

Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven: 35 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, deegroller,
kleine kom

Ingrediënten

	+/- 12 stuks
Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	8
Roomboter* (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Ei* (stuk(s))	1
Rietsuiker (g)	175
Gezouten amandelen (g)	60
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (el)	6
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1798 /430
Vetten (g)	24
Waarvan verzadigd (g)	12,8
Koolhydraten (g)	46
Waarvan suikers (g)	21,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Bakbox | Sinterklaas speculaasmijters



1. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Weeg de **roomboter** af en snijd in blokjes.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, de **suiker**, de **speculaaskruiden** en het zout.
- Voeg de **roomboter** en 4 el melk toe aan de grote kom. Kneed met je handen tot een egal en stevig koekjesdeeg.

2. Uitrollen

- Vorm een bal van het deeg. Bestuif het aanrecht of werkblad met wat **bloem**. Rol het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 1 cm dik (zie Tip).
- Snijd met een mes 12 grote vijfhoeken, in de vorm van een mijter, uit het deeg. Maak eventueel een bol van het overige deeg en snij hier nog een extra mijter uit.
- Leg de deegstukken op een bakplaat met bakpapier. Gebruik eventueel een extra bakplaat als er niet genoeg ruimte is voor alle mijters.

3. Bakken

- Leg op iedere mijter 4 **amandelen** in de vorm van een mijter.
- Kluts in een kleine kom 1 **ei** en 2 el melk en smeer het mengsel over het deeg.
- Bak de speculaasmijters 30 - 35 minuten in het midden van de oven.

Tip: Blijft het deeg plakken aan je deegroller? Druk het deeg dan een beetje plat en leg er een vel bakpapier bovenop. Rol het deeg verder uit tot de juiste dikte en verwijder vervolgens het bakpapier.

4. Serveren

- Haal de speculaasmijters uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Serveer de speculaasmijters op een schaal.

Eet smakelijk!



Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO
FRESH**

Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden • 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Bakblik van 20 x 20 cm of ovenschaal, grote kom, bakpapier, garde

Ingrediënten

	+/- 10 stukken
Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkruimels (g)	120
Chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	80

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1754 / 419
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,7
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	31,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de **gezouten amandelen** grof.

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

2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix**, **eieren**, roomboter en 80 ml water met een garde tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg de gehakte **amandelen** en **chocoladedruppels** toe en roer goed om.

Tip: Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vliegen-

3. Bakvorm vullen

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

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

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Eet smakelijk!



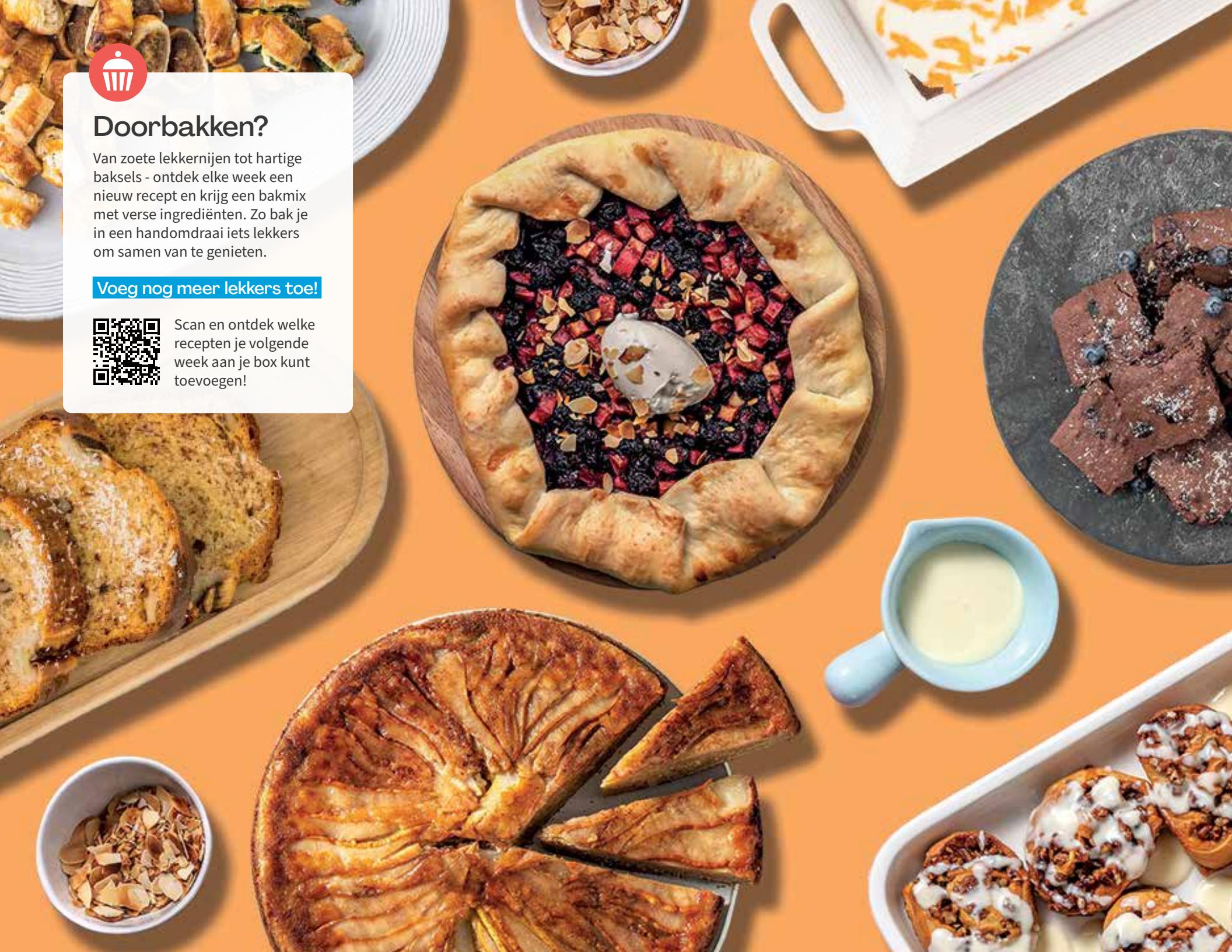
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





HELLO
FRESH

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 min. • Gebaseerd op 4 personen



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère



Geraspte belegen kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteentje



Maizena



Baguette



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Meergranen stokbrood



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaatjes



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

Vergeet de kaaskorst op de bodem van de pan niet op te peuzelen. De Zwitsers noemen het kaaskorste niet voor niets 'la religieuse', ofwel 'de non'. Valt jouw broodje als eerste in de pan? Dan ben je de klos! Zing een liedje, organiseer de volgende fondue-avond of bedenk je eigen regel.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Garde, koekenpan, 2x kom, fonduepan of grote steelpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 4 personen

	4p
Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère* (g)	300
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	370
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	1
Maizena (el)	2
Baguette (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes* (g)	400
Achterham* (plak(ken))	8
Citroen (stuk(s))	¼
Meergranen stokbrood (g)	320
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Zoutarm] groenteboillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	706 / 169
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruimel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de **krieltjes** en halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes (zie Tip). Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten (4 minuten voor beetgaar en 6 voor een zachtere bite). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: De stam van de broccoli kun je ook in de kaasfondue dippen! Schil de stam, snijd in blokjes en kook mee met de broccoliroosjes.



3. Bakken

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** (ongesneden) 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snij fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snij in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 partjes en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de **maizena** met ½ el water per persoon. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



5. Fondue maken

Voeg ½ el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde. Voeg het maizenaengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen (zie Tip).

Tip: Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serranoham** en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes en dippen maar!

Tip: Heb je niets om de fonduepan warm te houden en begint de kaas al een beetje te stollen? Zet de pan dan kort terug op het vuur en verwarm al roerend tot de fondue weer zacht is.

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kom

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, witte wijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Witte wijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3720 /889	759 /181
Vetten (g)	57	12
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,2
Koolhydraten (g)	54	11
Waarvan suikers (g)	9,5	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	32	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten met verse kruiden, limoen en feta

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

Tip: Heb je een broodrooster of tostiijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

2. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedeckt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.

3. Eieren pocheren

Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de witte wijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaan en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg op een bord met keukenpapier.

Tip: Het eiwit blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eiwit? Kook dan 1 minuut langer.

4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halver de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.

Tip: Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat dit dan achterwege.

Eet smakelijk!



Avocado



Witte demi-baguette



Ei



Limoen



Rode cherrytomaten



Knoflookteent



Feta



Verse bladpeterselie en koriander

**Ingrediënten voor 5 dagen
ontbijten voor 2 personen**

	2p
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Verge frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

** in de koelkast bewaren*
Voedingswaarden

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

** een gemiddelde portiegrootte is 300 g*
Allergenen

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

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Doordeweeks Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen


Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met $\frac{1}{2}$ **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer ook eens de smoothiebowl! Mix fruit en yoghurt met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Bestrooi met een lepel granola en voeg naar smaak honing of agavesiroop toe.

Appel & blauwe bes

Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd $\frac{1}{2}$ **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en $1\frac{1}{2}$ el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter op in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

Eet smakelijk!

Bakken

Totale tijd: 85 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 70 min.

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Bananenbroodmix (g)	400
Blaue bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan* (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1148 / 274
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	26,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bakbox | Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een kant te wikkelen.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng tot slot de **blauwe bessen** door het beslag.
- Pers de **citroen** uit en bewaar het sap voor stap 4.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik.
- Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

4. Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **poedersuiker** met 4 tl **citroensap** tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!



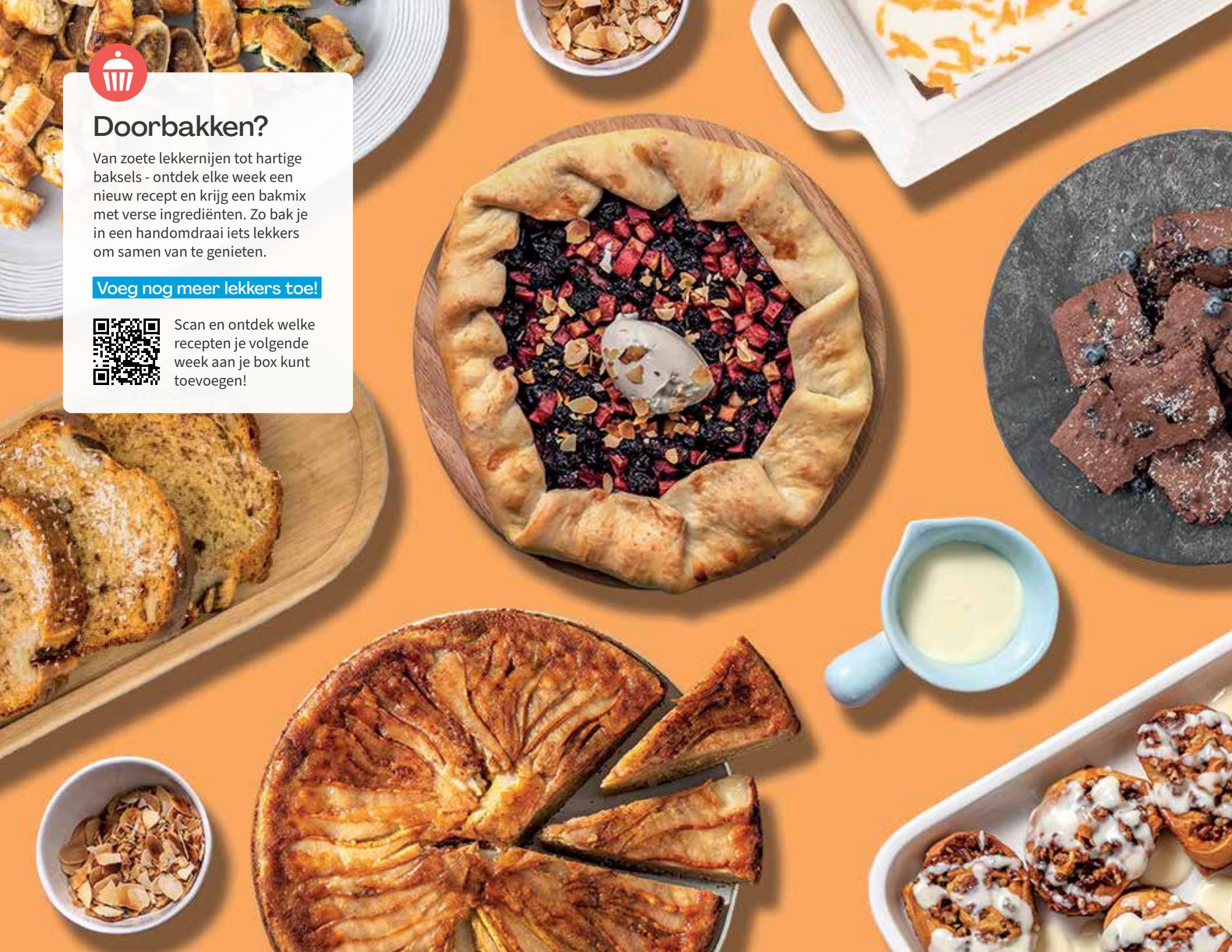
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Mix van bladerdeeghapjes

mini-kaasbroodjes, spinazierolletjes en saucijzenbroodjes

Bakken

Totale tijd: 45 min. - 25 min. bereiden • 20 min. in de oven



Doorbakken?
Van zoete lekkernijen tot hartige baksels
- ontdek elke week een nieuw recept en
krijg een bakmix met verse ingrediënten.
Zo bak je in een handomdraai iets lekkers
om samen van te genieten.



Rundergehakt



Bladerdeeg



Ei



Kruidentmix voor gehakt



Panko paneermeel



Knoflookteentje



Pikante uienchutney



Roomkaas



Spinazie



Witte kaas



Sesamzaad



Geraspte oude kaas



Scan en ontdek welke recepten
je volgende week aan je box
kunt toevoegen!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, bakplaat met bakpapier, serveerschaal, vergiet, kleine kom, 2x kom

+/- 40 stuks	
Rundergehakt* (g)	100
Bladerdeeg* (rol(len))	2
Ei* (stuk(s))	2
Kruidentmix voor gehakt (zakje(s))	½
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pikante uienschutney* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Spinazie* (g)	100
Witte kaas* (g)	100
Sesamzaad (g)	10
Geraspte oude kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1½
Zonnebloemolie (el)	½
Bloem	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1271 /304
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	10,8
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	0,9
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg aan een kom het **gehakt**, de **knoflook**, **panko**, $\frac{1}{2}$ el mosterd en $1\frac{1}{2}$ tl **gehaktkruiden** toe. Voeg 1 **ei** toe, kluts het **ei** los en meng alles goed door elkaar.



2. Bladerdeeg uitrollen

Rol het **bladerdeeg** uit over het aanrecht of een snijplank en bestuif met wat bloem zodat het deeg niet gaat plakken. Druk de 2 stukken **bladerdeeg** met je handen aan elkaar zodat er een lange strook ontstaat. Snijd het **bladerdeeg** in drie gelijke stroken. Kluts 1 **ei** los in een kleine kom.



3. Saucijzenbroodjes maken

Neem 1 strook van het **bladerdeeg** en snijd het over de lengte in 2 stukken. Verdeel het **gehakt** over het midden van de stroken **bladerdeeg** en verdeel de **uienchutney** over het **gehakt**. Bestrijk een rand aan de lange zijde met wat **ei**. Vouw het deeg over het **gehakt** heen en druk de zijkant dicht met een vork. Snijd het gevulde **bladerdeeg** in kleine stukken van 3 cm. Bestrijk de bovenkant met wat van het geklutsde **ei** en strooi $1\frac{1}{2}$ tl **sesamzaad** over de saucijzenbroodjes.



4. Kaasbroodjes maken

Neem 1 strook van het **bladerdeeg** en snijd het over de lengte in 2 stukken. Verdeel de **roomkaas** over het midden van de stroken **bladerdeeg**. Verdeel in totaal 1 el mosterd over de **roomkaas**. Bestrooi met de **geraspde oude kaas**. Bestrijk een rand aan de lange zijde met wat **ei**. Vouw het deeg over de vulling heen en druk de zijkant dicht met een vork. Snijd het gevulde **bladerdeeg** in kleine stukken van 3 cm. Bestrijk de bovenkant met wat van het geklutsde **ei**.



5. Spinazierolletjes maken

Hak de **spinazie** grof en verkruimel de **witte kaas** in een kom. Verwarm $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe, roerbak 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout. Laat de **spinazie** uitlekken in een vergiet. Druk eventueel aan met een lepel zodat er zo veel mogelijk vocht uit lekt. Meng de **spinazie** met de **witte kaas**. Verdeel het mengsel over de lengte van het laatste stuk **bladerdeeg**, maar laat 1 cm leeg aan de rand. Bestrijk de lege rand met wat van het geklutsde **ei**. Rol het deeg op en plak goed dicht. Snijd de deegrol in plakken van 2 cm (zie Tip).



6. Bakken

Leg alle bladerdeeghapjes op een bakplaat met bakpapier. Zorg voor voldoende afstand zodat ze niet aan elkaar gaan plakken (zie Tip). Bak 15 - 20 minuten in de oven. Haal de hapjes uit de oven en leg op een serveerschaal. Serveer warm.

Tip: Is er niet genoeg ruimte voor alle bladerdeeghapjes? Gebruik dan twee bakplaten of bak de hapjes in meerdere ronden.

Eet smakelijk!

Aardappelblokjes met raclettekaas



Benodigdheden

Kom, ovenschaal

Ingrediënten

	4p
Aardappelblokjes* (g)	300
Raclettekaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	825 /197	779 /186
Vetten (g)	13	12
Waarvan verzadigd (g)	4,9	4,6
Koolhydraten (g)	12	11
Waarvan suikers (g)	0,2	0,1
Vezels (g)	2	2
Eiwitten (g)	8	7
Zout (g)	0,6	0,5

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de blokjes over een ovenschaal en bak 10 minuten in de oven. De **aardappelblokjes** hoeven nog niet gaar te zijn als ze uit de oven komen.

2. Bakken (aan tafel)

- Bak de **aardappelblokjes** in een pannetje goudbruin en gaar.
- Leg er vervolgens een plakje **raclettekaas** op en bak onder de grill tot de **kaas** is gesmolten.

Baguette

met zelfgemaakte kruidenboter



Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

	4p
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	2
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	
Baguette (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2042 /488	1633 /390
Vetten (g)	28	22
Waarvan verzadigd (g)	17,4	13,9
Koolhydraten (g)	50	40
Waarvan suikers (g)	1,5	1,2
Vezels (g)	3	3
Eiwitten (g)	8	6
Zout (g)	1,8	1,4

1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Snijd de **roomboter** in kleine blokjes.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers ½ **knoflookteent** per persoon of snij fijn. Snijd de **verse bieslook, dille en bladpeterselie** fijn.
- Voeg aan een kom de **roomboterblokjes**, de **knoflook** en de verse kruiden toe. Meng met een vork tot een kruidenboter. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak ondertussen de **baguette** 12 - 15 minuten in de oven.

2. Serveren (aan tafel)

- Snijd de **baguette** in dunne plakken en servere met de kruidenboter.

Gegrilde groenten met feta



Benodigdheden

Grote kom, kom

Ingrediënten

	4p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	2
Courgette* (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
BBQ-rub (zakje(s))	½
Champignons* (g)	125
Raclettekaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	879 /210	484 /116
Vetten (g)	16	9
Waarvan verzadigd (g)	7,1	3,9
Koolhydraten (g)	4	2
Waarvan suikers (g)	3,7	2,0
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	11	6
Zout (g)	0,9	0,5

1. Voorbereiden

- Snijd de **courgette** en **paprika** in reepjes. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Meng in een grote kom per persoon:
½ el olijfolie en ¼ zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe aan de kruidenolie en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **feta** boven een kom.
- Zet de groenten en **feta** in de koelkast tot verder gebruik. Bewaar de **champignons** apart in de koelkast.

2. Bakken (aan tafel)

- Bak de **courgette** en **paprika** tot ze gaar zijn. Serveer met de **feta**.
- Verhit 1 tl van de zelfgemaakte kruidenboter in een pannetje en bak de **champignons** tot ze gaar zijn.
- Voeg **raclettekaas** naar smaak toe aan de **champignons** en bak verder tot de **kaas** gesmolten is.

Vleestrio

Gemarineerde steak, varkenshaas en gekruide varkensworstjes



Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

	4p
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Varkenshaaspuntjes* (g)	100
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	998 /239	910 /217
Vetten (g)	17	15
Waarvan verzadigd (g)	4,5	4,1
Koolhydraten (g)	2	2
Waarvan suikers (g)	0,3	0,3
Vezels (g)	0,4	0,4
Eiwitten (g)	20	18
Zout (g)	0,7	0,6

1. Vlees marinieren

- Snijd de **biefstuk** in blokjes van 3 cm.
- Pers ½ **knoflookteentje** per persoon of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **varkenshaaspuntjes** en **biefstuk** met per persoon: ¼ zakje **Italiaanse kruiden**, ½ el olijfolie, peper en zout. Meng goed, dek af en zet in de koelkast tot gebruik.

2. Worstjes voorbereiden

- Snijd de **worstjes** in stukjes van 3 cm. Dek af en zet in de koelkast tot gebruik.

3. Bakken (aan tafel)

- Bak de **steak**, **varkenshaas** en **varkensworstjes** tot ze gaar zijn.

Nacho's met kaas en avocadodip

met jalapeño's en cherrytomaten



Benodigdheden

- Ingrediënten

	4p
Avocadodip* (g)	80
Gesneden jalapeño's* (g)	30
Geraspte belegen kaas* (g)	100
Rode cherrytomaten (g)	125
Bieten-tortillachips (g)	75

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1034 / 247	985 / 235
Vetten (g)	17	17
Waarvan verzadigd (g)	6,3	6,0
Koolhydraten (g)	14	14
Waarvan suikers (g)	2,6	2,5
Vezels (g)	2	2
Eiwitten (g)	7	7
Zout (g)	0,8	0,7

1. Voorbereiden

- Snijd de helft van de **cherrytomaten** in kwartjes.
- Serveer de overige **cherrytomaten** in een kom op tafel.

2. Bakken (aan tafel)

- Voeg een handjevol **tortillachips** toe aan een pannetje. Verdeel de **geraspde kaas**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en gesneden **cherrytomaten** over de **tortillachips** en bak tot de **kaas** is gesmolten.
- Serveer met de **avocadodip**.

Visduo

met Aziatische stijl marinade



Benodigdheden

- Kom

- Ingrediënten

	4p
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	20
Ketjap manis (ml)	40
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Gemarineerde garnalen* (g)	160
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 / 201	739 / 177
Vetten (g)	11	9
Waarvan verzadigd (g)	1,6	1,4
Koolhydraten (g)	10	9
Waarvan suikers (g)	8,2	7,2
Vezels (g)	0	0
Eiwitten (g)	15	13
Zout (g)	1,4	1,3

Mini-hamburgers en kipsaté

met pindasaus en whiskeysaus



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten

	4p
Mini-hamburgerbol (stuk(s))	4
Pikante uienschutney* (g)	80
Whiskeysaus* (g)	120
Pindasaus* (g)	120
Barbecuesaus (g)	50
Kipsatéblokjes* (g)	100
Wildzwijnburger* (stuk(s))	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2877 / 688	1075 / 257
Vetten (g)	45	17
Waarvan verzadigd (g)	10,9	4,1
Koolhydraten (g)	41	15
Waarvan suikers (g)	17,0	6,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	31	11
Zout (g)	2,8	1,1

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

Perencrumble

met Griekse yoghurt



1. Pindasaus opwarmen

- Verhit de **pindasaus** vlak voor serveren in een kleine steelpan op laag vuur.

2. Bakken (aan tafel)

- Bak de **mini-hamburgers** en **kipsaté** tot ze gaar zijn.
- Serveer de **kipsatéblokjes** met de **pindasaus**.
- Serveer de **hamburgers** met de **uienchutney**, **whiskeysaus** en **barbecuesaus**.

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten

	4p
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Peer* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (t)	1½
Walnootstukjes (g)	40
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	920 / 220	680 / 162
Vetten (g)	14	10
Waarvan verzadigd (g)	4,9	3,6
Koolhydraten (g)	20	15
Waarvan suikers (g)	15,2	11,2
Vezels (g)	3	2
Eiwitten (g)	4	3
Zout (g)	0,1	0,1

1. Voorbereiden

- Was of schil de **peer**. Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote kom de **peerblokjes** met de **walnootstukjes** en $\frac{1}{8}$ zakje **kaneel** per persoon.
- Verkruimel het **koekjesdeeg** en bewaar apart tot serveren (zie Tip).

Tip: Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om van het overige deeg koekjes te bakken.

2. Bakken (aan tafel)

- Vul een gourmetpannetje met het perenmengsel en bak tot de **peren** gaar zijn.
- Bedek met een laagje verkruimeld **koekjesdeeg** en bak tot het **koekjesdeeg** bruin kleurt.
- Laat de crumble even afkoelen, zodat het **koekjesdeeg** hard kan worden.
- Serveer met 1 lepel **Griekse yoghurt**.



**HELLO
FRESH**

Rijsttafelbox | Indonesische klassiekers

4 personen | Verschillende recepten voor een rijsttafel

Totale tijd: 120 min.



Sperziebonen



Ui



Knoflookteentjes



Ketjap manis



Kokosmelk



Rodekool,
wittekool en wortel



Taugé



Rode peper



Sjalot



Paprika



Kokosrasp



Garnalen



Kipsatéblokjes



Pindasaus



Vers citroengras



Gemalen kurkuma



Komkommer



Ongezouten pinda's



Basmatirijst



Spies



Ei



Garam masala



Javaanse wokpasta



Nasi-bami kruidenmix



Gele currykruiden



Gefrituurde uitjes



Rendang



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

Allergenen

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

Benodigdheden

2x koekenpan met deksel, grote kom, pan met deksel,
2x steelpan, 2x koekenpan, wok, keukenmachine,
2x pan

Ingrediënten voor 4 personen

Sperziebonen*	(g)	400
Ui (stuk(s))		1
Knoflookteentje (stuk(s))		2
Ketjap manis (ml)		40
Kokosmelk (ml)		750
Rodekool, wittekool en wortel*	(g)	300
Tauge* (g)		100
Rode peper* (stuk(s))		2
Sjalot (stuk(s))		2
Paprika* (stuk(s))		1
Kokosrasp (g)		80
Garnalen* (g)		360
Kipsatéblokjes*	(g)	600
Pindasaus* (g)		120
Vers citroengras* (stuk(s))		1
Gemalen kurkuma (tl)		3
Komkommer* (stuk(s))		1
Ongezouten pinda's (g)		60
Basmatirijst (g)		300
Spies (stuk(s))		6
Ei (stuk(s))		6
Garam masala (zakje(s))		½
Javaanse wokpasta (zakje(s))		1
Nasi-bami kruidenmix (zakje(s))		1
Gele currykruiden (zakje(s))		½
Gefrituurde uitjes (g)		30
Rendang (g)		300
Zelf toevoegen		
Zout (tl)		5
Zonnebloemolie (el)		5
Sambal (el)		½
Suiker (el)		2½
Wittewijnnazijn (el)		10

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	596/142
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3,0
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1



1. Nasi kuning

- Plet het **citroengras** op drie plaatsen.
- Voeg de **rijst**, het **citroengras**, $\frac{1}{2}$ zakje **kurkuma**, de **nasi-bami kruidenmix** en 3 tl zout toe aan een pan met deksel. Voeg 700 ml water toe en breng de **rijst** aan de kook.
- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten.
- Haal de **rijst** van het vuur en voeg 200 ml **kokosmelk** toe. Dek af, en laat 20 - 30 minuten stomen.



2. Sajoer boontjes en urap groenten

- Snijd de **ui** en 1 **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de fingesneden **rode peper** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **sperziebonen**, 1 el **ketjap** en 300 ml **kokosmelk** toe. Dek af en kook 8 - 10 minuten.
- Voeg de **paprika**, 1 **rode peper**, 1 **sjalot** en 1 tl zout toe aan een keukenmachine. Mix tot een geheel.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg de **taugé** en de helft van de **koolmix** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de paprikapuree toe en bak nog 1 - 2 minuten. Meng goed en bewaar tot serveren.



4. Kip met satésaus en rendang

- Verwarm in een steelpan de **pindasaus**, 150 ml **kokosmelk**, $\frac{1}{2}$ el sambal en 1 el **ketjap** 5 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Rijg ondertussen de **kipfiletstukjes** aan de **spiesen**.
- Verhit 1 el zonnebloemolie een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipsaté** 4 - 5 minuten per kant, of tot de **kip** gaar is.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een pan op middellaag vuur. Voeg de **rendang** toe en verwarm 8 - 10 minuten.



3. Javaanse garnalen en kokoseieren

- Snipper 1 **sjalot**. Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **sjalot** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **garnalen** en de **Javaanse wokpasta** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **garnalen** gaar zijn. Dek de **garnalen** af. Bewaar apart.
- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** toe en kook 8 - 10 minuten. Laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren**.
- Voeg 100 ml **kokosmelk** en $\frac{1}{2}$ zakje **currypoeder** toe aan de steelpan. Verwarm 4 - 5 minuten. Voeg in de laatste minuut de gepelde **eieren** toe.



5. Seroendeng en atjar

- Verhit een koekenpan zonder olie op middellaag vuur. Voeg de **pinda's**, **kokosrasp**, 1 tl **garam masala** en $\frac{1}{2}$ el suiker toe en bak 5 - 6 minuten, of tot de **kokos** goudbruin is.
- Breng ondertussen in een pan 10 el wittewijnnazijn, 2 el suiker, 1 tl zout en $\frac{1}{2}$ zakje **kurkuma** aan de kook op middelhoog vuur. Laat 8 - 10 minuten koken.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte doormidden en snijd in halve maantjes. Voeg de **komkommer** en overige **koolmix** toe aan een grote kom.
- Voeg de gekookte azijn toe en laat afkoelen (zie Tip).

6. Serveren

- Serveer alle rijsttafelgerechten in aparte serveerschalen of kommen.
- Serveer de **satésaus** bij de **kipspiesjes**.
- Garneer de nasi kuning met de **gefrituurde uitjes**.

Tip: De **atjar** wordt nog lekkerder als je het een nachtje in de koelkast laat staan en de smaken goed kunnen intrekken!

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Mango smoothie bowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2137 / 511	541 / 129
Vetten (g)	35	9
Waarvan verzadigd (g)	27,4	6,9
Koolhydraten (g)	35	9
Waarvan suikers (g)	29,6	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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



1. Snijden

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

2. Mixen

Weeg de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermout of extra fruit toe!

3. Op smaak brengen

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

4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Passievrucht



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Yoghurt Griekse stijl



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kleine kom, garde, bord, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4218/1008	711/170
Vetten (g)	64	11
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,2
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	5,8	1,0
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	34	6
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten met verse kruiden, limoen en witte kaas

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halver de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

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



Avocado



Witte demi-baguette

2. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.



Ei



Limoen

3. Eieren pocheren

Breng een grote pan met water aan de kook (scan voor kooktips!). Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg op een bord met keukenpapier.

Tip: Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.



Rode cherrytomaten



Knoflookteentje

4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halver de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **witte kaas** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **witte kaas** en verse kruiden over de toast.

Tip: Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege.



Scan mij voor extra kooktips!



Witte kaas



Verge bladpeterselie en koriander



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Caesar-stijl lunchwrap met kipfiletreepjes

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte dressing

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, hapjespan

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	200
Mayonaise* (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	3
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2982 /713	862 /206
Vetten (g)	42	12
Waaran verzadigd (g)	6,9	2,0
Koolhydraten (g)	48	14
Waaran suikers (g)	4,4	1,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	34	10
Zout (g)	2,7	0,8

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **tomaat** in blokjes en snipper de helft van de **sjalot**.

2. Kip bakken

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

3. Dressing maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Sjalot



Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes



Mayonaise



Radicchio en ijsbergsla



Parmigiano Reggiano



Tomaat



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, rodewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2763 / 660	649 / 155
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3,3
Koolhydraten (g)	56	13
Waarvan suikers (g)	7,6	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	2,7	0,7

Allergenen

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

Turks broodje met kippendijreepjes en knoflook-yoghurtsaus met feta en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kipshoarma bakken

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

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

3. Ui mengen

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

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de **kippendijreepjes**.
- Garneer met de **knoflooksau**s, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

Eet smakelijk!



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteent



Verge bladpeterselie



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	80
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Crema di balsamico (ml)	16

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1889 /451	811 /194
Vetten (g)	11	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	2,1
Koolhydraten (g)	62	26
Waarvan suikers (g)	17,6	7,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	23	10
Zout (g)	3,0	1,3

Allergenen

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

Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Voeg de **vijgen** toe aan een kleine kom met een bodempje water en laat wellen tot gebruik. Snijd de **sjalot** in halve ringen.

2. Beleggen

Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Verdeel de **sjalot** erover.

3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Voeg de laatste 2 minuten de **gedroogde vijgenstukjes** toe.

4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **serranoham**. Verdeel de **crema di balsamico** erover.

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Serranoham



Sjalot



Biologische zure room



Gedroogde vijgenstukjes



Crema di balsamico



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO
FRESH**

Crêpes Suzette-stijl pannenkoeken met sinaasappel-botersiroop

Benodigdheden

Grote kom, koekenpan, aluminiumfolie, rasp, steelpan, garde, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Roomboter, zout, suiker, zonnebloemolie, witte wijnazijn

Ingrediënten voor 2 personen

Bloem (g)	130
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Ei* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	½
Poedersuiker (g)	50
Mascarpone* (g)	50
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	50
Zout (tl)	1
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Witte wijnazijn (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4019 / 961	1038 / 248
Vetten (g)	58	15
Waarvan verzadigd (g)	25,7	6,6
Koolhydraten (g)	89	23
Waarvan suikers (g)	43,1	11,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp. Pers de **sinaasappel** vervolgens uit boven een kleine kom. Weeg de bloem af. Voeg de bloem, het zout en de suiker toe aan een grote kom en meng door elkaar. Voeg de **eieren** en de melk toe aan de kom en meng alles met een garde tot een beslag.

2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg met een soeplepel het beslag toe aan de hete pan. Let op: gebruik niet te veel beslag zodat je dunne pannenkoeken krijgt. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Herhaal tot het beslag op is en bak ongeveer 3 pannenkoeken per persoon. Voeg steeds ½ el zonnebloemolie toe aan de koekenpan voor het bakken van de volgende pannenkoek.

Tip: Gebruik eventueel twee koekenpannen om nog sneller klaar te zijn!

3. Siroop maken

Voeg ondertussen de roomboter, **poedersuiker**, witte wijnazijn, het **sinaasappelsap** en de **sinaasappelrasp** toe aan een steelpan (zie Tip). Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur, tot het een siroop wordt.

Tip: Heb je sinaasappellikeur in huis? Voeg hier dan een scheutje van toe aan de siroop.

4. Serveren

Vouw de crêpes in vieren. Verdeel de crêpes over twee borden en schenk de siroop erover. Serveer met de **mascarpone**. Garneer eventueel met extra **poedersuiker**.

Bon appétit !





Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Italiaanse rucolasalade met balsamicocrème

met semi-gedroogde tomaten, Grana Padano en zonnebloempitten

Benodigdheden

Saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Rucola* (g)	40
Zonnebloempitten (g)	20
Sjalot (stuk(s))	1
Semi-gedroogde tomaten* (g)	90
Grana Padanovlokken* (g)	20
Balsamicocrème (ml)	8
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Honing (tl)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1420 /339	956 /229
Vetten (g)	26	17
Waarvan verzadigd (g)	4,7	3,2
Koolhydraten (g)	14	10
Waarvan suikers (g)	12,4	8,3
Vezels (g)	4	3
Eiwitten (g)	9	6
Zout (g)	0,8	0,5

Allergenen

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



1. Pitten roosteren

- Verhit een kleine koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Voeg de **zonnebloempitten** toe aan de pan en rooster tot ze beginnen te kleuren.
- Zet het vuur uit en laat de **pitten** in de pan tot serveren.

2. Snijden

- Snipper de **sjalot**.
- Meng in een saladekom 2 el extra vierge olijfolie, 2 tl zwarte balsamicoazijn en 2 tl honing. Meng de gesnipperde **sjalot** door de dressing en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Halver de **semi-gedroogde tomaten**.

3. Mengen

- Voeg de **rucola** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verdeel de **semi-gedroogde tomaten** over de salade.

4. Serveren

- Bestrooi de salade met de **Grana Padanovlokken** en de geroosterde **zonnebloempitten**.
- Besprinkel met de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!



Rucola



Zonnebloempitten



Sjalot



Semi-gedroogde tomaten



Grana Padanovlokken



Balsamicocrème



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Kapsalon met kipshoarma

met kruidige friet en knoflookmayonaise

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Rustieke frites met schil*	700
Kipyros*	200
Radicchio en ijsbergsla*	50
Rode cherrytomaten	125
Mayonaise*	75
Verge bieslook*	10
Knoflookteent	1
Geraspte belegen kaas*	50
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	2
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4611 / 1102	657 / 157
Vetten (g)	71	10
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	5,5	0,8
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	36	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Frieten en kip bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Meng in een grote kom de **friet**en met 1 el olijfolie, **Midden-Oosterse kruidenmix**, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bak in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven. Schep halverwege om.
- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipshoarma** in 5 - 7 minuten gaar.



Rustieke frites met schil



Kipyros



Radicchio en ijsbergsla



Rode cherrytomaten



Mayonaise



Verge bieslook



Knoflookteent



Geraspte belegen kaas



Midden-Oosterse kruidenmix



Komkommer

2. Salade maken

- Halveer de **cherrytomaten**, snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van de helft van de **mayonaise**, de karnemelk en de **bieslook** (zie Tip).
- Meng de **sla**, **komkommer** en **cherrytomaten** met de dressing in de saladekom.

Tip: Heb je geen karnemelk in huis? Gebruik dan yoghurt, melk of extra mayonaise.

3. Knoftookmayonaise maken

- Pers vervolgens de **knoftook** of snijd fijn (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de overige mayonaise met de **knoftook**.
- Voeg de laatste 2 minuten van het bakken van de friet de **kip** toe aan de bakplaat.
- Bestrooi met de **kaas** en bak nog 2 minuten mee in de oven.

Tip: Heb je een grote knoflookteent ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.

4. Serveren

- Voor een klassieke kapsalon stapel je alle ingrediënten op elkaar (zie Tip).
- Begin met de friet en kip met gesmolten kaas, daarbovenop de salade en dan de knoflookmayonaise.

Tip: Houd je de frieten liever krokant? Serveer dan de salade en de knoflookmayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





**HELLO
FRESH**

Bagel met asperges en een gepocheerd ei met serranoham en hollandaisesaus

Snelle recepten | Totale tijd: 20 min.

Benodigdheden

Rasp, grote pan, schuimspaan, kleine steelpan, garde, wok of hapjespan, bord, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Groene asperges* (g)	250
Knoflookteent (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Hollandaisesaus* (g)	100
Bagels met sesamzaad (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	40
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2962 / 708	782 / 187
Vetten (g)	44	11
Waaran verzadigd (g)	9,8	2,6
Koolhydraten (g)	51	14
Waaran suikers (g)	5,3	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	2,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder 1 – 2 cm van de harde onderkant van de **groene asperges**.
- Halver de **asperges** in de lengte en snijd ze vervolgens in de breedte doormidden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Bak de **bagel** 4 - 5 minuten in de oven vlak voordat je met het pocheren van de **eieren** begint in stap 3.



Groene asperges



Knoflookteent

2. Asperges sauteren

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Verhoog het vuur en voeg de **asperges** toe. Sautéer het geheel 3 - 5 minuten (zie Tip).
- Verwarm de **hollandaisesaus** in een kleine steelpan al roerend 4 - 6 minuten op laag vuur.

Tip: Sauteren is een kooktechniek waarbij vlees of groenten op hoge temperatuur bakt met weinig bakvet. Roer of schud regelmatig met de pan, zodat het niet aanbrandt.



Ei



Hollandaisesaus

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook en voeg 4 el wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt (scan voor kooktips!).
- Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

Tip: Het eiwit blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eiwit? Kook dan 1 minuut langer.



Bagels met sesamzaad



Serranoham

4. Serveren

- Snijd de **bagels** open. Besmeer met een deel van de **hollandaisesaus**.
- Leg hierop de **asperges**, de **ham** en de **eieren**.
- Schenk de overige **hollandaisesaus** erover en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 2 personen

Geraspte cheddar* (g)	75
Gesneden jalapeño's (g)	30
Bosui* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	50
Sweet chili tortillachips (g)	150
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
*in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3609 /448	804 /192
Vetten (g)	55	12
Waarvan verzadigd (g)	14,8	3,3
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	10	2,2
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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

Loaded nacho's met pulled chicken

met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar

Snelle recepten | Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** en $\frac{1}{2}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halver de **limoen**.

3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado** fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Knijp de **limoen** uit boven de kom.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaaltje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteentje



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Chiapudding op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met zomerfruit, appeltaart en tropische topping

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Honing (el)	2
Kokosrasp (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	711 / 170
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

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



Basis chiapudding

- Voeg het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de **honing** toe aan een grote kom en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn (zie Tip).
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens opnieuw goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedeekt in de koelkast en laat het liefst een nacht, maar minimaal 4 uur, opstijven.

Tip: Is de kokosmelk (deels) gestold in de verpakking? Geen zorgen: knip het pakje open en roer de melk goed door, of voeg toe aan een maatbeker en blend met de staafmixer glad.

Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg de **blauwe bessen** erbovenop.
- Garneer met de **pistachenoten**.

Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appelblokjes** met 1 tl **kaneel** (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pecanstukjes**.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing, 1 tl kaneel en de **pecanstukjes** toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

Variatie 3: Tropisch

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van $\frac{1}{2}$ **mango** over 2 glaasjes met chiapudding (zie Tip).
- Halver de **passievrucht** en schep het vruchtvlees op de **mango**.
- Bestrooi tot slot met **kokosrasp**.

Tip: Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango, of serveer de overige mango er apart bij.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Honing



Kokosrasp



Mango



Appel



Pecanstukjes



Gemalen kaneel



Pistachenoten



Passievrucht



Aardbeiensaus



Blauwe bessen



Chiazaad



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Bao-broodjes met barbecuekip

2 porties | met mayonaise, ingelegde komkommer en rauwkost

Benodigdheden

Kom, vergiet, grote pan met deksel, bakpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Bao-broodje* (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 /624	767 /183
Vetten (g)	37	11
Waarvan verzadigd (g)	6,8	2
Koolhydraten (g)	49	15
Waarvan suikers (g)	14,3	4,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	7
Zout (g)	1,6	0,5

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Komkommer inleggen

- Snijd de **komkommer** in dunne stafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn.
- Voeg de **komkommer** toe en breng op smaak met zout.
- Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

2. Kip bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de **barbecuesaus** en 1 tl **sojasaus** toe en meng goed met de **kip**.

3. Broodjes stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en leg de **bao-broodjes** erin.
- Zet het vergiet op de pan met kokend water en stoom afgedekt 3 - 4 minuten (zie Tip).

4. Serveren

- Besmeer beide kanten van de **bao-broodjes** met **mayonaise**.
- Vul de **broodjes** met de **kip**, **wortel-koolmix** en ingelegde **komkommer**.

Eet smakelijk!

Tip: Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel verwijdert!



Bao-broodje



Komkommer



Mayonaise



Barbecuesaus



Sojasaus



Wittekool en wortel



Kippendijreepjes



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Erwtensoep met Brandt & Levie Rookworst

4 porties | met speklap

Benodigdheden

Aardappelstamper, soeppan met deksel

Ingrediënten

Laurierblad (stuk(s))	1
Speklap* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen* (g)	200
Verge bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui* (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Rookworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	1
Groene spliterwten (g)	300
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] runderbouillon (ml)	1000

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5222 /1248	395 /94
Vetten (g)	43	3
Waaran verzadigd (g)	19,5	1,5
Koolhydraten (g)	132	10
Waaran suikers (g)	20,8	1,6
Vezels (g)	22	2
Eiwitten (g)	73	6
Zout (g)	7,9	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Voeg de **speklappen** toe en laat, afgedekt, 20 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

2. Snijden

- Snij de **wortel** in schijfjes van 1 cm.
- Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar **bladselderijblaadjes** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen. Snijd de **ui** in halve maantjes.

3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten de **speklappen** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, of tot de groenten gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes. Verwijder het **laurierblad** uit de soep.
- Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

4. Serveren

- Voeg de **speklappen** en **rookworstplakken** toe aan de soep.
- Verhoog het vuur en roer de soep goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met de apart gehouden **bladselderij**.

Eet smakelijk!



Laurierblad



Speklap



Wortel



Aardappelen



Verge bladselderij



Prei



Ui



Knolselderijblokjes



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Baguette (stuk(s))	1
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	743 /178
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2,2
Koolhydraten (g)	109	26
Waarvan suikers (g)	10,4	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	4,3	1

Allergenen

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

Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

4 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum

Snelle recepten | Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Beleg het **brood** met de **mozzarella** en de **tomatenblokjes**.

3. Brood bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Serveren

- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of een groot bord.

Eet smakelijk!



Baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Tomaat



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, serveerschaal, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Bladerdeeg* (roll(s))	2
Mayonaise* (g)	75
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	300
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1197 /286
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	8,4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Empanada's met rundergehakt en limoenmayonaise

+/- 12 stuks | voor bij de borrel

Snelle recepten | Totale tijd: 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in kleine blokjes.
- Halver de **limoen** en pers 1 helft uit boven een kleine kom.

2. Vulling maken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg 1 zakje **Mexicaanse kruiden** en de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut.
- Voeg vervolgens het **gehakt** en de **paprika** toe en bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan naar smaak wat chilisaus of sambal toe.



Knoflookteentje



Ui



Rode puntpaprika



Limoen



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Bladerdeeg



Mayonaise



Oosters gekruid rundergehakt

3. Empanada's maken

- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd 12 cirkels met een doorsnede van 15 cm uit het deeg, eventueel met behulp van een kleine kom of steekvorm.
- Bedeck één helft van elke cirkel met de vulling en houd de randen vrij. Vouw de lege helft over de vulling heen en druk de randen goed dicht met een vork.
- Leg de empanadas op een bakplaat met bakpapier en bak in 15 - 20 minuten goudbruin in de oven.

4. Serveren

- Meng in een kom de **mayonaise** met 1 zakje **Mexicaanse kruiden** en het **limoensap**.
- Haal de empanada's uit de oven en leg op een serveerschaal.
- Serveer met de limoenmayonaise.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Stokbrood met pestodip

2 porties | met crème fraîche en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Kom, rasp, kleine kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	120
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	1468 /351
Vetten (g)	48	23
Waaran verzadigd (g)	11,4	5,4
Koolhydraten (g)	58	28
Waaran suikers (g)	2	1
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	17	8
Zout (g)	2	1

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 10 min.



1. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak de **demi-baguette** 6 - 8 minuten in de oven.

2. Kaas raspelen

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** boven een kleine kom.

3. Mengen

- Meng in de kom de **gerasppte kaas** met de **pesto** en de **crème fraîche**.
- Beng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd de **demi-baguette** in dunne plakjes en serveer met de **pesto**.

Eet smakelijk!



Witte
demi-baguette



Parmigiano Reggiano



Pesto genovese



Biologische crème
fraîche



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

