



HELLO
FRESH

Geitenkaasomelet met gebakken aardappelen

met Turkse groene peper en aioli

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Paprikapoeder



Turkse groene peper



Rode puntpaprika



Knoflooktje



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen geitenkaas



Aioli



Aardappelblokjes



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Turkse groene peper* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelblokjes* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3950 /944	547 /131
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,3
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Meng in een kom de **aardappelblokjes** met $\frac{3}{4}$ el olijfolie per persoon en het **paprikapoeder** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een hapjespan op middelmatig vuur en bak de **aardappelen** 15 minuten.

Gezondheidstip 🍎 Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aardappelen. Je kan de rest in de koelkast bewaren voor de volgende dag.



2. Groenten bakken

- Leg de **paprika's** op een bakplaat met bakpapier en meng met $\frac{1}{2}$ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met ruim zout (zie Tip).
- Zet in de oven en bak 10 - 15 minuten, of tot de **groenten** donker beginnen te worden.
- Schep halverwege de baktijd om zodat ze niet verbranden.

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



3. Snijden

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijf fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Zet het vuur lager, voeg dan de **passata** toe en laat 5 minuten inkoken.
- Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik is en breng op smaak met peper en zout.



4. Saus maken

- Verhit $\frac{1}{4}$ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel water toe voor een iets dunnere saus.

Eet smakelijk!



Spinaziestamppot met boerenworst

met kastanjechampignons en knolselderij

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Ui



Kastanjechampignons



Varkensboerenworst



Spinazie



Belgische kruidenmix voor gehakt



Knolselderijblokjes



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



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

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Knolselderijblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 / 644	424 / 101
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,5
Koolhydraten (g)	42	7
Waarvan suikers (g)	1,5	0,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Koken

- Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** en **knolselderijblokjes** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uistomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Halveer de **kastanjechampignons** en snijd eventuele grotere **champignons** in kwartjes.



2. Worst bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Voeg de **champignons** en de helft van de **ui** toe en bak 1 minuut mee.
- Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op laag vuur. Keer de **worst** regelmatig om.
- Haal de **worst** uit de pan.



3. Spinazie bereiden

- Voeg per persoon: ½ tl mosterd, 50 ml water en ½ runderbouillonblokje toe aan de pan met **champignons**. Laat 5 minuten koken zodat er een jus ontstaat.
- Voeg de **worst** toe en laat nog 3 minuten mee sudderen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Fruit de overige **ui** 2 - 3 minuten. Voeg in delen de **spinazie** toe en bak tot de **spinazie** geslonken is.



4. Serveren

- Stamp ondertussen de **aardappelen** en **knolselderij** tot een grote puree.
- Voeg per persoon: ¼ tl **gehaktkruiden**, ½ el roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeuig te maken.
- Meng de gebakken **spinazie** door de puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Schenk de jus met **champignons** eroverheen. Leg de **boerenworst** erop.



Vegetarische hamburger met gebakken ui en champignons met aardappeltjes en salade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch!
Wat vindt je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Hamburgerbol
met sesam



Rucola en veldsla



Ui



Mc2 Burger van De
Vegetarische Slager



Aardappelpartjes



Gemengde gesneden
paddenstoelen

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

Saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3862 /923	584 /140
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,6
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	9	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten goudbruin en knapperig. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.



2. Burger bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paddenstoelenmix** 6 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout en zet het vuur uit.
- Verhit ondertussen de overige roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische burger** 2 - 3 minuten per kant.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



3. Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de honing (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een saladekom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola en veldsla** toe en meng met de dressing.



4. Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer met de helft van de honingmayonaise.
- Beleg met de **burger** en de helft van de gebakken **ui** en **paddenstoelen**.
- Serveer de **aardappelpartjes**, de salade en de overige gebakken **ui** en **paddenstoelen** en honingmayonaise ernaast.

Eet smakelijk!

Gezondheidstip Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Meng daarvoor per persoon: 1 tl mayonaise met 2 el yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.



Marokkaanse stoof met witte kaas

met dadelstukjes, courgette en Afrikaanse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Witte kaas



Aardappelen



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



Italiaanse groentemix



Mix van verse gember,
knoflook en rode peper



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

De dadel wordt beschouwd als een van de oudste vruchten
die door de mensheid wordt gekweekt. Er is zelfs bewijs dat
dadels al in 7000 v. Chr. werden gekweekt voor voedsel!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3251 / 777	485 / 116
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	20,2	3
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	23,8	3,5
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,7	0,5

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.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** met de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Voeg de **dadelstukjes** toe en bak nog 1 - 2 minuten.



3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwartjes.
- Knijp naar smaak een **citroenpartje** uit boven de groentestoof en laat nog 5 - 6 minuten verder koken zonder deksel op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.

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

4. Serveren

- Voeg ⅓ van de **peterselie** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon toe aan de pan met **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij.
- Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.



Tjap tjoy met kippendijreepjes

met bruine rijst, champignons en taugé

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Champignons



Rode puntpaprika



Groene paprika



Bruine snelkookrijst



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Ketjap manis



Taugé



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

Wist jij dat tjap tjoy in het Chinees gemengde groenten
betekent?



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

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Tauge* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2280 /545	474 /113
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,7
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	19,5	4,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



1. Snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** (zie Tip).
- Snijd de **ui** in partjes en hak grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in plakken.
- Verwijder de zaadlijsten van de **paprika's** en snijd in reepjes.

Tip: Wil je extra snel zijn? Kook het water dan in de waterkoker.



2. Rijst koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **kippendijreepjes** en 1 tl bloem per persoon toe en roerbak 3 - 4 minuten.



3. Saus maken

- Verkruimel ¼ kippenbouillonblokje per persoon boven de wok of hapjespan. Voeg de **rode puntpaprika**, **groene paprika** en **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de **ketjap** en 50 ml water per persoon toe. Roer goed door en laat 2 - 3 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot er een saus ontstaat.
- Voeg de **taugé** toe en bak het geheel nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Schep de **groenten**, **kippendijreepjes** en saus over de **rijst**.

Weetje 🌶 Wist je dat deze rijst meer dan de dubbele hoeveelheid vezels bevat dan witte rijst? Vezels zorgen ook voor een goede stoelgang en een langer verzadigingsgevoel.

Eet smakelijk!



Oyakodon met kippendij-omelet en bosui

Japanse rijstbowl geserveerd met zoetzure radijsjes en komkommer

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ei



Komkommer



Radijs



Kippendijfilet



Teriyakisaus



Bosui



Witte langgraanrijst



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

De naam voor dit typisch Japanse gerecht is letterlijk vertaald ouder en kind rijstbowl, wat refereert naar de kip en het ei die in het gerecht zijn verwerkt!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Raduis* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme kippenbouillon (ml)	30	60	90	120	150	180

*ijsblokjes

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	556 /133
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,2
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	20	3,6
vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereider

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Snijd ondertussen de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Klop het **ei** los in een kom met een vork of garde, tot het eiwit en eigeel helemaal gemengd zijn.



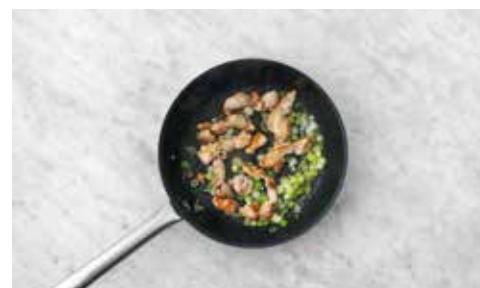
2. Snijder

Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Zoetzuur maker

Snijd de **komkommer** in blokjes. Snijd de **radijs** in dunne plakjes. Meng in een kom per persoon: 2 el witte wijnazijn en 1 tl suiker. Voeg de **komkommer** en **radijs** toe, breng op smaak met zout en zet weg tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



4. Bakker

Wrijf de **kippendij** in met peper en zout. Verhit $\frac{1}{2}$ eetlepel zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kippendij** toe. Bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar tot verder gebruik. Zet de koekenpan terug op laag vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosuit** toe en bak 2 - 3 minuten. Snijd ondertussen de **kippendij** in stukjes. Voeg de **kippendij** weer toe aan de koekenpan.



5. Saus maker

Voeg de **teriyakisaus** en 2 el **kippenbouillon** per persoon toe aan de koekenpan en laat 2 minuten zachtjes koken. Voeg het geklopte **ei** langzaam zonder te roeren toe. Draai de pan in een vloeiende beweging zodat het eimengsel zich verdeelt over de koekenpan. Zet de pan op laag vuur, verwarm 3 - 5 minuten of totdat het **ei** gestolt is. Dek de pan af met een deksel zodat het **ei** sneller stolt.



6. Serverer

Verdeel de **rijst** over de borden. Schuif het **ei** met de **kippendij** over de **rijst** als een soort omelet. Garneer met het groene deel van de **bosui**. Serveer met de zoetzure **komkommer** en **radijs**.

Eet smakelijk!



Stamppot met Chinese kool en kokosmelk

met uienjus en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Chinese kool



Groene currykruiden



Ei



Ui



Zoete Aziatische saus



Kokosmelk



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



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

Vandaag geen gewone stamppot, maar een stamppot met Aziatische twist! Laat je verrassen door de combinatie van Chinese kool en sojasaus.



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

Pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Chinese kool* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Groene currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Azatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kokosmelk (ml)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	396 /95
Vetten (g)	32	5
Waaranvan verzadigd (g)	18,3	2,8
Koolhydraten (g)	63	9
Waaranvan suikers (g)	7,4	1,1
vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,4	0,5

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 met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedeckt, in 12 - 15 minuten gaar.



2. Kool bereiden

Snijd $\frac{1}{4}$ **Chinese kool** per persoon in dunne repen. Verhit $\frac{1}{2}$ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kool** met 1 tl **groene currykruiden** per persoon 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **ui** in grote halve ringen. Kook de **eieren** de laatste 4 - 8 minuten mee met de **aardappelen** (zie Tip).



3. Jus maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middellaag vuur. Bak de **ui** 4 - 5 minuten. Voeg de **zoete Azatische saus** en 30 ml water per persoon toe en laat de saus nog 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.



4. Puree maken

Giet ondertussen de **eieren** en **aardappelen** af, laat de **eieren** schrikken onder koud water en houd apart. Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** met de **kokosmelk** tot een puree (zie Tip). Meng de **Chinese kool** door de puree en breng op smaak met de **sojasaus** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg de kokosmelk lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.



5. Eieren pellen

Pel de **eieren** en halveer ze.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Schenk de saus met **ui** over de stampot en serveer het **ei** erbij. Garneer met de **gefrituurde uitjes** (zie Tip).

Tip: Voeg de gefrituurde uitjes toe vlak voor het serveren zodat ze niet zacht worden door de puree.

Eet smakelijk!



Romige farfalle met kipgehakt en venkel

met pecorino, spinazie en rode peper

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Venkel



Farfalle



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Spinazie



Italiaanse kruiden



Geraspte pecorino DOP



Kookroom



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

Wist jij dat farfalle het Italiaanse woord is voor vlinders?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, wok of hapjespan met deksel

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
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🍎 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.



3. Saus maken

- Zet het vuur laag en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan. Laat al roerend slinken.
- Voeg de **kookroom**, de **pasta** en de helft van de **kaas** toe en roer goed door.
- Breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	642 /153
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,8
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	11,1	2,3
vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Ovenschotel met ham-preirolletjes

met kaassaus en aardappelpuree

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Prei



Aardappelen



Citroen



Biologische halfvolle melk



Geraspte oude Goudse kaas



Achterham



Panko paneermeel



Nootmuskaat



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

Citroenen voegen niet alleen een frisse toets en kleur aan je gerecht toe, maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je spijsvertering!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische halfvolle melk*	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Achterham* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 / 686	357 / 85
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	19,9	2,5
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	12,4	1,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Prei stoven

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd de **prei** in rolletjes van ongeveer 1,5 cm. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** in 4 - 5 minuten rondom bruin. Blus vervolgens af met de bouillon en stoof de **prei**, afgedekt, 15 minuten. Giet af en laat uitlekken op een vel keukenpapier (zie Tip).

Tip: Zorg dat de **prei** niet te vochtig meer is, anders wordt de kaassaus te vloeibaar.



2. Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitslomen. Pers de **citroen** uit. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon met een fijne rasp.



3. Kaassaus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelmatig vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe en laat het al roerend met een garde opdrogen (zie Tip). Voeg, zodra de bloem begint te geuren, ¼ van de melk toe. Roer met een garde tot de melk is opgenomen. Herhaal deze handeling nog drie keer met de overige melk. Roer de saus glad en breng op smaak met de helft van de **nootmuskaat**, peper en zout.

Tip: Als je de boter en bloem op deze manier mengt, maak je een roux. Bij een roux is het belangrijk dat de hoeveelheden kloppen. Meet daarom eventueel precies af: 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Puree maken

Haal de steelpan van het vuur en roer er ⅓ van de **kaas** en ½ el **citroensap** per persoon door. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en wat kookvocht toe om het smeuig te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon toe en breng goed op smaak met de overige **nootmuskaat**, peper en zout.



5. Preirolletjes maken

Breng de uitgelekte **prei** goed op smaak met peper en zout en omwikkel met de **hamplakjes**. Verdeel de aardappelpuree in een ovenschaal en verdeel hierover de **prei**. Giet de kaassaus over de **prei**. Strooi de **panko** en de overige **kaas** over de ovenschotel en bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot de bovenkant een goudbruin korstje heeft.



6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!

Vol-au-vent-plaattaart

met wortel, champignons en geraspte kaas

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Wortel



Champignons



Ui



Knoflookteentje



Varkensboerengehakt



Kipfilethaasjes



Verse krulpeeterselie



Flammkuchen



Geraspte Goudse kaas



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

Wist jij dat de flammkuchen is ontstaan uit een trucje van broodbakkers om met een plat stukje deeg te testen of de houtoven heet genoeg was?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x hapjespan, rasp, pan met deksel, schuimspann

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensboerengehakt* (g)	50	100	150	200	250	300
Kipfilethaasjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	2½	3½	4
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 /627	414 /99
Vetten (g)	26	4
Waaran verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	59	9
Waaran suikers (g)	7,6	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de **wortel** fijn. Snijd de **champignons** in kwartjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rol 8 kleine gehaktballen per persoon van het **boerengehakt**.



2. Kip pocheren

Verlaag het vuur van de bouillon zodra deze kookt, en pocheer de **kip**, afgedekt, 4 - 5 minuten in de bouillon. Haal de **kip** uit de bouillon met een schuimspaan of een vork en snijd in stukjes. Bewaar de **kip** en de bouillon tot gebruik.



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 4 - 5 rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Saus maken

Verhit de roomboter in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **wortel** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg 1 el bloem per persoon toe en roerbak 1 minuut. Blus af met de witte wijnazijn, voeg de bouillon toe en roer goed door. Laat de saus 7 - 8 minuten inkoken.



5. Peterselie snijden.

Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten in de oven. Snijd de **peterselie** fijn. Voeg de **kip** en de helft van de **peterselie** toe aan de saus. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



6. Plaattaart maken

Verdeel de saus over de flammkuchen en beleg met de gehaktballetjes en de **kaas**. Bak 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten. Garneer de plaattaart met de overige **peterselie**. Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Luxe caesarsalade met kip en spek

met zelfgemaakte dressing, parmezaan en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Ei



Knoflookteentje



Citroen



Witte ciabatta



Romaine



Parmigiano Reggiano
DOP



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

Wist je dat de caesarsalade is ontstaan als noodoplossing
tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare
Cardini in Mexico?



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, rasp, pan met deksel, serveerschaal, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	90	180	200	350	380	530
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Romaine* (krop/pen)	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	3	6	9	12	15	18
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4460 /1066	788 /188
Vetten (g)	82	15
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,9
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	6,2	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	51	9
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Kip en spek bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **kipfilet** 5 - 6 minuten per kant. Bak het **ontbijtspek** de laatste 5 minuten mee. Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het **ontbijtspek** apart.



2. Sperziebonen en eieren koken

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en was de **eieren** grondig. Leg de **eieren** en de **sperziebonen** in de pan en kook ze samen 5 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: Liever een hardgekookt ei? Kook ze dan 8 - 12 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water - zo kun je ze gemakkelijk pellen.



3. Dressing maken

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in partjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met de **knoflook**, ¼ van de **Parmigiano Reggiano** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper.



4. Croutons maken

Snijd het **brood** in blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **brood** in 5 minuten tot goudbruine croutons. Schud regelmatig om zodat de croutons niet aanbranden.



5. Snijden

Snijd ondertussen de **romaine** grof. Snijd de **kip** in plakken. Snijd de **eieren** in partjes.



6. Serveren

Meng in een serveerschaal de **romaine** met de **sperziebonen** en de croutons. Verdeel de **eieren** erover en garneer met de dressing en de overige **Parmigiano Reggiano**. Verdeel het **ontbijtspek** erover en leg de **kipfilet** in het midden. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Witte 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 krulpeterselie



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

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)	80	170	250	330	420	500
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 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



3. Garnering voorbereiden

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

2. Asperges koken

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan of aspergepan.
- 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 laat schrikken onder koud water.
- Kook de **asperges** nog 5 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

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.



4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **ham** en het **ei** op de **asperges**.
- Garneer met de **peterselie** en serveer met de **hollandaisesaus**.

Eet smakelijk!



Gemarineerde steak met sjalottensaus

met ovengroenten, frietjes en mayonaise met truffelaroma

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemarineerde steak



Sjalot



Pikante uienschutney



Dunne frieten



Rode puntpaprika



Bloemkoolroosjes



Rode cherrytomaten



Mayonaise met truffelaroma



Gedroogde tijm



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

Cherrytomaat zijn kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten veel meer vitamines en mineralen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, ovenschaal, pan met deksel, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	65	125	125	250	250	375
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4569 / 1092	633 / 151
Vetten (g)	64	9
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,6
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	22,7	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,3	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. Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **groenten**. Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen. Halverwege de grotere **bloemkoolroosjes**. Snijd de **puntpaprika** in repen.

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



2. Frieten bakken

Verdeel de **frietjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



3. Groenten bereiden

Kook de **bloemkoolroosjes** 2 - 3 minuten. Giet af en spoel onder koud water. Meng de **bloemkoolroosjes**, **puntpaprika** en **cherrytomaten** in een ovenschaal de olijfolie, **tijm**, peper en zout. Bak de laatste 10 - 15 minuten met de **frietjes** mee in de oven.



4. Saus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** 2 - 3 minuten. Voeg de **uienchutney** en het water voor de saus toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan, breng aan de kook en laat de saus 6 - 8 minuten zachtjes inkoken.



5. Steak bakken

Verhit de overige roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** in de koekenpan. Bak de **gemarineerde steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



6. Serveren

Verdeel de **frietjes** met de **mayonaise met truffelaroma** over de borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en leg naast de **frietjes**. Schenk de sjalottensaus over de **steak**. Serveer met de ovengroenten.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Tonijnsteak met sesamkorst

met broccolini en gebakken rijst met kimchisaus

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Deze MSC-tonijnsteak is een uitstekende bron van eiwitten en omega-3-vetzuren. Een voedzaam en duurzaam gevangen stukje vis dus! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Bosui



Knoflookteentje



Tonijnsteak



Koreaanse kruidenmix



Sesamzaad



Kimchisaus



Vissaus



Verse koriander



Wortel



Broccolini



Jasmijnrijst



Sriracha-mayo

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, diep bord, rasp, pan, keukenpapier, koekenpan, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijnsteak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccolini* (g)	50	100	200	200	300	300
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groenteboillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 / 872	682 / 163
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	13,7	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	4	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **rijst** 8 - 9 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd een klein deel van het groene gedeelte van de **bosui** in fijne ringen ter garnering. Snijd de overige **bosui** in stukken van 2 cm. Rasp de **wortel**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok met deksel op middelhoog vuur. Bak de **bosui**, **wortel** en **knoflook** 4 - 6 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Meng in een kom de bouillon met de wittewijnnazijn, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), suiker, sojasaus, de helft van de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de helft van de **Koreaanse kruiden** en sambal naar smaak.



3. Broccolini bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde wok op hoog vuur. Bak de **broccolini** 4 - 5 minuten. Blus af met een scheutje water en de overige **kimchisaus**. Dek de pan af en stoom 4 - 5 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **koriander** fijn.



4. Vis bakken

Meng in een diep bord ½ van het **sesamzaad** met de overige **Koreaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Dep de **tonijnsteak** droog met keukenpapier en wentel door het **sesamzaad**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tonijnsteak** 2 - 3 minuten per kant.



5. Afmaken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de **rijst** en de saus toe. Roer goed door en bak 4 - 5 minuten op hoog vuur. Schep niet te vaak om zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Voeg de gebakken **wortel** en **bosui** toe en meng goed door.



6. Serveren

Verdeel de gebakken **rijst** over diepe borden en garneer met het overige groene gedeelte van de **bosui** en de **koriander**. Snijd de **tonijnsteak** in dunne plakken en leg op een apart bord. Sprenkel de **sriracha-mayo** erover. Garneer de **broccolini** met het overige **sesamzaad** en serveer op een apart bord.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Romige aspergesoep met ontbijtspek

met croutons, verse kruiden en olijfolie met citroen

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Versie dragon
en bieslook



Witte ciabatta



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Knoflookteent



Ontbijtspek



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Dunschiller, schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dragon en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	1	1½	2	2½	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	356 / 85
Vetten (g)	57	5
Waarvan verzadigd (g)	26,5	2,4
Koolhydraten (g)	87	8
Waarvan suikers (g)	8	0,7
vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	21	2
Zout (g)	2,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Schil de **aardappelen** en snijd in kwartalen. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof. 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. Snijd vervolgens de topjes eraf. Snijd de **asperges** in stukken van 4 cm.



2. Groenten koken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een soeppan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **aardappelen** en **asperges** toe. Bak al roerend 1 minuut. Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.

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



3. Spek bakken

Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **spek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Garnering bereiden

Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak het **brood** in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **verse dragon en bieslook** fijn.



5. Soep afmaken

Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimspaan uit de pan en leg apart. Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Rasp een mespuntje **nootmuskaat**. Breng de soep op smaak met peper, zout en de **nootmuskaat**.



6. Serveren

Warm de soep 1 minuut opnieuw op. Serveer de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse kruiden**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.

Eet smakelijk!



Risotto met burrata en spekjes

met Grana Padano, amandelen en rode peper

Premium

Totale tijd: 35 - 45 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 vind je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Ui



Knoflookteentje



Vers basilicum



Tomaat



Rode peper



Rode peper



Burrata



Grana Padano vlokken DOP



Balsamicocrème



Siciliaanse kruidenmix



Spekreepjes



Amandelschaafsel



Spinazie

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

Pan met deksel, 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
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Grana Padano blokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	436 / 104
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	17	2,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	7	1
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,1	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. Hak de **basilicumblaadjes** grof. Snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm en bewaar apart.



2. Spekreepjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 3 - 4 minuten. Voeg daarna de **ui** en **knoflook** toe en roerbak 5 minuten op laag vuur. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut.



3. Risotto bereiden

Voeg ⅓ van de bouillon toe aan de pan met deksel en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.

Tip: Vervang eventueel een deel van de bouillon met eenzelfde hoeveelheid witte wijn.



4. Risotto afmaken

Roer de **tomaat** door de **risotto**. Voeg 1 tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon en de overige bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is, maar nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Scheur de **spinazie** klein boven de pan wanneer de **risotto** bijna gaar is en laat slinken.

Tip: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen is afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



5. Amandelschaafsel roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Haal de **risotto** van het vuur. Voeg de helft van het **basilicum** en de helft van de **Grana Padano blokken** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en laat 2 minuten afgedekt staan.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Halveer de **burrata** en verdeel over de **risotto**. Bestrooi met de overige **Grana Padano blokken**. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Garneer met het overige **basilicum**, het **amandelschaafsel** en de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Smokey pulled chicken taco's

met kimchi-aardappelen en koolsla

Street food

Totale tijd: 45 - 55 min.



Pulled chicken



Smokey
tomatenketchup



Sesamolie



Verse koriander



Avocado



Mini-tortilla's



Limoen



Aardappelen



Bosui



Kimchisaus



Rodekool,
wittekool en wortel



Knoflookteen



Geraspte cheddar



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, fijne rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (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						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5305 / 1268	670 / 160
Vetten (g)	74	9
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2
Koolhydraten (g)	102	13
Waarvan suikers (g)	19,1	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven.



2. Koolsla maken

Meng ondertussen in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **sesamolie**, wittewijnazijn en suiker. Snijd de **koriander** fijn. Voeg de helft van de **koriander** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door. Zet opzij.

Weetje 🍎 Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



3. Toppings bereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Rasp de schil van de helft van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de helft van de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp**. Snijd de overige **limoen** in partjes.



4. Pulled chicken bereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene gedeelte apart ter garnering. Haal de **pulled chicken** uit de verpakking en trek uit elkaar in kleine stukjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Frukt het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **pulled chicken**, de **knoflook** en 30 ml water per persoon toe en bak 4 - 6 minuten. Meng ondertussen in een kleine kom de **smokey tomatenketchup** met 1 el water per persoon.



5. Afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de helft van de limoenmayonaise en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **aardappelen** in een schaal, besprenkel met de kimchimayonaise en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.



6. Serveren

Zet de **tortilla's** op tafel. Serveer de **koriander**, de overige limoenmayonaise, de smokey-ketchupsaus, de **pulled chicken**, de **geraspte cheddar**, de **limoenpartjes**, de **avocado** en de koolsla allemaal in aparte kommetjes. Laat iedereen zelf de taco's vullen. Serveer met de kimchi-aardappelen.

Eet smakelijk!