

Bakken

Totale tijd: 75 min. • Bereidingstijd: 5 min.
 • 70 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Rechthoekig cakeblik, grote kom, garde of (hand)mixer, kom

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Walnoten (g)	50
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1272 /304
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Bananenbrood met walnoten en kokos



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak in een kom 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Hak de **walnoten** grof.
- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook puren met een staafmixer of een keukenmachine.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 100 ml zonnebloemolie en 90 ml water.
- Mix het geheel met een garde of (hand)mixer tot een egaal beslag.
- Voeg de gehakte **walnoten** en $\frac{2}{3}$ van de **kokosrasp** toe en meng goed.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Leg de twee halve stukken **banaan** bovenop en druk ze een beetje in het beslag. Ze moeten nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal het uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.
- Garneer met de overige **kokosrasp** en snij in plakken (zie Tip).

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster of warm ze kort op in de oven.

Eet smakelijk!



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!



Bakbox | Luchtige brownies met walnoten

met witte- en melkchocoladestukjes en mini-marshmallows

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 15 min. bereiden • 25 min. in de oven

Benodigdheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

	+/- 9 stukken
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Walnootstukjes (g)	40
Melkchocoladedruppels (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Mini-marshmallows (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1571 / 376
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,7
Koolhydraten (g)	51
Waarvan suikers (g)	37,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes.
- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 220 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

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

2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom het water, de **eieren**, de roomboter en de **cakemix** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg $\frac{1}{3}$ van de **walnoten**, de helft van de **marshmallows** en $\frac{1}{3}$ van de **witte- en melkchocoladedruppels** toe aan het beslag.

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

3. Bakken

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met de overige **walnoten** en **witte- en melkchocoladedruppels**.
- Bak de brownie 22 - 27 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Houd je van een smeuïge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en scheep ze één voor één uit het bakblik.
- Garneer met de overige **marshmallows**.

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



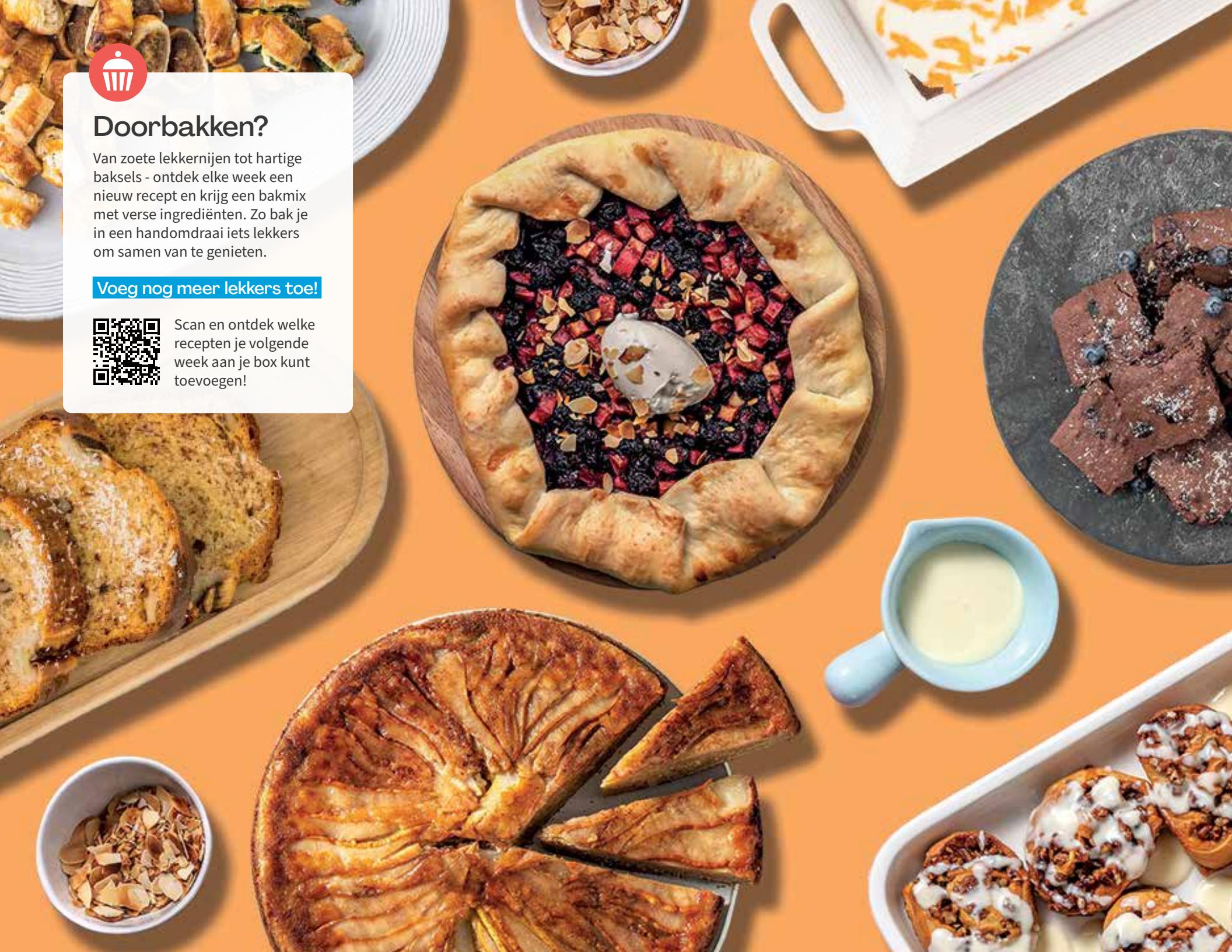
Doorbakken?

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, keukenpapier

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.



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!



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.



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!

Benodigdheden

Steelpan, serveerschaal, aluminiumfolie, garde, kleine kom, koekenpan, 2x kom

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, kristalsuiker

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Aardbeienjam (g)	15
Bakpoeder (zakje(s))	½
Mascarpone* (g)	90
Honing (el)	2
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Kristalsuiker (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4309 / 1030	836 / 200
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	17,4	3,4
Koolhydraten (g)	145	28
Waarvan suikers (g)	38,3	7,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	34	7
Zout (g)	4,7	0,9

Allergenen

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

American pancakes met mascarpone met zelfgemaakte frambozensaus en honing

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Kluts de **eieren** in een kom. Voeg 250 ml **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, 1/2 zakje **bakpoeder**, 1/2 tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.



Tarwebloem



Ei

2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). 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. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Let op: Je bakt kleine pannenkoeken - deze kun je hoger stapelen.



Karnemelk



Frambozen



Aardbeienjam



Bakpoeder



Mascarpone



Honing



Citroen

3. Saus maken

Voeg ondertussen de **jam** en **frambozen** toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker. Laat 2 - 3 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er een stroperige saus ontstaat.

4. Serveren

Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover. Serveer met de **mascarpone** en de **honing** (zie Tip).

Tip: Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en de mascarpone achterwege.

Eet smakelijk!

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

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

** in de koelkast bewaren*
Voedingswaarden

	Per 100g Variatie 1	Per 100g Variatie 2	Per 100g Variatie 3
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

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. • Bereidingstijd: 35 min. •
Oventijd: 50 min.

Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm,
rasp, mixer, grote kom, bakpapier, steelpan,
kleine kom, garde

Ingrediënten

+/- 12 punten	
Roomboter* (g)	250
Gemalen kaneel (tl)	3
Cakemix (g)	400
Peer* (stuk(s))	2
Citroen (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5
Zout	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1390 /332
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	15,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	15,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Cake met peer en kaneelsiroop



1. Kaneelsiroop maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch). Haal de **roomboter** uit de koelkast, houd 50 gram apart en snijd de rest in blokjes.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Verhit de 50 gram **roomboter** in een steelpan op laag vuur. Voeg al roerend 5 el suiker, het **citroensap**, de **kaneel** en een snufje zout toe. Laat 1 - 2 minuten sudderen en vervolgens 10 minuten afkoelen.

2. Peer snijden

- Vet een ronde taart- of springvorm met een doorsnede van 24 cm in of bekleed met bakpapier (zie Tip).
- Schil de **peren**, halveer en verwijder het klokhuis. Snijd de **peren** in dunne, gelijke plakken en leg in een waaiervorm op de bodem van de taart- of springvorm.
- Giet de kaneelsiroop erover.

Tip: Gebruik je een springvorm? Bekleed deze dan goed met bakpapier zodat de siroop er niet uit kan lekkern.

3. Beslag maken

- Giet ondertussen de **cakemix** en het **citroenrasp** in een grote kom.
- Kluts de **eieren** in een andere kom.
- Voeg de overige **roomboter**, 1 el suiker en de geklutste **eieren** toe aan de **cakemix** en mix het geheel met een (hand)mixer of garde tot eenegaal beslag.

4. Cake bakken

- Verdeel het beslag over de **peren**. Bak de cake 45 - 50 minuten in de oven. Controleer na 45 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikkelen. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Leg een groot bord op de taart- of springvorm en keer om (let op: de siroop kan nog heet zijn!). Snijd de cake in punten.

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**

Valentijnscake met frambozen en mascarponecrème

Bak het zelf met verse ingrediënten

Bakken

Totale tijd: 45 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 30 min.

Benodigdheden

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, 2x grote kom, serveerschaal, kleine kom, spatel

Ingrediënten

	+/- 12 porties
Boerenbakemix (g)	400
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	4
Poedersuiker (g)	100
Roomboter* (g)	250
Frambozen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Bosbessenjam (g)	75
Zelf toevoegen	
Water (el)	2
Zout (tl)	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1461 /349
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	12,1
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	22,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bakrecepten



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Haal de roomboter uit de koelkast. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Bewaar 50 g roomboter apart.
- Pers het sap van de **citroen**.
- Vet de taartvorm in.

Tip 1: Je kunt de jam ook toevoegen nadat de cake is gebakken, in plaats van het te mengen met het beslag.
Tip 2: Controleer na 40 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikkelen. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.

2. Beslag maken

- Voeg de cakemix toe aan een grote kom. Kluts de **eieren** in een kleine kom.
- Voeg 200 g roomboter, een snufje zout, de geklutsde **eieren** en het **citroensap** toe aan de cakemix en mix het geheel met een (hand)mixer tot een egala beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Voeg de **jam** toe en meng voorzichtig met een vork door het beslag (zie Tip 1).
- Zet de cake in het midden van de oven en bak 40 - 50 minuten (zie Tip 2). Haal uit de oven en laat de cake volledig afkoelen. Haal de cake vervolgens uit de vorm.

3. Glazuur maken

- Meng de **mascarpone** in een grote kom met de poedersuiker, de overige roomboter en het water. Roer in ongeveer 3 minuten goed door. Bewaar het glazuur in de koelkast tot de cake is afgekoeld.
- Spatel het glazuur op de bovenkant van de cake (zie Tip).

Tip: Heb je de jam bewaard? Snijd de cake dan horizontaal doormidden en smeer de jam op de onderste helft. Leg het bovenste stuk cake op de jam en spatel dan het glazuur op de cake.

4. Cake garneren

- Versier de cake met de frambozen: leg ze in de vorm van een hart op het glazuur.
- Serveer de cake op een serveerschaal.

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

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Pindakaas-banaan smoothiebowl

met amandelschaafsel en chocoladevlokken

2

Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad

3

Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie

Pindakaas-banaan smoothiebowl

met amandelschaafsel en chocoladevlokken

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

	2p
Banaan (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Pindakaas (kuipje(s))	4
Chocoladevlokken (g)	15
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Geschaafde amandelen (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Honing	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2106/503	641/153
Vetten (g)	28	9
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,8
Koolhydraten (g)	43	13
Waarvan suikers (g)	34,0	10,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1,6	0,5

Allergenen

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

1. Snijd de **banaan** in plakken.

2. Mix de **banaan** met de **melk**, de **yoghurt**, een snufje zout en de **pindakaas** in een blender of hoge kom met staafmixer, tot er een dikke smoothie ontstaat (zie Tip).

Tip: Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel meer melk of wat water toe.

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

4. Verdeel de smoothie over kommen of glazen en garneer met de **chocoladevlokken** en **geschaafde amandelen**.

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Mango (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	½
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1460 /349	469 /112
Vetten (g)	25	8
Waarvan verzadigd (g)	19,9	6,4
Koolhydraten (g)	24	8
Waarvan suikers (g)	19,2	6,2
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Limoen (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1843 /441	370 /88
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	19,9	4,0
Koolhydraten (g)	46	9
Waarvan suikers (g)	37,5	7,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	6	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

- Snijd ½ **komkommer** in kleine stukken. Pel de **bananen** en snijd in stukken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken.

Tip: Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak en vouw deze dicht. Laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.

- Pers ½ **limoen** uit boven een blender of een hoge kom. Voeg de **mango**, **banaan**, **spinazie** en 250 ml **kokosmelk** toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

- Voeg naar smaak honing toe en mix de smoothie nog een keer kort.

- Schenk de smoothie uit in 2 glazen.

Eet smakelijk!



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

4 porties | met cheddar, jalapeño's en zure room

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's (g)	60
Bosui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	995 / 238
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



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 **jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). 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.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado's** 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!

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x grote kom, handmixer, steelpan, kleine kom, spatel

Ingrediënten

Gedroogde cranberry's (g)	80
Kristalsuiker (g)	60
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	200
Zout	snufje
[Plantaardige] roomboter (el)	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 /893	831 /199
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,9
Koolhydraten (g)	164	36
Waarvan suikers (g)	118,9	26,4
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	18	4
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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

Kaiserschmarrn

2 porties | met huisgemaakte cranberrycompote

Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Meng in een steelpan op middelhoog vuur de **gedroogde cranberry's**, 2 el **kristalsuiker**, 1 tl **kaneel** en 200 ml water.
- Roer regelmatig en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken, of tot de **cranberry's** openbarsten. Laat afkoelen tot de compote dikker wordt.
- Week in een kleine kom met water de **rozijnen**.
- Scheid het **eiwit** van de dooier en bewaar beide in aparte grote kommen.



Gedroogde cranberry's



Kristalsuiker

2. Beslag maken

- Klop met een mixer het **eiwit** en een snufje zout, tot er stevige pieken ontstaan.
- Meng de **eidoiers** met 20 g **kristalsuiker** 4 - 5 minuten tot een luchtige en romige massa. Voeg beetje bij beetje de **melk** en de **bloem** toe en meng goed.
- Spatel voorzichtig het **eiwit** erdoor tot er geen grote klonten **eiwit** meer over blijven.



Gemalen kaneel



Rozijnen

3. Bakken

- Verhit in een koekenpan met deksel en een dikke bodem 1 el roomboter op middelhoog vuur.
- Giet het beslag in de pan, dek af en kook 3 - 5 minuten, of tot goudbruin. Strooi na 3 minuten de **rozijnen** erover.
- Snijd, wanneer de onderkant goudbruin is, de kaiserschmarrn in vieren. Draai om en kook 3 minuten verder, of tot goudbruin.
- Scheur de kaiserschmarrn in hapklare stukjes.



Ei



Biologische halfvolle melk

4. Serveren

- Voeg 1 el **kristalsuiker** en ½ el roomboter toe aan de koekenpan. Zet het vuur middelhoog en scheep de stukken 3 - 4 minuten om, of tot de **suiker** is gekaramelliseerd.
- Verdeel de kaiserschmarrn over diepe borden.
- Strooi de **poedersuiker** erover en serveer met de cranberrycompote.

Eet smakelijk!



Tarwebloem



Poedersuiker



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!



Duo chocolate chip cookies

met melk- en witte chocolade

Bakken

Totale tijd: 90 min. - 35 min. bereiden •
55 min. in de koelkast/oven en afkoelen.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, (elektrische) mixer, grote kom, plasticfolie, kleine kom

Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	270
Melkchocoladedruppels (g)	100
Bakpoeder (zakje(s))	½
Rietsuiker (g)	120
Roomboter* (g)	180
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	8
Zout	snufje
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1951 / 466
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	15,4
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	33,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **roomboter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Kluts het **ei** in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder** en een snufje zout met de **witte- en melkchocoladedruppels**.

2. Deeg maken

- Voeg de **roomboter** en de twee soorten **suiker** toe aan een kom en klop met een (elektrische) mixer in ongeveer 5 minuten tot een romig geheel.
- Voeg het mengsel en het gekluste **ei** toe aan de kom met **bloem** en roer goed door met een lepel. Kneed daarna met je handen tot er een gelijkmatige massa ontstaat (zie Tip).
- Vorm een bal van het deeg en wikkel het in plasticfolie. Bewaar het deeg minimaal 30 minuten in de koelkast.

Tip: Gebruik eventueel een keukenmachine met deeghaak.

3. Koekjes vormen

- Verwarm de oven voor op 190 graden (hetelucht) of 210 graden (elektrisch).
- Verdeel het deeg in ongeveer 20 stukken en rol met je handen tot bolletjes van 3 cm dik.
- Leg de bolletjes deeg in rijen op een bakplaat met bakpapier. Leg de rijen om en om op de bakplaat voor voldoende ruimte tussen de koekjes (zie Tip).

Tip: Past niet al het deeg op één bakplaat? Bak de koekjes dan in meerdere ronden, of gebruik meerdere bakplaten.

4. Bakken

- Bak de koekjes 12 - 15 minuten in de oven. Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen. Laat minimaal 10 minuten afkoelen op de bakplaat.
- Bewaar de koekjes in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

Tip: Zijn de koekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze dan 5 minuten in een voorverwarmde oven op 190 graden, zodat ze weer lekker knapperig worden.

Eet smakelijk!



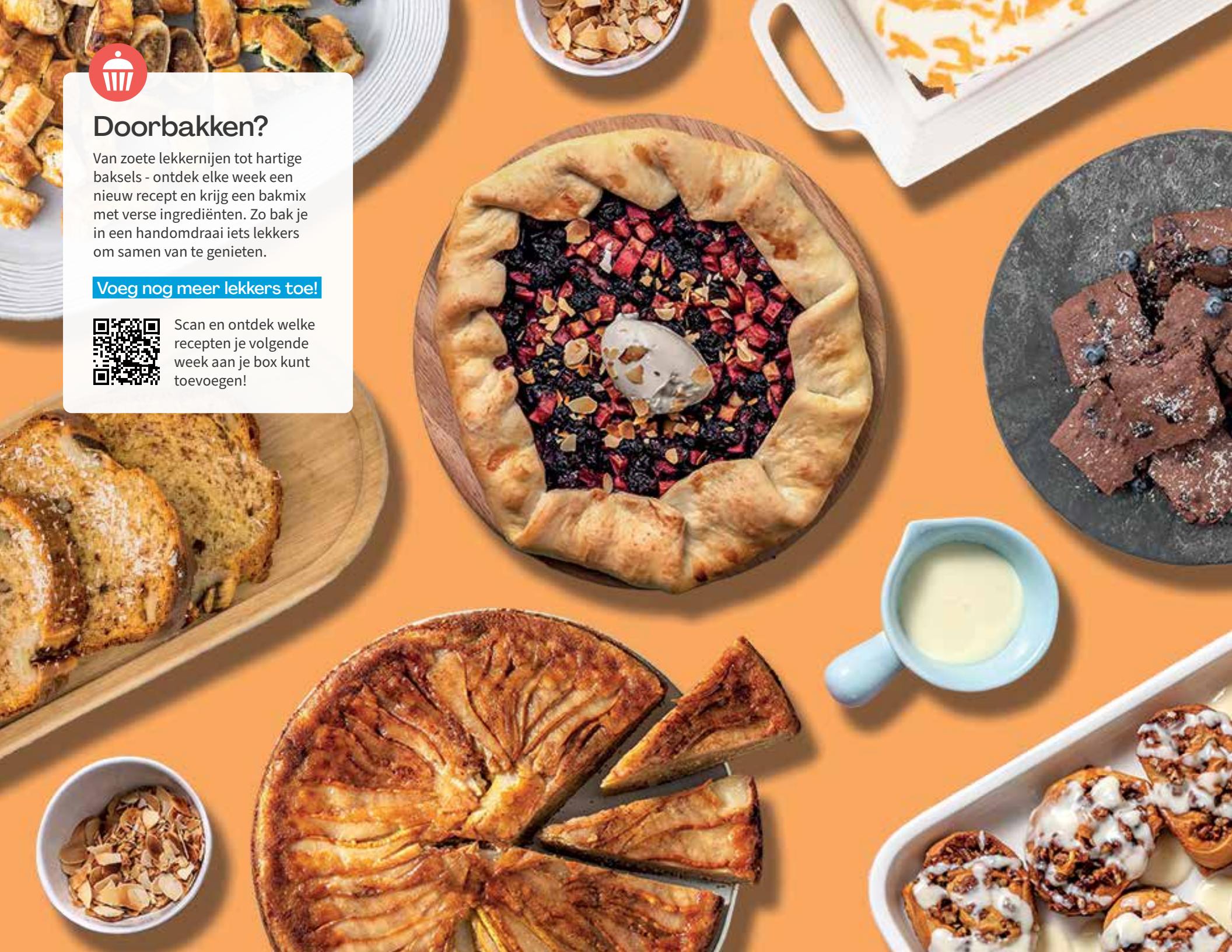
Doorbakken?

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!



Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven: 35 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vetvrije kom, mixer, grote kom

Ingrediënten

	6 porties
Bladerdeeg* (rol(len))	1
Appel* (stuk(s))	3
Citroen* (stuk(s))	½
Kristalsuiker (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	80
Amandelschaafsel (g)	40
Slagroom* (ml)	200
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	2

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1104 / 264
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	25,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Bakbox | Apfelstrudel van bladerdeeg

met amandelschaafsel, rozijnen en slagroom



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in plakjes. Voeg de **appels** toe aan een grote kom.
- Pers een halve **citroen** uit en meng het **citroensap** met de **appelschijfjes**.

2. Vulling maken

- Meng in een kom 100 g **kristalsuiker** met het **kaneel** en de bloem.
- Voeg de **rozijnen**, **geschaafde amandelen** en bloem toe aan de **appel** en meng goed.
- Verdeel het appelmengsel in een strook in de lengte over het midden van het **bladerdeeg**. Laat de uiteinden vrij.

3. Bakken

- Vouw de boven- en onderkant van het deeg over de appelvulling, zorg ervoor dat de randen elkaar overlappen en vouw vervolgens de zijkanten dicht. Druk de randen goed aan.
- Draai de apfelstrudel om, zodat de naad aan de onderkant ligt. Prik met een vork enkele gaatjes in de bovenkant van de strudel.
- Bak de strudel 30 - 35 minuten in de oven.

4. Serveren

- Meng ondertussen de **slagroom** en 1 el kristalsuiker in een schone, vetvrije hoge kom (zie Tip).
- Klop de **slagroom** met een mixer tot stevige pieken.
- Strooi de **poedersuiker** over de apfelstrudel.
- Snijd de apfelstrudel in dikke plakken en serveer met de **slagroom**.

Tip: Voeg eventueel meer suiker toe.

Eet smakelijk!



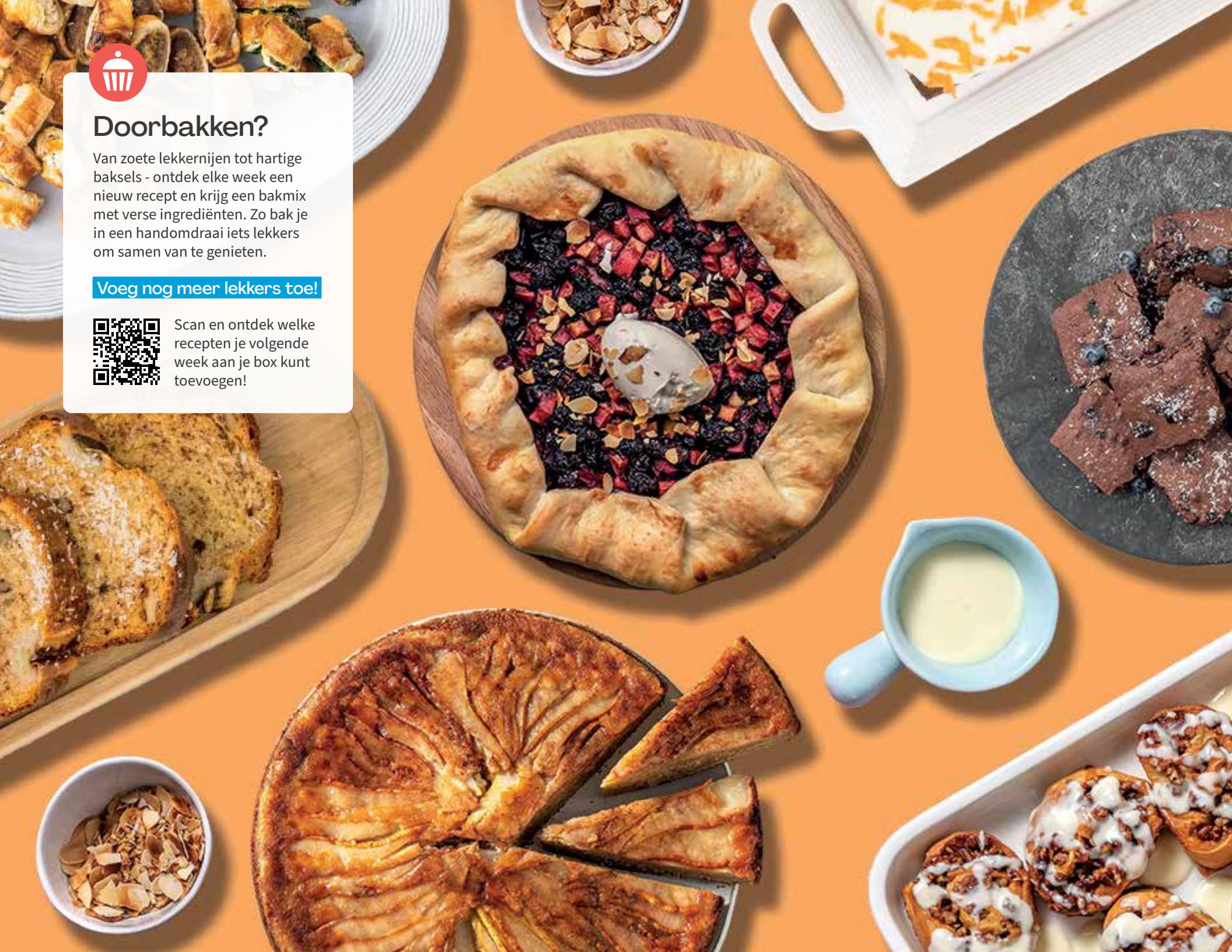
Doorbakken?

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!



Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteent (stuk(s))	3
Verge bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verge Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	20
Extra verge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 /157
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Veggie Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra verge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verge bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met **knoflookboter**.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**. Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verge bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooksteen



Verge bieslook



Parmigiano Reggiano



Gerapste cheddar



Verge Indiase dahlsoep



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!





Verse tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

1000 ml | 3 - 4 porties | 810 g groente

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomaten (g)	100
Mozzarella* (bol(len))	1
Verse tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 /835	408 /98
Vetten (g)	37	4
Waaran verzadigd (g)	11,4	1,3
Koolhydraten (g)	92	11
Waaran suikers (g)	23,7	2,8
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	29	3
Zout (g)	7,1	0,8

Allergenen

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



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

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de **broodhelften** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg de **mozzarella** en **tomaten** erbovenop.

3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- 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.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de soep.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Mozzarella



Verse tomatensoep met basilicum



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**

Verge tomatensoep en avocadotoast met gepocheerd ei

1000 ml | 2 porties | 810 g groente

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, schuimspaan, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie en koriander* (g)	10
Rode cherrymatenen (g)	125
Ei* (stuk(s))	4
Feta* (g)	50
Verge tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5314 /1270	480 /115
Vetten (g)	80	7
Waaran verzadigd (g)	15,3	1,4
Koolhydraten (g)	92	8
Waaran suikers (g)	20,8	1,9
Vezels (g)	16	1
Eiwitten (g)	39	3
Zout (g)	7,3	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **baguette** in de lengte en besprekkel met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers ½ **limoen** erboven uit. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes en halver de **tomaten**.



Witte demi-baguette



Avocado

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 5 - 7 minuten hard. Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 4.



Limoen



Verge bladpeterselie en koriander



Rode cherrymatenen



Ei



Feta



Verge tomatensoep met basilicum

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur.
- Kook 2 - 3 minuten, of tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Beleg met de **tomaten** en **eieren**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **verge kruiden** fijn. Verdeel de **feta** en **verge kruiden** over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer met de avocadotoast en de **limoenspartjes**.



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**

Verge tomatensoep met baguette caprese

1000 ml | 2 porties | 810 g groente

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppan

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	40
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Verge tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4535 / 1084	471 / 113
Vetten (g)	60	6
Waaran verzadigd (g)	20,3	2,1
Koolhydraten (g)	90	9
Waaran suikers (g)	23,8	2,5
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	41	4
Zout (g)	7,3	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje beleggen

- Snijd de **baguette** open en besmeer met de **groene pesto**.
- Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**.
- Besprinkel met de **balsamicocrème** en $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer met de baguette caprese.

Eet smakelijk!



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verge tomatensoep met basilicum



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!



Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteent (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	610 / 146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	19,2	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui.
- Snijd de komkommer in plakjes en de paprika in reepjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de paprika en de pulled chicken toe en bak 4 minuten.
- Voeg de zoet-pittige chilisaus en ketjap manis toe en verwarm het geheel nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje bakken

- 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 pulled chicken. Garneer met de sriracha-mayo, slamix en komkommerplakjes.
- Maak af met de bovenkant van het broodje.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteent



Pulled chicken



Zoet-pittige chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsbla



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



Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 2 personen

Jasmijnrijst (g)	150
Kippendijreepjes* (g)	200
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	400
Knoflookteent (stuk(s))	1
Kimchisaus (g)	40
Zoete Aziatische saus (zakje(s))	1
Ei* (stuk(s))	2
Sojasaus (ml)	40
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamolie (ml)	10
Sesamzaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3179 /760	621 /149
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,5
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	14,2	3
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	4,7	1

Allergenen

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

Koreaanse stijl 'fried rice' met kip met kimchisaus en ei

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Breng 360 ml water aan de kook in een pan met deksel.
- Voeg de **kippendijreepjes** toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur. Haal van het vuur en laat met het deksel op de pan enkele minuten nagaren.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** en 2 tl **sojasaus** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin.

2. Eieren en groenten bakken

- Voeg de **Koreaanse kruiden** toe aan de kip en bak 1 minuut.
- Voeg de **knoflook**, **sesamolie** en **groentemix** toe en roerbak 3 - 5 minuten.
- Schuif de groenten in de pan naar één kant en breek de **eieren** boven de lege kant.
- Kluts de **eieren** los in de pan en roerbak ongeveer 1 - 2 minuten tot ze gestold zijn.
- Meng vervolgens de eieren door de groenten.

3. Rijst roerbakken

- Voeg de gekookte rijst toe aan de pan met de groenten en verhoog het vuur.
- Roerbak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Zet het vuur uit.

Tip: Schep niet te vaak om zodat de rijst goed kan aanbakken.

4. Serveren

- Voeg de **zoete Aziatische saus** en overige **sojasaus** toe aan de pan en meng.
- Verdeel de fried rice over diepe borden.
- Besprengel met de **kimchisaus** en bestrooi met **sesamzaad** naar smaak.

Eet smakelijk!



Jasmijnrijst



Kippendijreepjes



Groentemix



Knoflookteent



Kimchisaus



Zoete Aziatische saus



Ei



Sojasaus



Koreaanse kruidenmix



Sesamolie



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

Steelpot, serveerschaal, aluminiumfolie, garde, kleine kom, koekenpan, 2x kom

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, kristalsuiker

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (zakje(s))	½
Mascarpone* (g)	50
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Kristalsuiker (el)	2
Honing (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2705 / 646	686 / 164
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	10,0	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,1	7,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	3,2	0,8

Allergenen

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

American pancakes met mascarpone met zelfgemaakte frambozensaus en honing

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, 1/2 zakje **bakpoeder**, 1/2 tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtbellen zichtbaar zijn.



Tarwebloem



Ei

2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). 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. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Let op: Je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.



Karnemelk



Frambozen



Aardbeiensaus



Bakpoeder



Mascarpone



Honing



Citroen

3. Saus maken

Voeg ondertussen de **aardbeiensaus** en **frambozen** toe aan een steelpot met 4 el water en 1 el suiker. Laat 2 - 3 minuten sudderen op middelhoog vuur, totdat er stroperige saus ontstaat.

4. Serveren

Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover. Serveer met de **mascarpone** en de **honing** (zie Tip).

Tip Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en de mascarpone achterwege.

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!





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!



Baguette caprese

met pesto, mozzarella en vers basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Groene pesto* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Crema di balsamico (g)	8
Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	765 /183
Vetten (g)	44	10
Waarvan verzadigd (g)	18,1	4,0
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	8,8	2,0
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken. Snijd het **basilicum** in reepjes.

2. Afbakken

Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven. Houd je van een warm broodje? Besmeer de **demi-baguette** dan eerst met de **pesto** en beleg met de **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Leg de belegde baguette op een bakplaat met bakpapier en bak 6 minuten in de oven. Ga daarna verder met de volgende stap.

3. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom per persoon $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

4. Broodje beleggen

Snijd de **baguette** open, als je deze nog niet hebt belegd, en besmeer met de **groene pesto**. Beleg vervolgens met de **slamix**, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Besprenkel met de **crema di balsamico** en $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Groene pesto



Rucola en veldsla



Witte demi-baguette



Crema di balsamico



Mozzarella



Tomaat



Verse basilicum



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**

Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

Benodigdheden

Steelpan, grote pan of steelpan met deksel, garde, koekenpan, schuimspan, keukenpapier

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, witte wijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaise saus* (zakje(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Witte wijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	721 /172
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	15,2	4,3
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	4,5	1,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	33	9
Zout (g)	2,2	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. 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.

Verwarm de oven voor op 180 graden. 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 3.

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

2. Eieren pocheren

Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook. Voeg 4 el azijn per persoon 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 schuimspan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

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

3. Spinazie roerbakken

Verwarm ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur. Verwarm de **hollandaisesaus** 1-2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3-4 minuten in de voorverwarmde oven.

4. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Verdeel de **spinazie** over de halve broodjes. Garneer met de **gerookte zalm**. Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!



Ei



Hollandaise saus



Brioche broodje



Koudgerookte zalm



Spinazie



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!





Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, peper en zout

Uit jouw keukenkastje

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische crème fraîche* (g)	100
Spekreepjes* (g)	75
Gesneden rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40

Zelf toevoegen

Peper & zout	naar smaak
--------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2051 /490	892 /213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	14,3	6,2
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,5	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

2. Beleggen

Besmeer de **flammkuchen** met de **crème fraîche**. Verdeel de **spekjes** en **gesneden rode ui** erover.

3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Biologische crème fraîche



Spekreepjes



Gesneden rode ui



Rucola



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!



Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en witte kaas

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
Feta* (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.



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 vlees 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



Ei



Limoen



Rode cherrytomaten



Knoflookteentje



Feta



Verge bladpeterselie
en koriander

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 (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 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 de knoflook dan achterwege.



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!



Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade

met mascarpone en pindakaas

Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie, honing

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	30
Pindakaas (kuipje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Honing (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3156 /754	899 /215
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	17,8	5,1
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	42,7	12,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,7	1,0

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Snijden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik. Pel de **banaan** en snijd de **banaan** in plakjes (zie Tip). Hak de **chocoladedruppels** grof.

Tip: Met de overige banaan en ei kan je de volgende dag banaan-pannenkoekjes bakken.

2. Mengen

Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de **suiker** (zie Tip) en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het brood te nat is worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

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

4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **banaan**, **chocoladedruppels** en **pindakaas**. Besprenkel met honing.

Eet smakelijk!



Banaan



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Melkchocoladedruppels



Pindakaas



Biologische halfvolle melk



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

Steelpan, pan met deksel, rasp

Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Tomaat-mascarponesaus* (g)	250
Vers basilicum* (g)	10
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2309 /552	796 /190
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	15,0	5,2
Koolhydraten (g)	51	18
Waarvan suikers (g)	4,3	1,5
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,0	0,7

Allergenen

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

Ravioli met tomaat-mascarponesaus met vers basilicum en parmigiano reggiano

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**. Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar en kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.

2. Saus opwarmen

Verwarm in een steelpan de **tomaat-mascarponesaus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot deze warm is. Voeg peper en zout toe naar smaak. Meng de **ravioli** er voorzichtig doorheen.

3. Snijden

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Snijd of scheur het **basilicum** grof.

4. Serveren

Verdeel de **ravioli** met saus over de borden. Garneer met het **basilicum** en de **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Ravioli met spinazie en ricotta



Tomaat-mascarponesaus



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano



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

Blender of hoge kom met staafmixer

Uit jouw keukenkastje

Honing

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Limoen (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1843 /441	370 /88
Vetten (g)	24	5
Waaran verzadigd (g)	19,9	4,0
Koolhydraten (g)	46	9
Waaran suikers (g)	37,5	7,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	6	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

Green booster smoothie met mango, komkommer en spinazie

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

Snijd ½ **komkommer** in kleine stukken. Pel 2 **bananen** en snijd in stukken. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken.

Tip: Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak, vouw deze dicht en laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.

2. Smoothie maken

Pers ½ **limoen** uit boven een blender of een hoge kom. Voeg de **mango**, **banaan**, **spinazie** en 250 ml **kokosmelk** toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Honing toevoegen

Voeg naar smaak honing toe en mix de smoothie nog een keer kort.

4. Serveren

Schenk de smoothie uit in 2 glazen.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Banaan



Komkommer



Mango



Spinazie



Limoen



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

Kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	3
Mozzarella* (bol(len))	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½
Balsamicocrème (ml)	8
Vers basilicum (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1678 / 401	627 / 150
Vetten (g)	15	6
Waaran verzadigd (g)	8,1	3
Koolhydraten (g)	45	17
Waaran suikers (g)	7,2	2,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	1,5	0,6

Allergenen

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

Bruschetta caprese

met mozzarella, tomaat en balsamicocrème

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd elke **ciabatta** in 4 sneetjes en bak 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **mozzarella** in 8 dunne plakken.

2. Tomatentopping maken

- Snijd of scheur het **basilicum** grof.
- Meng in een kom de **tomatenblokjes** met de **Siciliaanse kruiden**.
- Voeg naar smaak extra vierge olijfolie, peper en zout toe. Voeg $\frac{2}{3}$ van het **basilicum** toe en meng door de **tomatentopping**. Laat staan tot serveren.

3. Gratineren

- Haal de **broodjes** na het bakken in stap 1 uit de oven en zet de oven op grillstand.
- Pel de **knoflookteentje** en snijd doormidden.
- Wrijf de **knoflook** met de snijkant over de bovenkant van de **broodjes**.
- Leg op elk broodje een **mozzarellaplaatje** en grill de broodjes 2 - 3 minuten op de hoogste stand in de oven, of tot de mozzarella licht gesmolten is.

4. Serveren

- Verdeel de **tomatenblokjes** over de broodjes.
- Besprengel de bruschetta met de **balsamicocrème** en bestrooi met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Witte ciabatta



Knoflookteentje



Tomaat



Mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Balsamicocrème



Vers basilicum



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

Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Serveerschaal, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflooteen (stuk(s))	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Verge bieslook* (g)	10
Geraspte cheddar* (g)	50
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 / 743	1582 / 378
Vetten (g)	46	23
Waaran verzadigd (g)	16,5	8,4
Koolhydraten (g)	60	30
Waaran suikers (g)	1,3	0,7
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	21	10
Zout (g)	1,9	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 roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoftookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verse bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Breek het brood aan tafel in stukken.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano



Bieslook



Geraspte cheddar



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**

Pizza met burrata en serranoham

met rucola en gesmolten mozzarella

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	2
Serranoham* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4552 /1088	776 /185
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,1
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	56	10
Zout (g)	4,6	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

2. Pizza bakken

- Leg de **pizzabodem**s op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodem**s.
- Scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de saus.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Pizza serveren

- Scheur de **serranoham** in stukken.
- Leg de pizza's op borden en garneer met de **slamix** en de **serranoham**.
- Snijd tot slot de **burrata** in tweeën en leg op de pizza's. Breng eventueel verder op smaak met vers gemalen peper en olijfolie.

Eet smakelijk!



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Serranoham



Rucola en veldsla



Burrata



Pizzabodem



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

Warmer chocolademelk van Tony's Chocolonely met chocoladekoekjes

4 porties | met slagroom en stroopwafelkruimels

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, handmixer, mengkom, steelpan

Ingrediënten

Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	1
Chocolade donker 70% (g)	180
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Slagroom* (ml)	200
Stroopwafelkruimels (g)	60
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1027 /246
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	13,1
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Koekjes maken

- Verwarm de oven voor op 150 graden.
- Snijd 8 - 10 koekjes uit de rol **koekjesdeeg**.
- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven. Laat afkoelen.

2. Chocolade laten smelten

- Breek de **pure chocolade** in kleine stukjes.
- Verhit de **melk** in een steelpan en laat op laag vuur al roerend zachtjes koken.
- Voeg de **chocolade** toe en laat al roerend smelten.

3. Slagroom kloppen

- Voeg ondertussen de **room** en de suiker toe aan een mengkom.
- Klop de **slagroom** tot er stevige pieken ontstaan (zie Tip).

Tip: Proef de slagroom en voeg eventueel meer suiker toe.

4. Serveren

- Verdeel de warme chocolademelk over de glazen.
- Schep de **slagroom** erbovenop.
- Garneer met de **stroopwafelstukjes**.
- Serveer de **chocolademelk** met de koekjes.

Eet smakelijk!



Koekjesdeeg
chocolade



Chocolade donker 70%



Biologische
halfvolle melk



Slagroom



Stroopwafelkruimels



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!





Hartige Valentijnshapjes

+/- 10 stuks | met romige pestovulling

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	75
Roomkaas* (g)	50
Pesto genovese* (g)	60
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Zongedroogde tomaten (g)	50
Zelf toevoegen	

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1543 / 369
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	13
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
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.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** fijn en voeg toe aan een kom.
- Voeg de **gerasppte kaas, roomkaas en pesto** toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Hartjes maken

- Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd koekjes uit het deeg in de vorm van hartjes.
- Kneed het resterende **deeg** opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het **deeg** gebruikt is.

3. Bakken

- Verdeel de roomkaasvulling over de helft van de harten.
- Leg de overgebleven harten erbovenop en druk de koekjes langs de randen dicht.
- Bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

4. Serveren

- Laat 5 minuten afkoelen op de bakplaat.
- Serveer de koekjes op een serveerschaal wanneer ze nog warm zijn.

Eet smakelijk!



Geraspte cheddar



Roomkaas



Pesto genovese



Bladerdeeg



Zongedroogde tomaten



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!





Hamburger op brioche met whiskeysaus

2 porties | met cheddar en tomaat

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, kleine kom

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Whiskeysaus* (g)	60
Gesneden rode ui* (g)	75
Tomaat (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Meatier burger* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 / 726	912 / 218
Vetten (g)	46	14
Waarvan verzadigd (g)	16,6	5
Koolhydraten (g)	44	13
Waarvan suikers (g)	7,7	2,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	32	10
Zout (g)	3,1	0,9

Allergenen

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



1. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **vegetarische hamburger** 2 - 3 minuten per kant.
- Verdeel in de laatste 2 minuten de **cheddar** over de **hamburger** en dek de pan af zodat de **kaas** smelt.

2. Broodjes grillen

- Snijd de **hamburgerbol** open en grill de binnenkant van de gehalveerde **bollen** 1 minuut zonder olie in dezelfde pan.

3. Toppings voorbereiden

- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Meng in een kleine kom de **gesnijde rode ui** met de **whiskeysaus**.

4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **hamburgerbollen** met de **whiskeysaus**.
- Leg de **hamburger** op de onderste helft van de **bol** en beleg met **tomatenplakjes**.
- Verdeel de **radicchio** en **ijsbergsla** erover en maak af met de bovenkant van de **hamburgerbol**.

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Radicchio en ijsbergsla



Whiskeysaus



Gesneden rode ui



Tomaat



Geraspte cheddar



Meatier burger



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!



Overnight oats op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met appel-kaneel, pistache-framboos en kiwi-kokos

Snelle recepten | Totale tijd: 10 min.

Benodigdheden

Kom, rasp, plasticfolie, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	40
Frambozen* (g)	125
Pistachenoten (g)	20
Groene kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Limoen (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zout	snufje
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	615 / 147
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

*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 overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk, yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

Variatie 1: Appel-kaneel

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng $\frac{2}{3}$ van de **appelblokjes**, de **rozijnen** en een snufje **kaneel** door de **havermout**.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige **appelblokjes** en de **walnootstukjes**.

Variatie 2: Pistache-framboos

- Verdeel de helft van de **frambozen** over twee kommen. Prak de **frambozen** met een vork tot een puree.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de frambozenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **frambozen**.

Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en $\frac{1}{3}$ **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoensap** naar smaak.





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

Mixer, mengkom, pan, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 4 personen

Melkchocoladedrappels (g)	300
Slagroom* (ml)	400
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout	snufje
Suiker (el)	3

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1734 /414
Vetten (g)	32
Waarvan verzadigd (g)	18,3
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	25,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Makkelijke chocolademousse met amandelschaafsel

Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

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

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



Melkchocoladedrappels



Slagroom



Amandelschaafsel

2. Kloppen

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

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

3. Mengen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



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, serveerschaal, kleine kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Mini-romatomaten (g)	100
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2381 /569	698 /167
Vetten (g)	21	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	2,7
Koolhydraten (g)	67	20
Waarvan suikers (g)	8,7	2,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

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

Tomaat-mozzarellabrood uit de oven

2 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum

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

- Halveer de **tomaten**. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het brood 6 - 8 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 sneetjes en leg op een grote schaal of bord.

Eet smakelijk!



Witte
demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Mini-romatomaten



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**

Pokébowl met kip en avocado

2 porties | met komkommer, wittekool en wortel

Totale tijd: 20 min.



Benodigdheden

Kom, kleine kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Kipfilet* (stuk(s))	2
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (zakje(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 / 884	796 / 190
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,9
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	15	3,2
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	36	8
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1. Rijst koken

- Breng in een pan met deksel 350 ml water met een snufje zout aan de kook.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Haal de pan van het vuur en houd afgedekt apart tot serveren.

2. Groenten snijden

- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el wittewijnnazijn met 1 tl suiker. Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet weg tot gebruik en schep af en toe om.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.

3. Kip bakken

- Snijd de **kip** in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Smelt de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipblokjes** 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de honing met de helft van de **sojasaus**, voeg toe aan de koekenpan en roer door zodat de **kip** gelijkmatig bedekt is. Laat 1 - 2 minuten karamelliseren en roer dan de helft van het **sesamzaad** erdoor. Haal de pan van het vuur.

4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de overige **sojasaus**. Voeg de overige wittewijnnazijn en suiker toe aan de **rijst** en roer door met een vork.
- Verdeel de **rijst** over kommen en beleg met de **kip**, **komkommer**, **avocado**, **wittekool** en **wortel**.
- Sprengel de sojamayo erover en garneer met het overige **sesamzaad**.



Sushirijst



Komkommer



Wittekool en wortel



Avocado



Kipfilet



Sojasaus



Sesamzaad



Mayonaise

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!



Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine kom, 2x kom, koekenpan

Ingrediënten

Biefstukreepjes* (g)	200
Komkommer* (stuk(s))	1
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Teriyakisaus (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (zakje(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	842 / 201
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,1
Koolhydraten (g)	65	17
Waarvan suikers (g)	16,6	4,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	4,7	1,2

Allergenen

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

Wraps met teriyaki biefstukreepjes

2 porties | met wortel-koolmix en gefrituurde uitjes

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **komkommer** in reepjes van 5 cm lang.
- Meng in een kom de **komkommer** met de **koolmix**, wittewijnazijn en suiker. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Meng in een andere kom de **biefstukreepjes** met de **teriyakisaus**. Zet opzij en laat marineren.

2. Tortilla's verwarmen

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **sojasaus**.

3. Bakken

- Verhit vlak voor serveren 1 el olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **biefstukreepjes** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **sesamzaadjes** toe en meng goed.

4. Serveren

- Verdeel de sojamayo over de **tortilla's**.
- Beleg met de komkommersalade en de **biefstukreepjes**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes



Komkommer



Rodekool,
wittekool en wortel



Teriyakisaus



Witte tortilla



Sojasaus



Sesamzaad



Gefrituurde uitjes



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**

Broodje curryworst met zuurkool

2 porties | met ui en smokey tomatenketchup

Benodigdheden

Koekenpan met deksel

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Rustieke pistolet (stuk(s))	2
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Zuurkool* (g)	125
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing (tl)	1
Water (el)	1
Peper en zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	802 /192
Vetten (g)	33	11
Waarvan verzadigd (g)	15,1	4,9
Koolhydraten (g)	48	16
Waarvan suikers (g)	8,2	2,6
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	3	1

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Worst bakken

- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten gelijkmatig bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten. Schep af en toe om.
- Bak het **brood** 8 - 10 minuten in de oven.

3. Saus maken

- Haal de **worst** uit de pan en houd apart.
- Blus de gebakken **ui** af met het water. Roer de **smokey tomatenketchup**, de honing en de helft van het **kerriepoeder** erdoor. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus 2 - 3 minuten zachtjes pruttelen.

4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en verdeel de **zuurkool** erover.
- Beleg de **broodjes** met de **worst** en de saus.
- Bestrooi met het overige **kerriepoeder** naar smaak.

Eet smakelijk!



Ui



Rustieke pistolet



Smokey tomatenketchup



Kerriepoeder



Zuurkool



Varkensworst met majoraan en knoflook



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!





Aardappelgratin met camembert

4 porties | met spekreepjes en aardappelen

Benodigdheden

Ovenschaal, 2x koekenpan

Ingrediënten

Aardappelschijfjes* (g)	400
Ui (stuk(s))	1
Spekreepjes* (g)	100
Kookroom (g)	150
Franse camembert* (g)	240
Knoflookteent (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	722 /173
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelschijfjes** in 10 - 15 minuten goudbruin.
- Halveer de **knoflookteent** en gebruik deze om de zijkanten van een ovenschaal in te smeren (zie Tip).

Tip: Eventueel kun je de knoflook hierna pletten of fijnhakken en in de volgende stap meebakken met het spek en de ui.

2. Vulling maken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit 1 el roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en de **spekreepjes** 5 - 8 minuten.
- Roer de **room** erdoor en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat sudderen tot de **aardappelen** gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Ovenschaal vullen

- Snijd de **camembert** in dunne plakjes.
- Voeg de helft van de **aardappelen** toe aan de ovenschaal.
- Verdeel de helft van het romige spekmengsel erover en zorg ervoor dat de **aardappelen** bedekt zijn.
- Bestrijk met de helft van de **camembert** en herhaal met de rest van de ingrediënten.

4. Serveren

- Bak het geheel 10 - 15 minuten bovenin de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.
- Laat de aardappelgratin een paar minuten rusten voor het serveren.

Eet smakelijk!



Aardappelschijfjes



Ui



Spekreepjes



Kookroom



Franse camembert



Knoflookteent



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 zelfgemaakte muhammaradip

2 porties | met geroosterde puntpaprika en walnoten

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer of blender

Ingrediënten

Rode puntpaprika* (stuk(s))	3
Knoflookteent (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	40
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½
Geroookt paprikapoeder (tl)	2
Seizoensbroodje* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	1½
Witewijnazijn (el)	½
Honing (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2000 /478	799 /191
Vetten (g)	30	12
Waarvan verzadigd (g)	3,6	1,4
Koolhydraten (g)	39	16
Waarvan suikers (g)	11,3	4,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	10	4
Zout (g)	0,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halver de **puntpaprika's** en verwijder de zaadlijsten. Schil de **knoflookteent**.

2. Roosteren

- Leg de **puntpaprika's** en **knoflookteent** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprengel met de gewone olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Bak de **broodjes** de laatste 5 - 7 minuten mee in de oven.

3. Muhammara maken

- Maal de **paprika**, **knoflook**, **walnoten**, 2 tl **komijn**, 2 tl **paprikapoeder**, witewijnazijn, honing en de extra vierge olijfolie met een keukenmachine, staafmixer of blender.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd de **broodjes** in dunne plakjes en serveer met de **muhammara**.

Eet smakelijk!



Rode puntpaprika



Knoflookteent



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Geroookt paprikapoeder



Seizoensbroodje



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!





Pittige knoflookgarnalen

4 porties | met citroen, aioli en stokbrood

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflootkeen (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Baguette (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	824 /197
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Garnalen voorbereiden

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

3. Bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Verse bladpeterselie



Knoflootkeen



Rode peper



Citroen



Aioli



Garnalen



Baguette



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!

