



Wildzwijnburger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, wortel en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteentje



Kookroom



Wildzwijnburger



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, aardappelstamper, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[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)	3523/842	501/120
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	26,7	3,8
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	13,7	1,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng in 2 pannen ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de groenten. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Snijd de **wortel** in plakjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.



2. Puree maken

Verkruimel het bouillonblokje boven één van de pannen. Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een scheutje melk, ½ van de roomboter en de helft van de mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten koken

Kook in de andere pan de **sperziebonen** en **wortelplakjes** 8 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat uistomen. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Ze zijn ook rijk aan ijzer en foliumzuur, belangrijke voedingsstoffen voor een energiek gevoel.



4. Burger bakken

Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** mee. Haal de burger uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de **room**, rode wijnazijn, de overige mosterd en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten op smaak brengen

Voeg vlak voor serveren de overige **knoflook**, de overige **ui** en de overige roomboter toe aan de groenten. Kook nog 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree en de burger over de borden. Schep de **wortel** en **sperziebonen** erbij en serveer met de mosterdroomsaus.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Frisse parelcouscous met gemarineerde kipfilet met rode pesto en courgette

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Parelcouscous



Courgette



Rode ui



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Vers basilicum



Pruimtomaat



Rode pesto



Spinazie



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

Pesto rosso komt oorspronkelijk uit Sicilië, Italië, en wordt ook wel "pesto alla siciliana" genoemd.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, pan met deksel, saladekom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

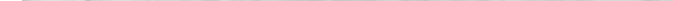
	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (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 met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet de **parelcouscous** af in een vergiet en spoel kort af onder lauw water.
- Snijd ondertussen de **courgette** en **tomaat** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.



3. Kip bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak 4 - 5 minuten verder, of tot de **kip** gaar is.
- Haal de **kip** uit de pan en snijd de **kip** in reepjes.
- Snijd het verse **basilicum** grof.

4. Serveren

- Meng in een saladekom de **parelcouscous** met de gebakken groenten, de **pesto** en de helft van het verse **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de couscoussalade over de borden en leg de **kip** erbovenop.
- Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



HELLO
FRESH

Varkensworst van Brandt & Levie met cheddar en ui

met patatas bravas-stijl aardappeltjes, geroosterde-paprikasaus en wortel

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprikapoeder



Aardappelen



Amandelschaafsel



Geroosterde-paprikasaus



Bospeen

Varkensworst met
cheddar en gestoofde
rode ui



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

De klassieke patatas bravas vinden hun oorsprong in het Madrid van de 16e eeuw, toen aardappelen steeds gebruikelijker werden in Europa. Spanje was zelfs een van de weinige havens waar deze knollen vandaan kwamen!



Scheur mij af! ↗

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6	
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500	
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30	
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120	
Bospeen* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3	
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Zelf toevoegen							
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12	
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak				
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 /856	559 /134
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,2
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	10,7	1,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,6	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.
- Schil de **aardappelen** of was grondig. Snij in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel ze over een helft van een bakplaat met bakpapier en rooster 5 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen het loof van de **bospeen** af. Halveer de **bospeen** door de lengte. Snij eventueel grotere **bospenen** nogmaals door de lengte.



2. Bospeen roosteren

- Voeg de **bospeen** toe aan dezelfde kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Bestrooi met het **paprikapoeder** en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de **bospeen** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de laatste 25 minuten mee in de oven.
- Schep de **aardappelen** halverwege om.
- Bestrooi de **bospeen** in de laatste 5 minuten met het **amandelschaafsel**.



3. Worst bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



4. Serveren

- Serveer de **worst** met de geroosterde **bospeen** en aardappelblokjes.
- Serveer de geroosterde-paprikasaus ernaast met **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



Linguine met spekjes en romige blauwekaassaus

met champignons, peer en rucola

Totale tijd: 30 - 40 min.



Linguine



Spekreepjes



Champignons



Peer



Kookroom



Blauwekaasblokjes



Rucola



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

Er wordt aangenomen dat peren oorspronkelijk uit de Kaukasus komen en zich meer dan 4000 jaar geleden naar Europa verspreidden! De oude Grieken waardeerden dit fruit niet alleen vanwege de smaak, maar ook vanwege de vermeende gezondheidsvoordelen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 /749	678 /162
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	18	3,9
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	16,5	3,6
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Besprenkel eventueel met een klein scheutje olijfolie en meng goed door, zodat de **pasta** niet aan elkaar gaat plakken.



2. Spekjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 6 - 7 minuten knapperig, of tot ze klaar zijn. Snijd de **champignons** in kwartalen. Was of schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Haal de **spekreepjes** uit de pan en bewaar apart.



3. Champignons bakken

Voeg de **champignons** toe aan dezelfde koekenpan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **peer** toe en bak nog 1 minuut.



4. Saus maken

Voeg de **room** en blauwekaasblokjes toe aan de hapjespan en roer goed door. Laat de saus 10 minuten inkoken. Voeg de laatste 5 minuten de gebakken spekreepjes toe. Breng op smaak met peper en zout.



5. Rucola mengen

Meng in een kom de **rucola** met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rucola** over de borden en leg de **pasta** met blauwekaassaus erbovenop.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en geroosterde aardappeltjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkensoester



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Rode ui



Aardbeienaus



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3201 /765	473 /113
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,5	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkenshaas** uit de koelkast zodat het vlees op kamertemperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn. Verdeel de aardappelen en ¼ van de rozemarijn over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Bak de aardappelblokjes 30 - 35 minuten in de oven.



2. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de stelaanzet van de **sperziebonen** en snipper de **ui**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** met een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitlekken.



3. Varkenshaas bakken

Wrijf ondertussen de **varkenshaas** in met peper en zout. Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkenshaas** in de pan en bak in 5 - 7 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren. Bewaar het bakvet in de pan.



4. Saus maken

Verhit dezelfde koekenpan met het bakvocht op middelmatig vuur en fruit de helft van de **ui** en de overige **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de aardbeiensaus, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed door en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer, vlak voor serveren, de roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en fruit de overige **ui** 1 minuut. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** in plakken en serveer de **aardappelen** en **sperziebonen** ernaast. Schenk de aardbei-balsamicosaus over de **varkenshaas**.

Eet smakelijk!

Weetje In sperziebonen zitten belangrijke mineralen zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieker gevoel.



HELLO
FRESH

Cottage pie met gehakt en cheddar

met prei, wortel en tijm

Familie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Knoflookteenten



Prei



Laurierblad



Tomatenpuree



Verse tijm



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden



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

Wist je dat je van laurierblaadjes een thee kunt maken die de spijsvertering bevordert?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge tijm* (g)	2	3	4	5	7	8
Worcestershiresaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-on-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	434 /104
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	20,6	2,6
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	23,8	3
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **prei** in de lengte in vierën en snijd vervolgens fijn.



2. Vulling maken

- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **wortel** en **prei** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Bereid ondertussen de bouillon. Ris de blaadjes van de **tijm** en bewaar wat apart ter garnering.



3. Aardappelen stampen

- Voeg het **laurierblad**, de **tomatenpuree**, de worcestershiresaus, de overige tijm en de bloem toe aan de hapjespan. Meng alles goed door elkaar en voeg vervolgens de bouillon toe.
- Laat het geheel 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een scheutje melk, de overige roomboter en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Haal het **laurierblad** uit de saus. Schep vervolgens de saus in een ovenschaal.
- Verdeel de aardappelpuree eroverheen en bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak de ovenschotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.
- Garneer met de achtergehouden **tijm**.

Eet smakelijk!

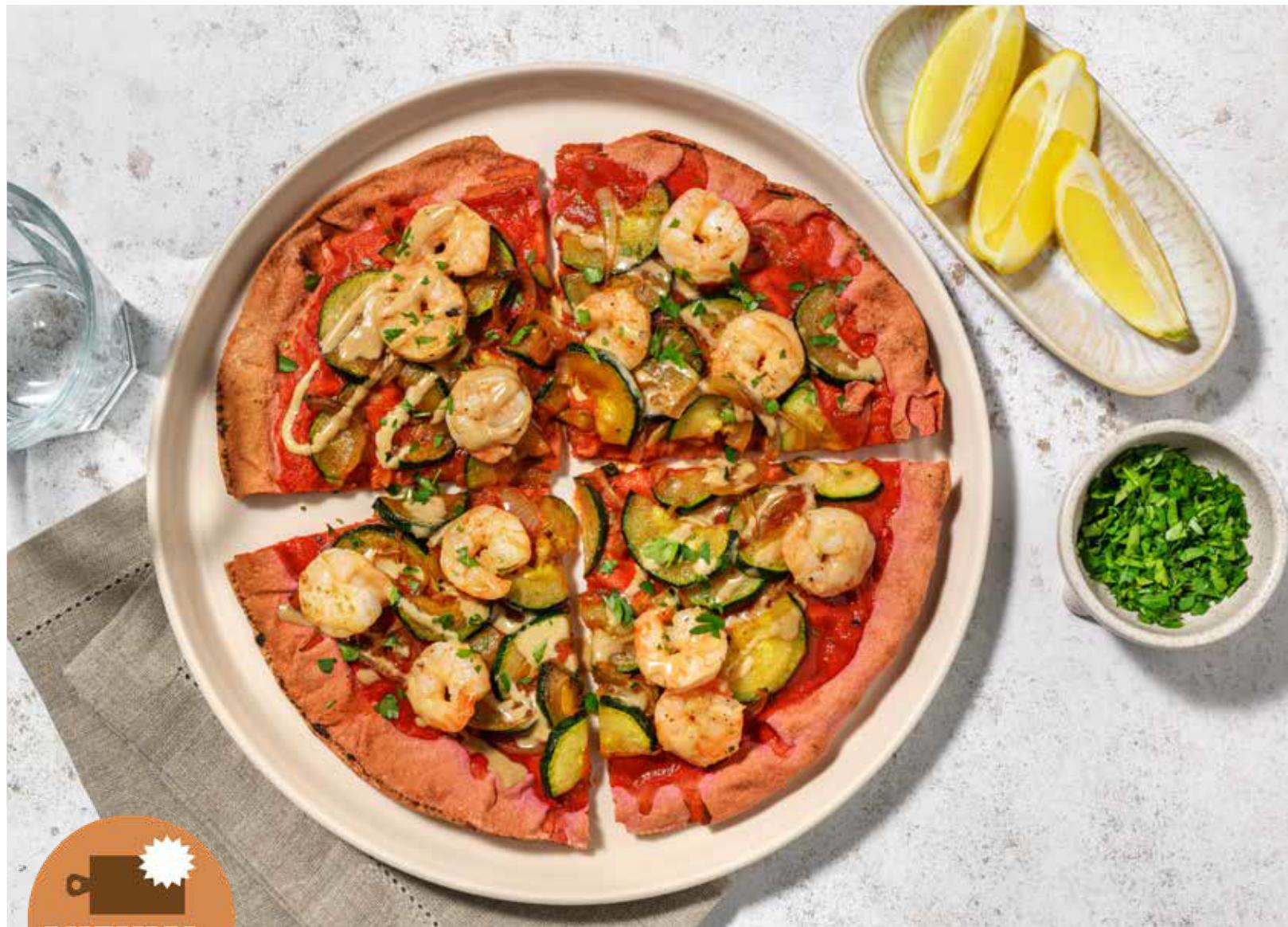


Midden-Oosters platbrood met garnalen en tahinsaus

met courgette, za'atar en peterselie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Passata



Knoflookteentje



Ui



Courgette



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Za'atar



Tahinsaus



Citroen



Libanees platbrood met rode biet



Nieuw ingrediënt in je box! Libanees platbrood met rode biet is lichtzoet van smaak, rijk aan vezels en steelt de show op je bord met z'n opvallende kleur.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Libanees platbrood met rode biet (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 /613	482 /115
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,6
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	17,2	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **ui** en **courgette** 3 - 4 minuten.

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



2. Platbrood bakken

- Meng in een kom de **passata** met de **Midden-Oosterse kruidenmix** en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met het passatamengsel en beleg met de groenten.
- Bak de **platbroden** 3 - 5 minuten in de oven.



3. Garnalen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** in 2 - 3 minuten gaar. Haal de pan van het vuur.
- Snijd ondertussen de **citroen** in 4 partjes en snijd de **peterselie** fijn.
- Pers ¼ **citroen** per persoon uit boven de **garnalen**. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Beleg de **platbroden** met de **garnalen** en besprenkel met de tahinsaus.
- Garneer met de **peterselie** en de za'atar naar smaak.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met rijst, spinazie, citroengras en Thais basilicum

Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Knoflookteentje



Rode ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Groene currykruiden



Kokosmelk



Spinazie



Pompoenpitten



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

De bloemige citrussmaak van citroengras mist de bitterheid van andere citrusen. Het wordt zowel geprezen voor haar geur als voor haar smaak en verschafft een unieke heldere frisheid.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thaise basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	451 / 108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,5
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	10,8	1,7
vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Bloemkool roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de boullion. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes. Voeg de bloemkoolroosjes toe aan een kom en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de bloemkoolroosjes over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot de bloemkool goudbruin kleurt. Schep halverwege om.



2. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in partjes en scheur het Thaise **basilicum** klein. Kneus het **citroengras** door deze op 3 plaatsen te knikken.



3. Pompoenpitten roosteren

Kook de **rijst** in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Smaakmakers fruiten

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** en de bloem toe en bak 1 minuut mee.



5. Curry afmaken

Voeg de **kokosmelk**, het **citroengras**, de suiker en de bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten op laag vuur pruttelen. Roer de **spinazie** en de helft van het Thaise **basilicum** erdoorheen en kook nog 2 minuten.



6. Serveren

Haal het **citroengras** uit de curry en breng de curry op smaak met peper en zout. Serveer de **rijst** en de geroosterde **bloemkool** over diepe borden. Schep de currysaus over de **bloemkool**. Garneer met de **pompoenpitten** en het overige Thaise **basilicum**. Serveer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Romige penne met koolvisfilet

in tomaat-mascarponesaus met verse bladpeterselie

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tip voor in de keuken

Met **Knorr bouillonblokjes** in huis geef je elke maaltijd in een handomdraai meer smaak. Goed nieuws, want **Knorr** heeft een uitgebreid assortiment om uit te kiezen. Wist je dat ze bijvoorbeeld **Zero Salt-bouillonblokjes** en een **vegetarische strooibouillon met Tuinkruiden** hebben? Voeg zelf eens een vegetarisch **Knorr Groente bouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Penne



Koolvis



Ui



Mascarpone



Cherrytomaten in blik Verse bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Knoflookteentje

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, grote hapjespan met deksel, pan, spatel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteenten (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

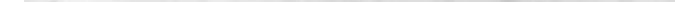
* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Kook ruim water met een snuf zout in een pan voor de **pasta**.
- Meng in een kom de helft van de **Italiaanse kruiden** met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Voeg de vis toe, schep goed om en laat staan tot later gebruik.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Tip: Geef jouw pasta meer smaak door een Knorr bouillonblokje aan het kokend water toe te voegen.



3. Vis bakken

- Verhit opnieuw een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 4 - 5 minuten rondom, of tot de vis gaar is.
- Meng ondertussen de **mascarpone** door de saus en laat 2 - 3 minuten inkoken.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus en meng er 1 - 2 el kookvocht per persoon doorheen (zie Tip). Breng op smaak met flink wat peper en zout.
- Snijd ondertussen de **verse bladpeterselie** fijn.

Tip: Voeg eventueel meer kookvocht toe.

4. Serveren

- Gebruik een spatel om de vis in kleinere stukjes te breken.
- Meng de vis met de **pasta** en de saus. Serveer de **pasta** over borden.
- Garneer met de **verse bladpeterselie**.

Weetje • Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht 250 gram groente!

Eet smakelijk!



Stamppot met hertengehaktballetjes

met snijbonen en zoete uienjus

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Rode ui



Uienchutney



Hertengehaktballetjes
Provençaals



Nieuw ingrediënt in je box! Deze malse hertengehaktballetjes met Provençaalse kruiden geven met hun rijke smaak een verrassende twist aan dit recept.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	3	3	6	6	9
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	2264 /541	295 /71
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	16,4	2,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Snijbonen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **snijbonen**. Kook de **snijbonen** 6 - 8 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water zodat de **snijbonen** niet verder garen. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.

Weetje  In snijbonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk, calcium voor sterke botten en ijzer voor een energieker gevoel.



4. Uienjus maken

Voeg de **uienchutney** en bouillon toe aan de koekenpan. Meng alles goed door en laat de jus, zonder deksel, 3 - 5 minuten inkoken tot de gewenste dikte (zie Tip).

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



5. Afmaken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **wortel** grof met een aardappelstamper. Voeg de roomboter en de mosterd toe. Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeuïg te maken. Roer de **snijbonen** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



3. Gehaktballetjes bakken

Verhit een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Voeg de **ui** toe en verlaag het vuur. Laat het geheel, afgedekt, nog 4 - 5 minuten sudderen, of tot de **ui** zacht is.



6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Cheesy loaded fries met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole, zure room, tomatensalsa en limoen

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur.
De frisse smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige
als zoete gerechten.

Scheur mij af!



Dikke friet met schil



BBQ-rub



Kipfilet



Mais in blik



Rode ui



Pruimtomaat



Avocado



Knoflookteentjes



Verse koriander



Limoen



Biologische zure room



Geraspte cheddar



Gerookt paprikapoeder

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, pan, zeef, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dikke friet met schil* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4339 /1037	446 /107
Vetten (g)	56	6
Waarvan verzadigd (g)	17,2	1,8
Koolhydraten (g)	77	8
Waarvan suikers (g)	16,1	1,7
vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	54	6
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Friet bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 18 - 23 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Strooi de **kaas** en het **gerookt paprikapoeder** over de frieten. Zet de bakplaat terug in de oven en bak nog 2 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



2. Guacamole maken

- Bereid de bouillon in een pan en pocheer de **kip** 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is. Voeg de **kip** toe aan een kom en bewaar apart.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes. Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees eruit en voeg toe aan een kom.
- Prak de **avocado** fijn met wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Roer de **knoflook** en het sap van 1 **limoenspartje** per persoon door de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salsa maken

- Snipper de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **ui**, **tomaat**, extra vierge olijfolie en de helft van de **koriander**. Breng op smaak met peper en zout.
- Trek het vlees van de **kip** voorzichtig met twee vorken uit elkaar, of pluk het met je handen.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de honing en het sap van 1 **limoenspartje** per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Laat de **mais** uitlekken.
- Serveer de frieten over borden.
- Verdeel de **mais**, de **tomatensalsa**, de pulled chicken, de **zure room** en de **avocado** erover.
- Garneer met de overige **koriander** en serveer met de overige **limoenspartjes**.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met verse rigatoni

met romige prei-spinaziesaus en citroen

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verske rigatoni



Prei



Ui



Knoflookteentje



Slagroom



Spinazie



Kabeljauwfilet



Geraspte Italiaanse kaas



Citroen



Verske dille & bieslook



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

Wist je dat kabeljauw in zoutwater zwemt en behoort tot de magere vissoorten? Deze filet is laag in vet en hoog in eiwit!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rigatoni* (g)	125	250	375	500	625	750
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 /893	614 /147
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,7
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	12,4	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	1	0,2

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 voor de **pasta** (zie Tip). Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Bewaar de pasta in de koelkast tot het moment dat je hem gaat koken. Zo voorkom je dat hij al opwarmt en gaat plakken.



2. Pasta koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan met deksel op hoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **prei** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook ondertussen de **pasta**, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **room** toe aan de groenten en verkruimel het bouillonblokje erboven. Dek de pan af en laat 5 - 7 minuten op laag vuur stoven.
- Voeg de laatste 2 minuten de **spinazie** toe en dek opnieuw af.



3. Vis bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de helft van de **kaas** door de roomsaus en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de saus.
- Breng flink op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de prei-spinaziesaus erover.
- Leg de vis op de saus. Garneer met de verse **kruiden** en de overige **kaas**.
- Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Tournedos met boter met truffelaroma

met frieten, paddenstoelen en spinazie

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tournedos



Dunne frieten



Knoflookteentje



Ui



Gemengde gesneden paddenstoelen



Spinazie



Parmigiano
Reggiano DOP



Olijfolie met
truffelaroma



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

Wist je dat Parmigiano Reggiano zijn naam te danken heeft aan de streek waar deze kaas geproduceerd wordt? Namelijk de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, fijne rasp, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8	16	24	32	40	48
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4452 /1064	646 /154
Vetten (g)	69	10
Waarvan verzadigd (g)	23,8	3,5
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	5,2	0,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	0,8	0,1

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 tournedos uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Voeg de helft van de roomboter toe aan een kleine kom en laat op kamertemperatuur komen. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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



2. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Snijd eventueel grote **paddenstoelen** kleiner. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.



3. Groenten bakken

Verhit, wanneer de frieten nog 15 minuten moeten bakken, een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paddenstoelen** 4 - 6 minuten. Voeg de **spinazie** toe en bak 2 - 3 minuten verder, of tot de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



4. Tournedos bakken

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

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



5. Truffelboter maken

Voeg de olijfolie met truffelaroma toe aan de kleine kom met roomboter en meng goed. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden en bestrooi met de **Parmigiano Reggiano**. Serveer met de **mayonaise**. Snijd de tournedos tegen de draad in in dunne plakken en verdeel de boter met truffelaroma eroverheen. Serveer met de warme groenten ernaast.

Eet smakelijk!

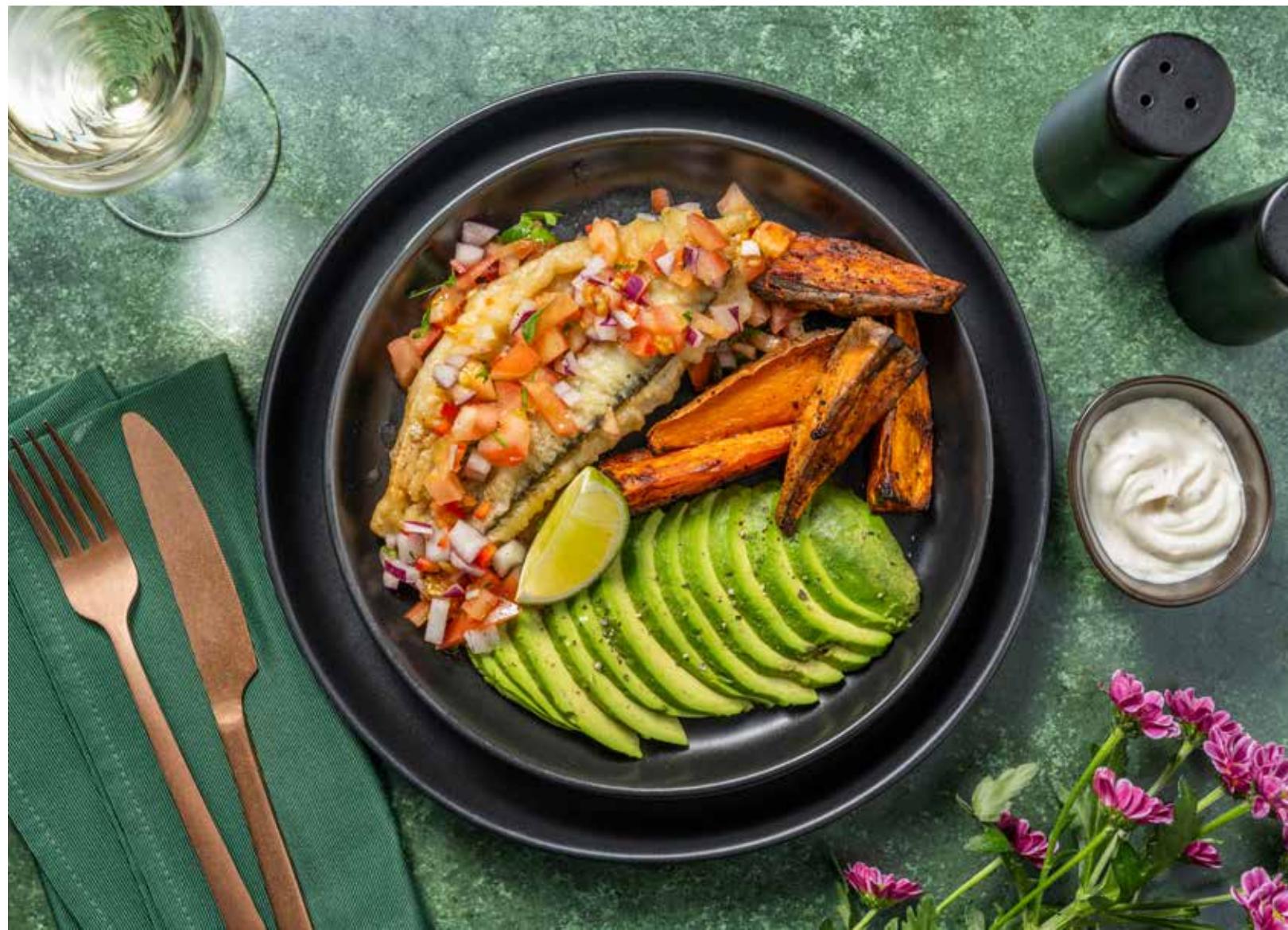


Krokante zeebaars met avocado

met pico de gallo en zoete aardappelpartjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zeebaarsfilet



Panko paneermeel



Zoete aardappel



Rode ui



Pruimtomaat



Avocado



Limoen



Rode peper



Verse bladpeterselie
en koriander



Mexicaanse kruiden



Citroenmayo met
zwarte peper



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

Zeebaars is een zoutwatervis die qua smaak en textuur lijkt op kabeljauw.
De vis bevat veel eiwitten, weinig calorieën en is een uitstekende bron van omega 3-vetzuren.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, keukenpapier, bord, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zeebaarsfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **zoete aardappel** in dunne partjes. Meng de partjes in een kom met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Besprengel met een scheutje olijfolie en schep goed om. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.
- Snijd ondertussen de verse **kruiden** fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.



2. Beslag maken

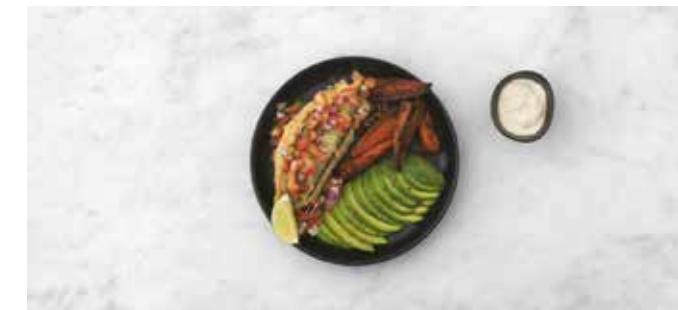
- Snipper de **ui** (zie Tip). Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snij fijn.
- Meng in een kom de **ui**, **tomaat**, **rode peper**, de helft van de verse **kruiden** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met een snuf zout.
- Meng in een grote kom de bloem, de aangegeven hoeveelheid water, peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **panko** met de overige verse **kruiden**.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan de laatste 2 - 3 minuten mee met de vis.



3. Vis bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de vis te bakken.
- Haal de vis door het bloembeslag en vervolgens door de **panko**. Leg de vis voorzichtig in de olie en bak de vis 2 - 3 minuten, of tot de vis goudbruin kleurt. Draai halverwege voorzichtig om. Haal uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.
- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.



4. Serveren

- Serveer de vis over borden en verdeel de **pico de gallo** eroverheen.
- Leg de **avocadolakjes** als een waaierernaast op het bord.
- Serveer met de **zoete-aardappelpartjes** en de **citroenmayo**.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

Weetje Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Knoflookgarnalen met geitenkaasbolletjes

met parelcouscous, olijven, walnoten en verse kruiden

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Olijfolie met citroen



Knoflookteentje



Garnalen



Verse dragon en kervel



Parelcouscous



Courgette



Venkel



Walnootstukjes



Kalamata-olijven



Geitenkaasbolletjes met honing



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

De Kalamata olijf is een typisch Griekse olijf. De olijf heeft de naam te danken aan de stad Kalamata, wat in het zuiden van Griekenland ligt.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Olijfolie met citroenaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Vergeerde dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentegebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	3498 /836	469 /112
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,7
Koolhydraten (g)	63	8
Waarvan suikers (g)	7,6	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en spoel kort af onder warm water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en voeg toe aan een kom samen met de **garnalen**. Besprenkel met de olijfolie, meng goed door en laat marineren tot je ze gaat bakken in stap 3.
- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.



2. Groenten bakken

- Halver de **venkel**, snijd in kwartjes en verwijder de harde kern. Houd eventueel **venkelooft** apart. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5 minuten (zie Tip).
- Voeg de **courgette** toe en bak samen nog 10 - 12 minuten, of tot de **courgette** gaar is.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.



3. Topping maken

- Hak de **walnoten** grof.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **walnoten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en voeg toe aan een kleine kom.
- Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en snijd grof. Snijd de **kervel** fijn. Voeg de helft van de **kervel** en de helft van de **dragon** toe aan de **walnoten** en meng goed door.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 3 minuten in hun marinade, of tot ze gaar zijn.



4. Serveren

- Snijd de **olijven** in plakjes.
- Meng in een saladekom de **parelcouscous** met de **olijven**, **courgette**, **venkel**, de overige **dragon** en de overige **kervel**. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **parelcouscous** op de borden, verdeel de **geitenkaas** erover en schep de **garnalen** ernaast.
- Besprenkel de **garnalen** met de olijfolie met **citroen**. Garneer met de walnotentopping en het eventuele **venkelooft**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Kipfilethaasjes in zoete sojasaus met gebakken ei en kroepoek met knoflookrijst, pikante honingpinda's en paksoi

Familie | Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoblookteentje



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's Zoet-pittige chilisaus



Kroepoek met Noordzeegarnalen



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

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

NUTRI-SCORE



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Risottorijst (g)	65	130	195	260	325	390
Paksoi (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kroepoek met Noordzeegarnalen (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	⅓	½	⅓	¾
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3795 /907	685 /164
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1
Koolhydraten (g)	96	17
Waarvan suikers (g)	21,5	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

Weeg de **risottorijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 2 - 3 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **risottorijst**, een snuf zout en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan (zie Tip). Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar afgedeekt tot serveren.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



2. Groenten snijden

Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip). Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

Tip: Houd je van knapperige groenten? Snijd de **paksoi** dan in grovere stukken zodat ze lekker knapperig blijven tijdens het bakken.



3. Groenten bakken

Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **wortel** en **ui** 3 - 5 minuten. Voeg de **paksoi** toe en verkuirmel het bouillonblokje boven de pan. Bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng verder op smaak met peper en zout.



4. Kip bakken

Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middellaag vuur. Bak de **kip** 5 minuten. Voeg de zoet-pittige chilisaus, **sojasaus** en ketjap toe en bak nog 2 minuten.



5. Ei bakken

Haal de groenten uit de pan en bewaar apart. Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan en bak 1 spiegelei per persoon. Hak ondertussen de pikante **honingpinda's** grof.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en groenten over de borden. Schep de **kipfiletstukjes** en de saus over de **rijst**. Leg het spiegelei op de **rijst**. Garneer met de pikante **honingpinda's** en serveer met de kroepoek.

Eet smakelijk!



Pulled chicken taco's met kimchi-aardappelen

met avocado, sesam-koolsla en cheddar

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Kimchisaus is een pittige, scherpe saus geïnspireerd op Koreaanse kimchi, gemaakt met gefermenteerde chili, knoflook en gember. Het voegt een pittige smaak toe aan roerbakgerechten, marinades en dipsauzen.

Scheur mij af!



Pulled chicken



Sesamolie



Verge koriander



Avocado



Mini-tortilla's



Limoen



Aardappelen



Bosui



Kimchisaus



Rodekool,
wittekool en wortel



Knoflookteent



Geraspte cheddar

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
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)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5234 / 1251	696 / 166
Vetten (g)	79	10
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,1
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	15,6	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	3,7	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 besprenkel met de helft van de zonnebloemolie. 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 en voeg de helft van de **koriander** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout, meng goed door en bewaar apart.

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



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 de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de pulled chicken, de **knoflook** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.



5. Afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Haal de **aardappelpartjes** uit de oven en voeg toe aan een serveerschaal. 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. Besprenkel de **aardappelpartjes** met de kimchimayonaise en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.



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.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!