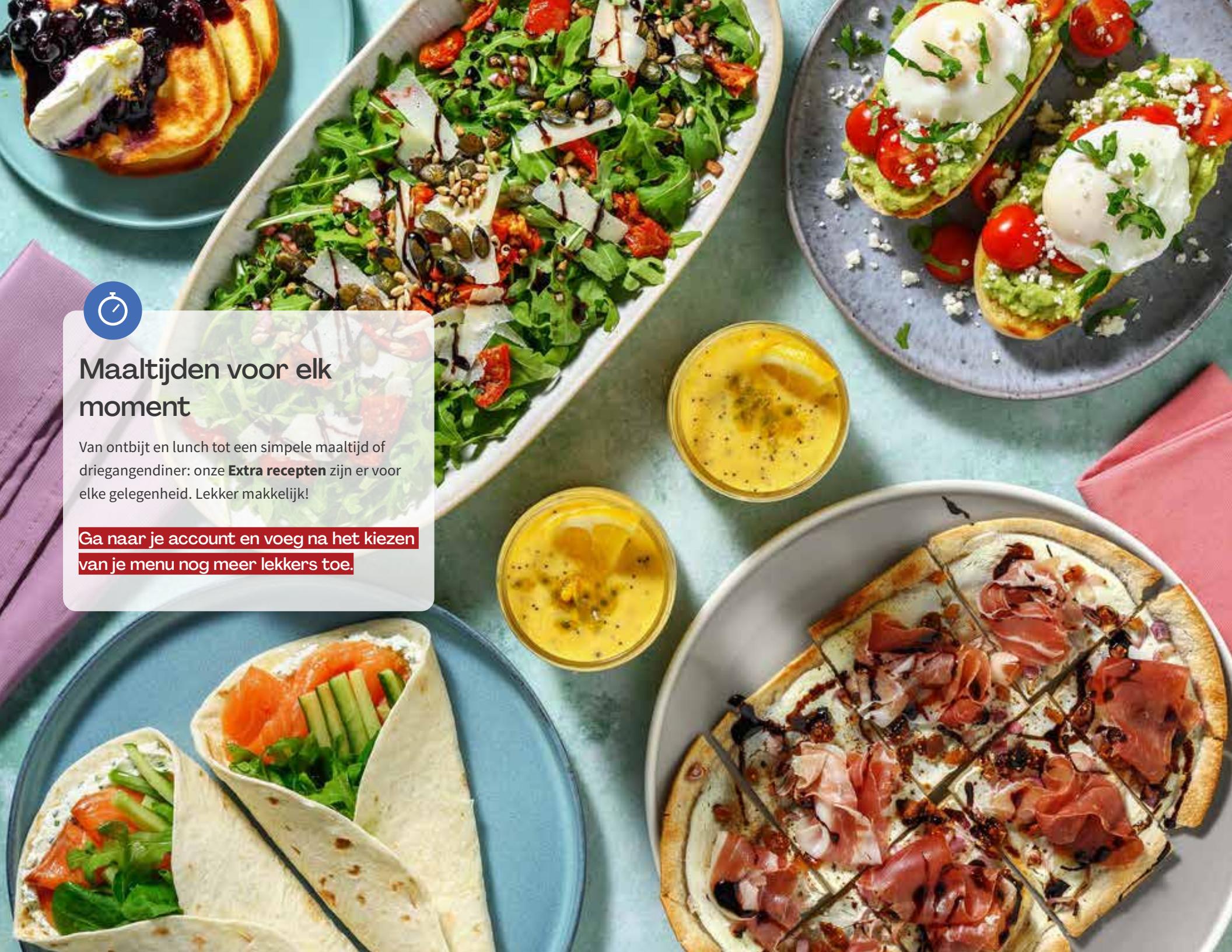
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

## Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

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

## Allergenen

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

# Hartige ontbijtcrackers

kruidenkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



### Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

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

### Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren** en snij door middelen.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Verdeel de geprakte **avocado** erover. Garneer met de **eieren** en de **tuinkers**.

### Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **radijs**. Breng op smaak met peper en zout.

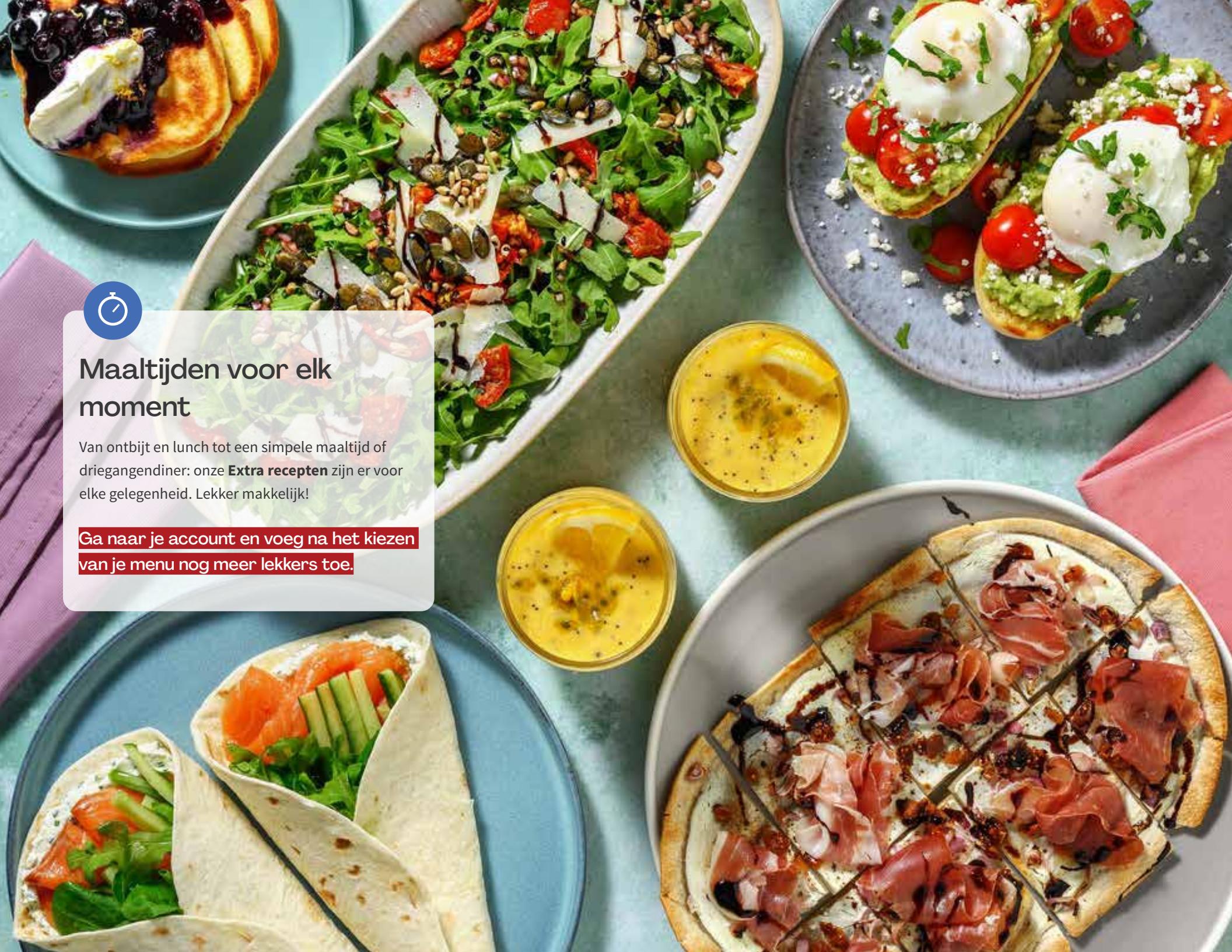
### Eet smakelijk!



## 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 met deksel

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	40
Franse brie* (g)	200
Mangochutney* (g)	40
Rucola* (g)	20
Tomatenketchup* (g)	60
Zelf toevoegen	

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	1037 /248
Vetten (g)	35	14
Waarvan verzadigd (g)	21,6	8,5
Koolhydraten (g)	48	19
Waarvan suikers (g)	14,6	5,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	31	12
Zout (g)	3,5	1,4

## Allergenen

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

# Luxe briochetosti met brie en serranoham

met mangochutney en rucola | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **brioche** open.
- Snijd de **brie** in plakjes.

### 2. Beleggen

- Smeer de **mangochutney** op de **brioche**.
- Beleg met de **brie**, **serranoham** en **rucola**.

### 3. Tosti maken

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill de tosti 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** gesmolten is.

**Tip:** Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.

### 4. Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de **ketchup** ernaast.

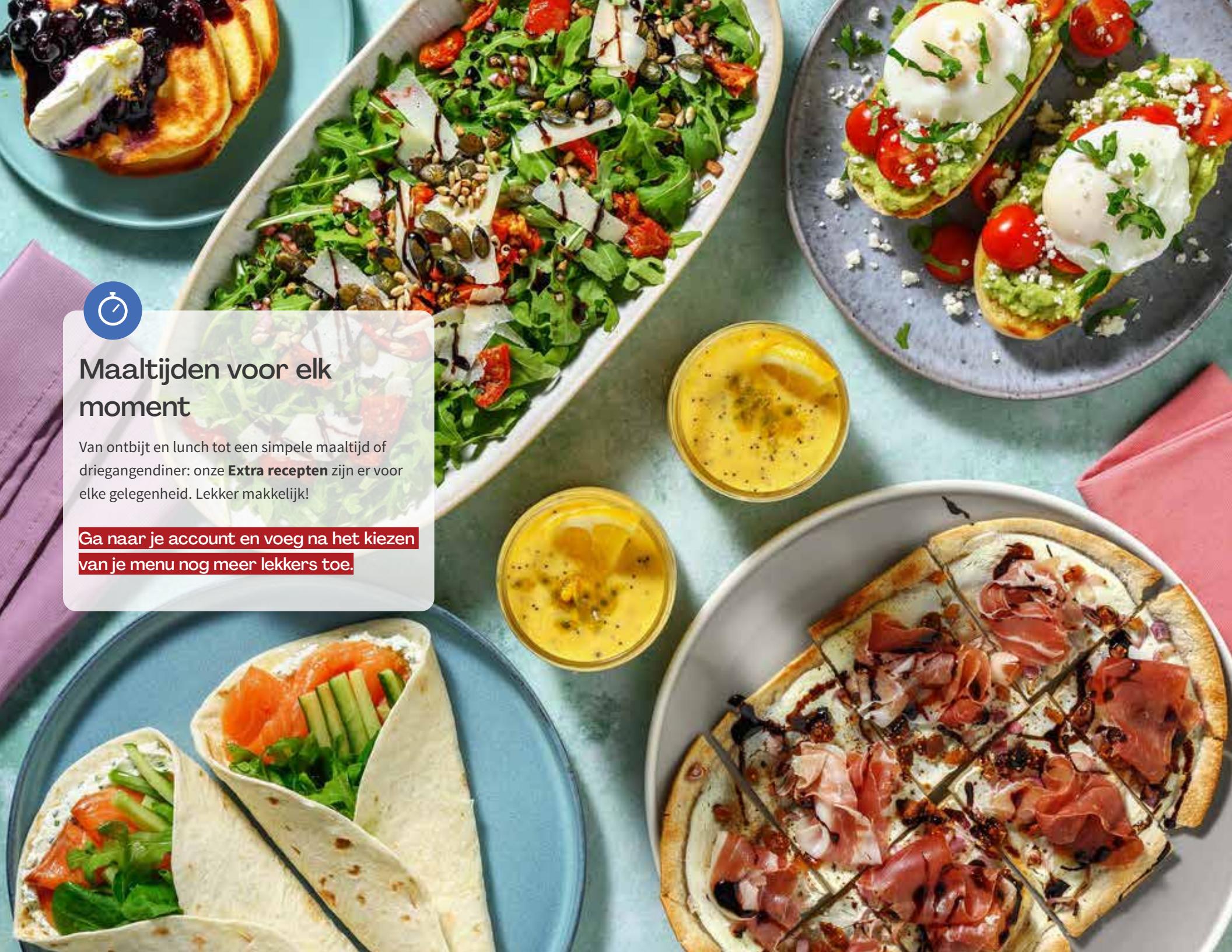
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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





# 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.



## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

Mango smoothiebowl met blauwe bessen  
met passievrucht en chiazaad

2

Orange dream smoothie  
met mango, passievrucht en sinaasappel

3

Groene smoothie  
met spinazie, avocado en munt

## Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht en chiazaad | 2 porties

10 min.



#### Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

#### Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 / 558	449 / 107
Vetten (g)	34	7
waarvan verzadigd (g)	26,4	5,1
Koolhydraten (g)	48	9
waarvan suikers (g)	43,7	8,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0

1. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht**.

2. Mix de **mango**, de **kokosmelk** en **yoghurt Griekse stijl** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.

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

4. Verdeel de smoothie over kommen. Leg de **passievrucht** en **blauwe bessen** erop. Garneer met het **chiazaad** en de **kokosrasp**.

#### 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

# Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



## Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

Zelf

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

### Allergenen

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

# Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties

5 min



## Benodigdheden

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verse munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5

Zelf

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455	312 /75
Vetten (g)	14	2
waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

1. Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

**Tip:** Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!

2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt** (zie Tip).

**Tip:** Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege. Ook zonder munt blijft het een smaakvolle smoothie.

3. Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaan**, **50 g spinazie** en de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Verdeel de smoothie over de glazen.

Fet 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.

## Benodigheden

Vershoudfolie, koekenpan

## Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla*	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes*	100
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4222 /1009	577 /138
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,7
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	18,2	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwitten (g)	32	4
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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

# Bentobox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, vers fruit en amandelen | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Halveer **mini-komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

### 2. Tortilla's maken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de **wraps** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **mini-komkommer**.
- Rol de **wraps** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

**Tip:** Wikkel de andere 2 wraps in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

### 3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

### 4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **wraps**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

**Tip:** Tje kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

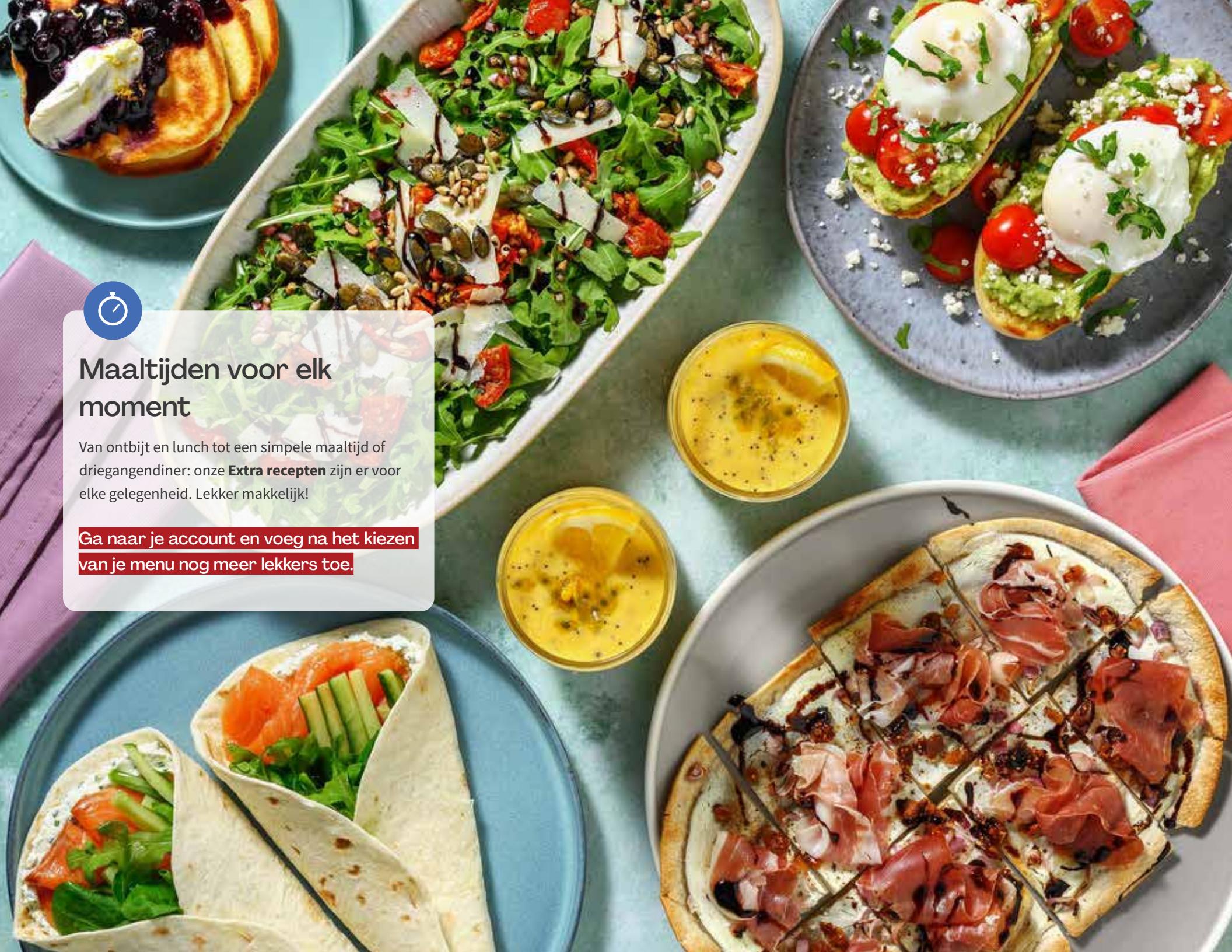
**Eet smakelijk!**



## 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, 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



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.**



## 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, grote kom, koekenpan

## Ingrediënten

Sweet chili tortillachips (g)	150
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	862 /206
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Loaded nacho's met gekruid gehakt

met zelfgemaakte guacamole en jalapeños | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier. Beleg de **chips** gelijkmatig met het **gehakt**, de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en  $\frac{1}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.

## 3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado** 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.

## 2. Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten of tot de **kaas** is gesmolten.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Halver de **limoen**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

## 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

Bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

## Ingrediënten

Havermout (g)	200
Kokosrasp (g)	40
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Zonnebloempitten (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2121 /507
Vetten (g)	30
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	25,3
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

# Zelfgemaakte granola

met noten, zaden en chocolate chips | 8 - 10 porties



Ontbijt Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de **amandelen** grof.

### 2. Granola mengen

- Meng in een grote kom de **haver**, suiker, **kokosrasp**, **gezouten amandelen**, **pompoenpitten**, **zonnebloempitten** en **cranberry-walnootmix**.
- Meng in een kom de **pindakaas**, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote kom en meng door de granola.

### 3. Granola bakken

- Verdeel de granola in een gelijkmatige laag over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 5 - 10 minuten om, tot de granola rondom geroosterd is.

**Tip:** Afhankelijk van het type oven is het mogelijk dat de granola iets langer moet bakken. Houd de oven in de gaten en check elke 5 minuten!

### 4. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de **chocoladestukjes** erdoor.
- Bewaar de granola in een luchtdichte verpakking.

**Tip:** De granola wordt lekker knapperig wanneer hij helemaal is afgekoeld!

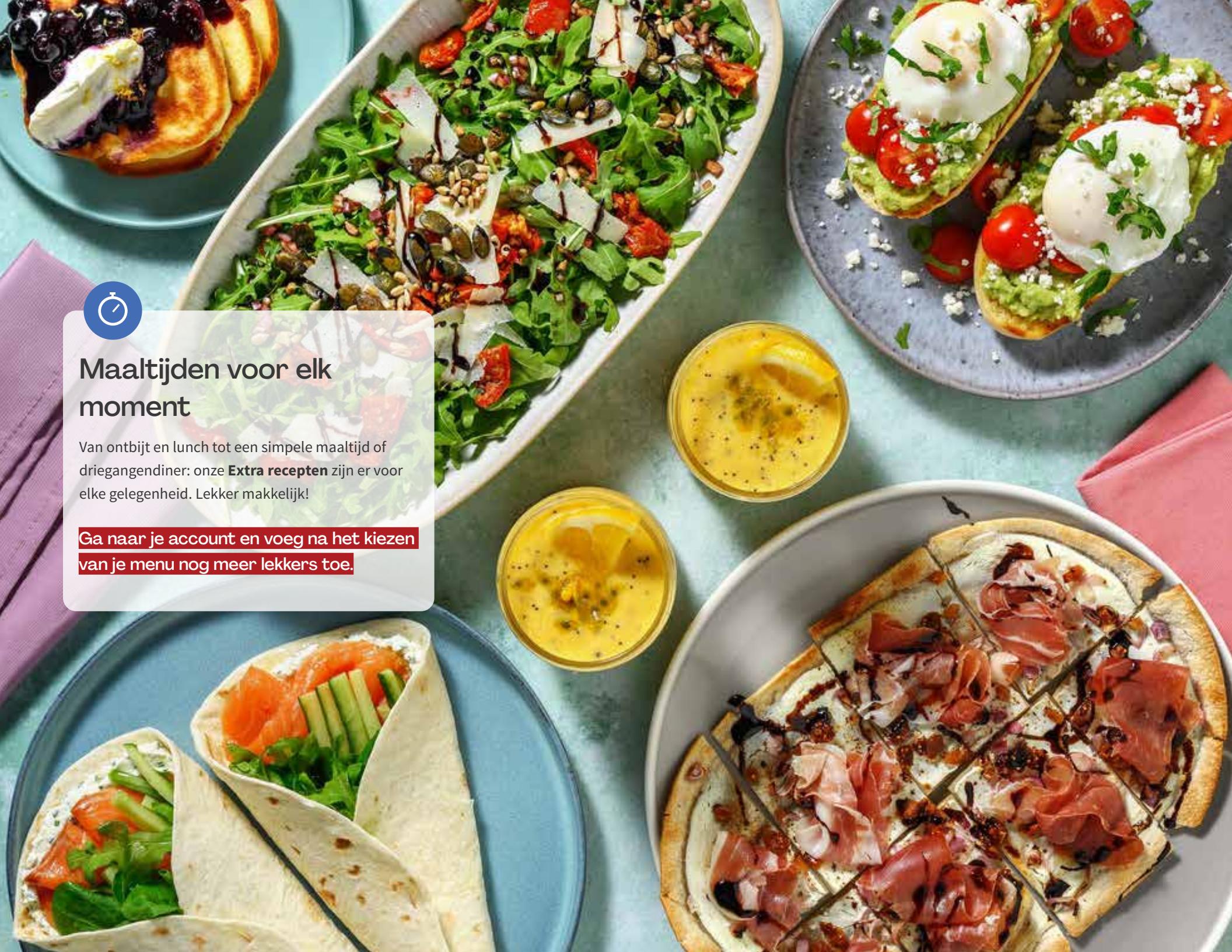
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Verse bieslook* (g)	5
Avocado (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
[Plantaardige] melk (splash)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	1045 /250
Vetten (g)	57	17
Waarvan verzadigd (g)	24,5	7,1
Koolhydraten (g)	54	16
Waarvan suikers (g)	9,9	2,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	30	9
Zout (g)	2,3	0,7

## Allergenen

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

# Croissants met roerei

4 croissants met avocado en ontbijtspek | 2 portions



Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **bieslook** fijn.

### 2. Croissants bakken

- Verdeel het **spek** over één kant van de bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Voeg tijdens de laatste 4 - 6 minuten de **croissants** toe aan de andere kant van de bakplaat met bakpapier en bak mee met het **spek**.

### 3. Roerei maken

- Klop ondertussen de **eieren** en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe en laat in 5 - 6 minuten al roerend stollen.

### 4. Serveren

- Snijd de **croissants** open.
- Beleg de **croissants** met de **avocadolakken**, het **spek** en het roerei.
- Garneer met de **bieslook** en breng op smaak met peper.

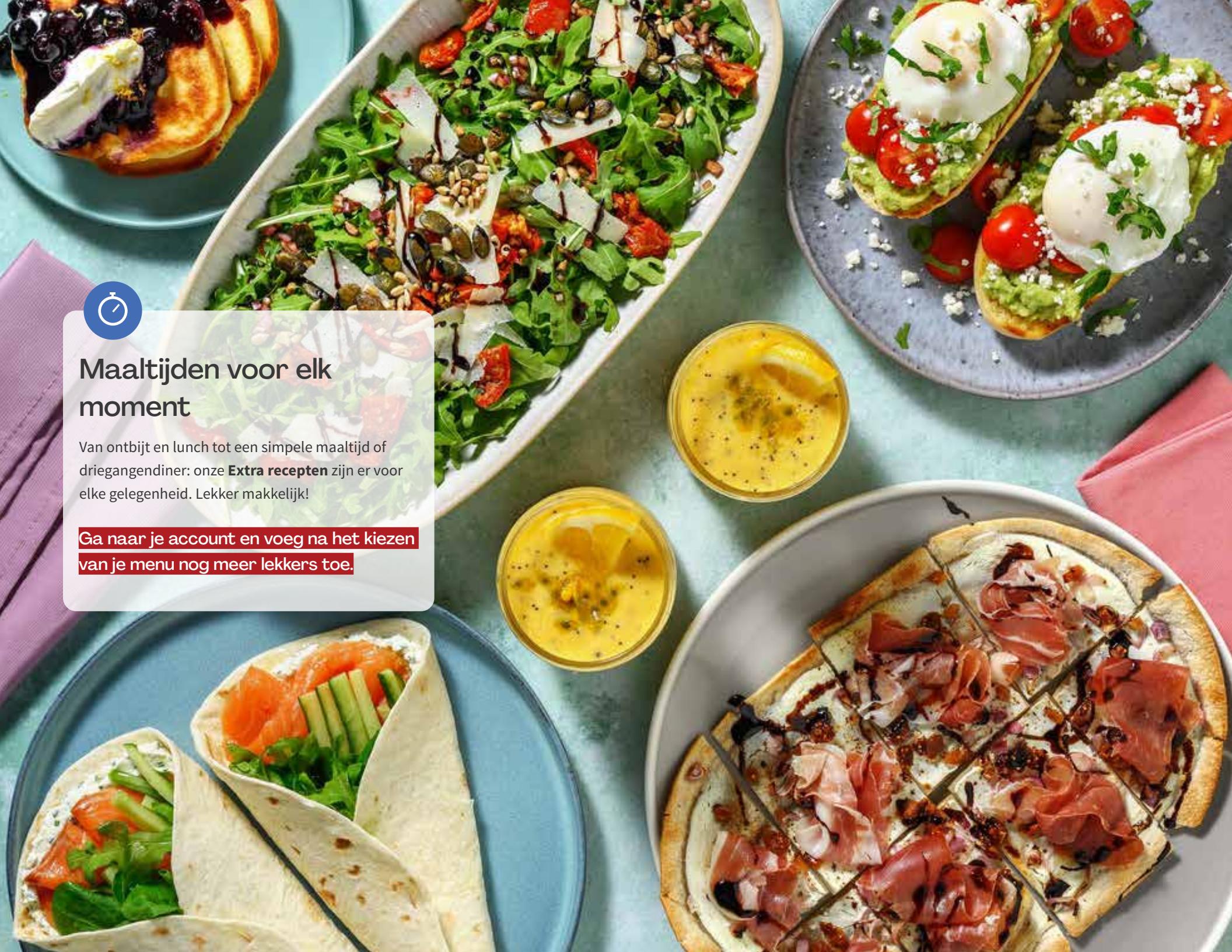
**Eet smakelijk!**



## 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

Steelpan, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Parelcouscous (g)	75
Spinazie* (g)	100
Garnalen* (g)	120
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g)	10
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Feta* (g)	50
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Rodewijnazijn (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

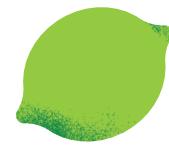
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2197 /525	590 /141
Vetten (g)	30	8
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,2
Koolhydraten (g)	38	10
Waarvan suikers (g)	11,2	3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,4	0,4

## Allergenen

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

# Salade met garnalen en feta

met parelcouscous en verse groenten | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Couscous koken

- Kook ruim water in een steelpan en kook de **couscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en bewaar apart.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

### 2. Garnalen

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 3 - 4 minuten gaar. Haal uit de pan en houd apart.

### 3. Groenten bereiden

- Snijd de **paprika** en **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **spinazie** grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, honing, rodewijnazijn en **Griekse kruidenmix**.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Saladepot maken

- Verkruimel de **feta**.
- Schenk de dressing in twee potjes.
- Voeg vervolgens de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: **paprika**, **komkommer**, **couscous**, **spinazie**, **garnalen**, **feta** en **pompoenpitten** (zie Tip).

**Tip:** Door de volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet kleef. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die week nog van genieten!

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

### Benodigdheden

Kom, vershoudfolie, koekenpan

### Ingrediënten

Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecannootjes (g)	60
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	¼

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 / 142
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	3,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

### Allergenen

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

# Overnight oats

met gekaramelliseerde appel en blauwe bessen | 6 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Meng in een kom de **havermout** samen met de melk en honing naar smaak.
- Dek de kom af met vershoudfolie. Zet in de koelkast en laat de **havermout** minstens 6 uur staan, of de hele nacht.

### 2. Appels karamelliseren

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.
- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **appelblokjes** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg de **kaneel** toe en bak nog 1 minuut.

### 3. Serveren

- Serveer de havermout over 6 kommen.
- Garneer met de **appel**, **blauwe bessen** en **pecannoten**.
- Voeg honing toe 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

2x mengkom, ovenschaal, steelpan, hittebestendige kom

### Ingrediënten

Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	200
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	50
Water (ml)	100

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1692 /404
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,6
Koolhydraten (g)	50
Waarvan suikers (g)	29,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

### Allergenen

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

# Valentijnsdag red velvet truffels

met witte chocolade | om te delen



Dessert Totale tijd: 80 - 90 min.



### 1. Cake maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden en een vet een ovenschaal in.
- Voeg aan een mengkom de **redvelvet cakemix**, **eieren**, zonnebloemolie en de aangegeven hoeveelheid water toe. Mix goed tot er een glad beslag ontstaat.
- Voeg het beslag toe aan de ovenschaal.
- Bak de cake 30 - 35 minuten in de oven.

### 3. Chocolade smelten

- Kook een laagje water in een steelpan. Leg een hittebestendige kom bovenop de pan en zorg ervoor dat deze het water niet aanraakt.
- Voeg de **witte-chocolade** toe en blijf doorroeren tot het smelt.
- Dip de truffels een voor een in de **witte-chocolade**.
- Garneer de truffels met de achtergehouden kruimels.

### 2. Truffels maken

- Laat de cake compleet afkoelen. Verkruimel de cake met je handen boven een mengkom. Bewaar 2 el van de kruimels apart voor stap 3.
- Voeg de **mascarpone** toe aan de kom en kneed voorzichtig door tot het een geheel is.
- Schep 1 el van het mengsel eruit en kneed samen met je handen en rol in een balletje.
- Herhaal deze stap tot je ongeveer 20 truffels hebt. Leg de truffels in de koelkast en laat ze minstens 30 minuten afkoelen.

### 4. Serveren

- Leg de truffels weer terug in de koelkast voor 5 minuten, of tot de **chocolade** hard is geworden.
- Serveer de truffels op een serveerschaal of bewaar in een luchtdichtbakje in de koelkast.

**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

### Ingrediënten

Granaatappel* (stuk(s))	1
Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Ei* (stuk(s))	4
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	¼

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

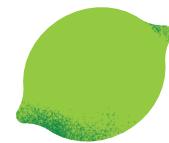
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	905 /216
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

### Allergenen

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

# Valentijnsdag pannenkoeken

met witte chocolade | 4 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 30 - 40 min.



### 1. Slagroom maken

- Giet de **slagroom** in een mengkom en voeg de suiker toe.
- Klop de **slagroom** 3 - 4 minuten met een handmixer of garde, of tot er pieken beginnen te ontstaan.
- Zet de **slagroom** in de koelkast zodat deze koel blijft tijdens het maken van de pannenkoeken.

### 2. Beslag maken

- Voeg de **eieren** en **melk** toe aan een mengkom.
- Meng de **red velvet cakemix** erdoor.
- Vouw de chocoladedruppels door het beslag.

### 3. Pannenkoeken bakken

- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoek 2 minuten per kant en haal uit de pan. Herhaal met het overige beslag.

### 4. Serveren

- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Verdeel de **slagroom** eroverheen en garneer met **granaatappelpitjes**.

**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 pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde, fijne rasp

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Knoflookteent (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	300
Citroen* (stuk(s))	1
Hollandaisesaus* (g)	100
Grana Padano blokken DOP* (g)	20
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Witte wijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 /705	623 /149
Vetten (g)	45	9
Waaran verzadigd (g)	12,2	2,6
Koolhydraten (g)	43	9
Waaran suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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

# Eggs Florentine met spinazie en Grana Padano

op briochebrood met hollandaisesaus | 2 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Eieren koken

- Deze stap beschrijft een simpele manier om de **eieren** te bereiden. Als je liever gepocheerde **eieren** eet, volg dan de instructies uit stap 2.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Breng een pan met ruim water aan de kook. Voeg de **eieren** toe en kook, afgedekt, 6 - 8 minuten (zie Tip).
- Pel, zodra ze klaar zijn, de **eieren** en halveer ze. Ga verder met stap 3.

**Tip:** kook de eieren 6 minuten als je liever een zachtgekookt ei hebt, of 10 minuten voor hardgekookt.

### 3. Spinazie bereiden

- Bak het **briochebrood** 3 - 4 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **citroen** en snijd in 6 partjes.
- Voeg de **knoflook** en **spinazie** toe aan de pan, in delen indien nodig. Bak de **spinazie** en roer 1 minuut door tot het begint te slinken. Voeg het sap van 2 **citroenpartjes** toe en draai het vuur uit. Voeg een snuf peper en zout toe.
- Verhit de **Hollandaisesaus** in een kleine steelpan 1 - 2 minuten.

### 2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg, zodra het water kookt, de azijn toe.
- Gebruik een garde om het water in rondjes te laten draaien. Breek voorzichtig het **ei** open in het ronddraaiende water, zet het vuur zachtf en kook totdat het **eigeel** gaar is; dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Haal het **ei** uit de pan met een schuimspaan en leg het **ei** op een bord met keukenpapier zodat het extra water kan worden opgenomen. Herhaal dit voor elk **ei**.

**Tip:** met deze methode krijg je zachte eidooiers. Je kunt ze ook een minuut langer koken als dat je voorkeur heeft.

### 4. Serveren

- Snid de **briochebroodjes** open en beleg met de **spinazie**.
- Leg de **eieren** er voorzichtig bovenop, breng op smaak met peper en zout en besprenkel met de **Hollandaisesaus**.
- Garneer met de **Grana Padano blokken** en **citroenrasp** naar smaak. Serveer met de overige **citroenpartjes**ernaast.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, fijne rasp, handmixer, mengkom, steelpan, deegroller

## Ingrediënten

Blaue bessen* (g)	125
Speculaasstukjes (g)	180
Roomkaas* (g)	300
Ei* (stuk(s))	2
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Suiker (el)	4

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1004 /240
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	12,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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

# Valentijnsdag cheesecake met citroen en blauwe bessen met een speculaasbodem | om te delen



HELLO  
FRESH

Dessert Totale tijd: 60 - 70 min.



### 1. Bodem bereiden

- Vermaal de **speculaasstukjes** in een keukenmachine tot je fijne kruimels krijgt (zie Tip).
- Smelt de boter in een steelpan en meng de fijngemalen **speculaas** erdoor.
- Doe het mengsel in een taartblik met een doorsnee van 24 cm en druk stevig aan met de achterkant van een lepel om de bodemplaag te maken.
- Koel de speculaasbodem in de koelkast tot de vulling klaar is.

**Tip:** Je kunt de speculaasstukjes ook in een ziplockzakje doen en fijnmaken met een deegroller.

### 3. Bakken

- Verdeel de vulling over de bodem.
- Maak met de **blauwe bessen** de vorm van een hart bovenop de vulling.
- Zet de cheesecake in de oven en bak 45 - 50 minuten.

### 2. Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 170 graden.
- Rasp de **citroen**.
- Voeg de **roomkaas**, **eieren** en suiker toe aan een mengkom.
- Mix de ingrediënten met een handmixer tot een luchtige massa en voeg vervolgens 1 tl **citroenrasp** toe.

### 4. Serveren

- Laat de cheesecake afkoelen tot kamertemperatuur voor dat je deze serveert.

**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

Blender of staafmixer met hoge kom

## Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Passievruit* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	644 / 154	207 / 49
Vetten (g)	0	0
Waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	28	9
Waarvan suikers (g)	25,7	8,3
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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

# Bosbessen-passievruitsmoothie

met sinaasappelsap | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Halveer 4 **sinaasappels**.
- Pers de **sinaasappels** uit.
- Halveer 2 **passievruit**.

### 2. Mixen

- Schep het vruchtvlees uit de **passievruit** en voeg toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg het **sinaasappelsap** en  $\frac{2}{3}$  van de **blauwe bessen** toe. Mix tot een glad geheel.

### 3. Afmaken

- Voeg honing naar smaak toe.

### 4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **bosbessen**.

**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

## Ingrediënten

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Serranoham* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Vers basilicum* (g)	5
Pesto genovese* (g)	60
Pizzadeeg* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6029 /1441	997 /238
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	193	32
Waarvan suikers (g)	13,1	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	49	8
Zout (g)	6,7	1,1

## Allergenen

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

# Hartvormige pizza met serranoham

met burrata en vers basilicum | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



### 1. Tomatensaus maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng de **passata** en de **Italiaanse kruiden** in een kom.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Hartpizza maken

- Leg de **pizzabodem** op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd het **deeg** 10 cm van de bovenkant naar het midden in en vouw de bovenkant om, zodat er een hart ontstaat. Vouw de onderkant van het **deeg** om een hart te vormen (zie Tip).
- Verdeel de **tomatensaus** over de twee **pizzabodems**.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

**Tip:** Als je tijd wilt besparen, kun je het deeg ook in een ronde vorm laten.

### 3. Scheuren

- Scheur de **serranoham** en het **basilicum** in stukjes.

### 4. Serveren

- Serveer de pizza's op borden en verdeel de **serranoham** eroverheen.
- Verdeel de **burrata**, het **basilicum** en de **pesto** over de pizza's.
- Breng op smaak met peper en besprenkel met extra vierge olijfolie 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.

## Benodigdheden

Fijne rasp, pan, kleine kom

## Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Pesto genovese* (g)	80
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	1008 /241
Vetten (g)	34	14
Waarvan verzadigd (g)	10	4,1
Koolhydraten (g)	47	19
Waarvan suikers (g)	5,1	2,1
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	2	0,8

## Allergenen

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

# Verse ravioli met groene pesto

met zongedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

## 2. Koken

- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar.
- Voeg de **ravioli** toe aan de pan. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.

## 3. Mengen

- Voeg de **groene pesto** en de **zongedroogde tomaat** toe aan de pan en meng voorzichtig met de **ravioli**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** boven een kleine kom.

## 4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** over de borden.
- Strooi de **kaas** erover en garneer met de **rucola**.

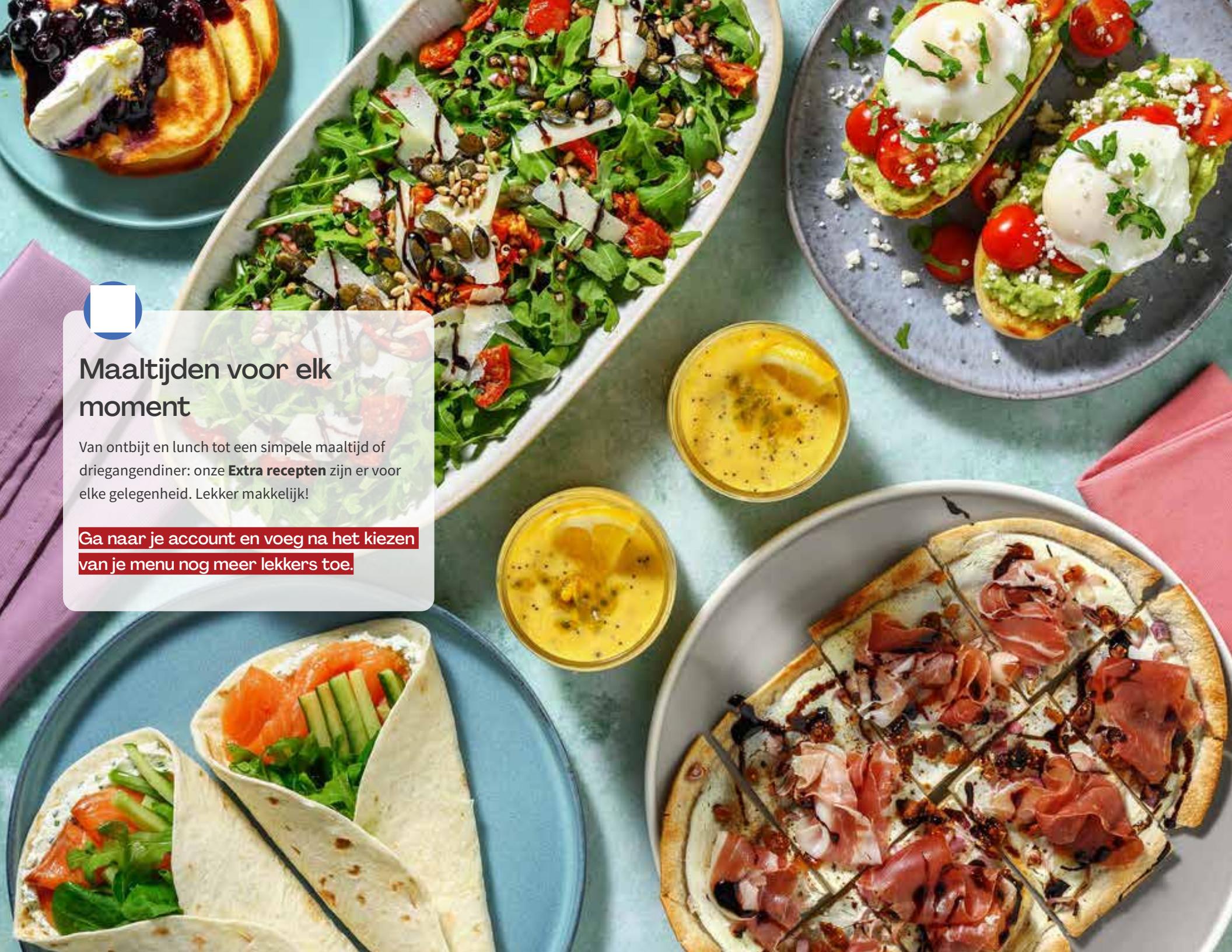
**Eet smakelijk!**



## 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

Diep bord, koekenpan, garde

## Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	1½
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2059 /492	718/172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	19
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



HELLO  
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

### 2. Mengen

- Voeg de suiker toe aan een diep bord.
- Klop in een ander diep bord de melk, **eieren**,  $\frac{1}{2}$  zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.

### 3. Wentelen en bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders nemen ze te veel vocht op en worden de wentelteefjes niet krokant.
- Bak de **briocheplakken** ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

**Tip:** De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

### 4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**.
- Bestrooi met wat extra **kaneel** (zie Tip).

**Tip:** Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Extra vierge olijfolie (el)	1
Olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 /709	779 /186
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,5
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	5,3	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	3,7	1

## Allergenen

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

# Avocadotoast met serranoham en burrata

met tomaat en basilicum | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

**Tip:** Heb je een broodrooster of tosti-ijszer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

## 3. Burrata scheuren

- Scheur de **burrata** in kleine stukken.

## 2. Tomatensalsa maken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kleine kom een dressing van de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

## 4. Serveren

- Verdeel de toasts over de borden.
- Verdeel de **serranoham** en de tomatensalsa over de toast. Leg de **avocadoplakjes** erop en garneer met de **burrata**.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

**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 kom

## Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verge koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	593 /142
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	20,9	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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

# Frisse wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander, munt en bosui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **bosui** in dunne ringen.
- Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Giet de **tonijn** af.

### 3. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.

### 2. Tonijnsalade maken

- Voeg de **tonijn** toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Wraps maken

- Leg 2-3 **little gemblaadjes** in het midden van elke **tortilla**.
- Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en snij voor het serveren doormidden.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Gemakkelijke chocolademousse

met amandelschaafsel | 4 porties



Dessert Totale tijd: 30 min.



## 1. Voorbereiden

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

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

## 3. Mengen

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

## 2. Kloppen

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

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

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, kleine kom

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	2
Groene paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	582 /139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20,3	4,2
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,6

## Allergenen

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

# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met Mexicaanse dipsaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **ui** in halve ringen.
- Snij de **paprika** in reepjes.

### 2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het **gehakt** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in dunne plakjes.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige **Mexicaanse kruiden**.

### 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke **tortilla**.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de **tortilla's** en beleg met 2 - 3 **tomatenplakjes** per **tortilla**. Druk goed aan. Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie naar smaak.
- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.

### 4. Serveren

- Snijd ondertussen de overige **tomatenplakjes** fijn en meng met de **zure room**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

**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

Ovenschaal

## Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	684 /163
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

## Allergenen

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

# Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | 4 porties



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de takjes van de **peterselie** fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 3. Bakken

- Bak de **garnalen** en het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn.
- Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.

### 2. Garnalen voorbereiden

- Voeg de **garnalen**, roomboter, **peterselietakjes**, **rode peper** en **knoflook** toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** over een serveerschaal en garneer met de **peterselieblaadjes**.
- Serveer met het **brood**, de **aioli** en **citroenpartjes**.

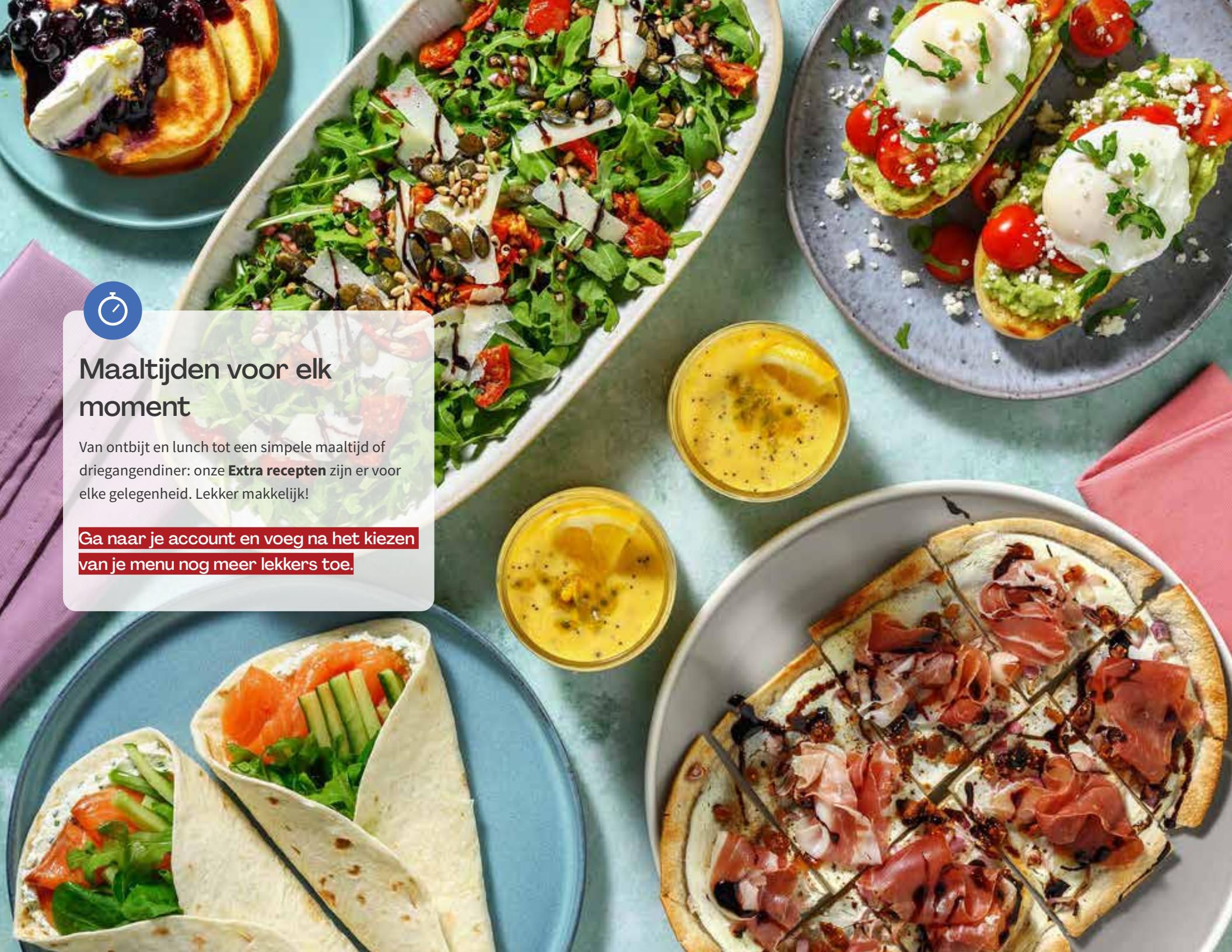
**Eet smakelijk!**



## 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

Kom

## Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1506 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,2
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	0,9
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.

# Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO  
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

### 2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en  $\frac{2}{3}$  van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de demi-**baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met **knoflookboter**.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

### 4. Serveren

- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

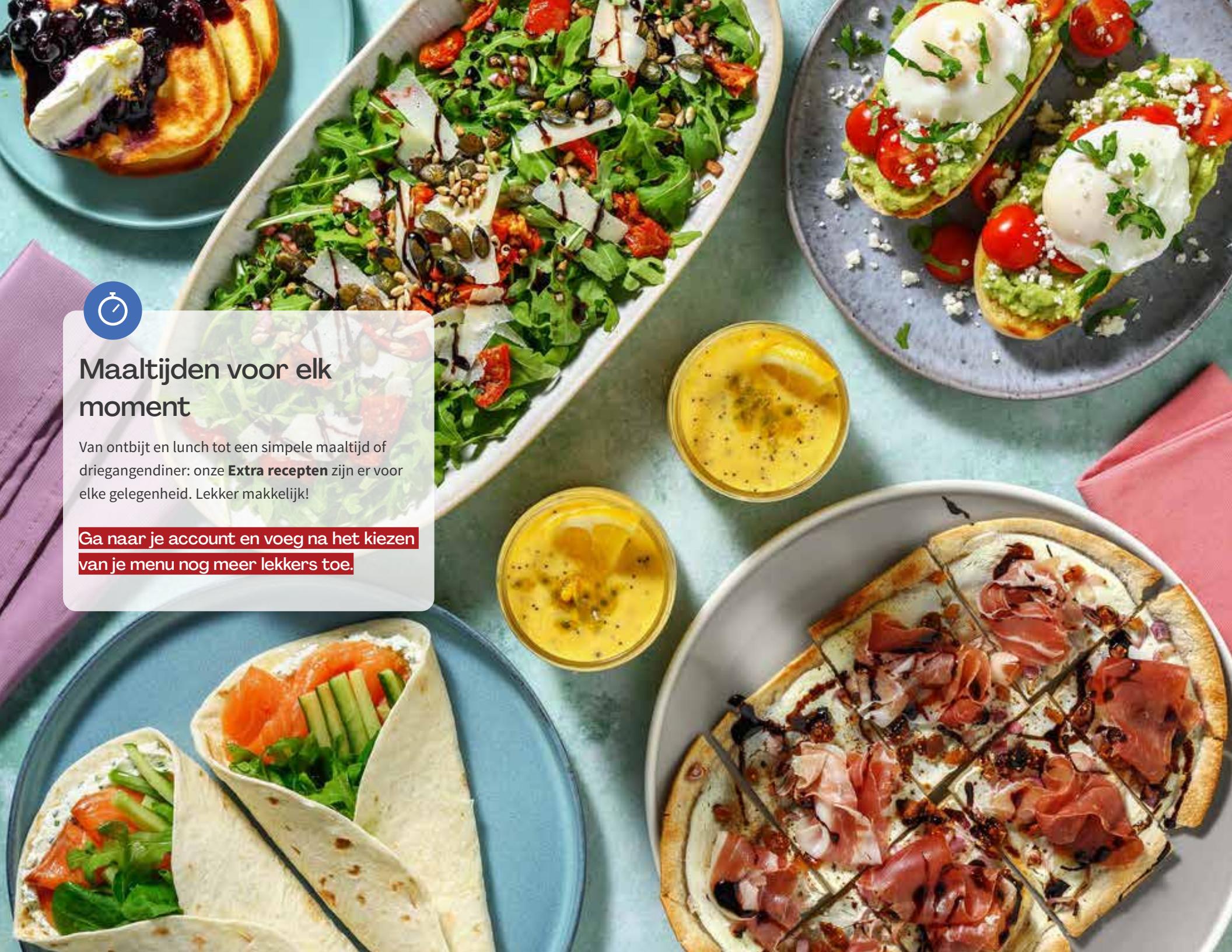
**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Staafmixer, soeppan

## Ingrediënten

Kookroom (g)	150
Wortelschijfjes* (g)	150
Rode cherrytomaten (g)	500
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Basilicumcrème (ml)	24
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Zoutarme groentebouillon (ml)	1000
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	182 /44
Vetten (g)	3
Waaran verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	2
Waaran suikers (g)	1,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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

# Pureersoep met wortel en cherrytomaten

met basilicumcrème en Siciliaanse kruiden | 4 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **ui** en **knoflook** in grote stukken.
- Verhit de olijfolie in een grote soeppan en bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.

### 2. Groenten toevoegen

- Voeg de **cherrytomaten** en **wortelen** toe.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 3 - 4 minuten en voeg daarna de bouillon toe.
- Breng de soep aan de kook.

### 3. Soep maken

- Laat de soep 6 - 8 minuten koken, of tot de **groenten** zacht zijn.
- Gebruik een staafmixer om er een gladde soep van te maken.
- Voeg de **kookroom** toe en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Serveer de soep in kommen en besprenkel met de **basilicumcrème**.

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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



## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten

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

\*in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Pita's met pulled chicken en avocado

met paprika en Goudse kaas | 2 porties



HELLO  
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



### 1. Pulled chicken bakken

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

### 2. Brood bakken

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

### 3. Smashed avocado maken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Maaltijden voor elk moment

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

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

