



**HELLO
FRESH**

Platbroodpizza's met gekruid varkensgehakt en mozzarella met paprika, tomatensaus en basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knobloktje



Ui



Varkensboerengehakt



Italiaanse kruiden



Passata



Mozzarella



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Paprika



Vond je dit recept lekker?
Scan en nodig vrienden uit
voor HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh
ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box
ontvangt, krijg jij tegoed van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3853 /921	691 /165
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	17,8	3,2
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	12,9	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	46	8
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Pizza maken

- Leg de platbroden op een bakplaat met bakpapier. Besmeer met de tomatensaus en verdeel het gehakt, de paprika, de mozzarella en de kaas erover (zie Tip).
 - Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven.
 - Ris ondertussen de basilicumblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.
- Gezondheidstip** ☀ Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. De overige mozzarella kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of gebruiken om je boterham mee te garneren.



4. Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Garneer met het verse basilicum en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Weetje ☀ Wist je dat (punt)paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Bulgurbowl met warmgerookte zalmsnippers

met broccolirijst en pesto

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Broccolirijst



Bulgur



Warmgerookte
zalmsnippers



Pesto genovese



Tomaat



Komkommer



Basilicumcrème



Vond je dit recept lekker? Scan
en nodig vrienden uit voor
HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh
ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box
ontvangt, krijg jij tegoed van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccolirijst* (g)	50	100	150	200	250	300
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2222 /531	329 /79
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	29	4
Waarvan suikers (g)	4,5	0,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Bulgur en broccolirijst koken

- Bereid een bouillon van per persoon: 250 ml water met ¼ bouillonblokje in een pan. Breng aan de kook.
- Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door.
- Voeg de laatste 3 minuten de **broccolirijst** toe.
- Giet af indien nodig en laat uitstomen.

Weetje 🍎 De bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer, en vitamine B1 en B2.



2. Groenten snijden

- Snijd ondertussen de **tomaat** en de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pesto mengen

- Meng de **tomaat** en **komkommer** met de dressing.
- Meng vervolgens de **pesto** door de **bulgur** en **broccolirijst**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de broccoli-bulgur over de borden.
- Garneer met de **warmgerookte zalmsnippers** en de frisse **tomaat**- en **komkommerblokjes**.
- Besprenkel met de **basilicumcrème**.

Eet smakelijk!



Heek met mediterrane paprikastoof

met leccino-olijven en gebakken aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Knoflookteentje



Ui



Krieltjes



Heekfilet



Leccino-olijven



Vond je dit recept lekker?
Scan en nodig vrienden uit
voor HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box ontvangt, krijg jij tegoed van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Leccino-olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Snijd de **paprika** in zeer smalle repen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwartelen.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd door de paprika en aardappelen meer dan 3 keer de ADH vitamine C bevat?



2. Krieltjes bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en haal na 20 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



3. Paprika stoven

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **paprika** en **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Bak de **groenten**, afgedeekt, 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan, voeg de zwarte balsamicoazijn en suiker toe en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Bak nog 5 minuten op middelmatig vuur.



4. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken

Meng de **leccino-olijven** door de **paprikastoof**. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de paprikastoof en de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg de **vis** erbij. Besprenkel de **vis** met zwarte balsamicoazijn naar smaak.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Kalfsburger met romige spinazie

met aardappel-wortelpuree en uienschutney

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Kalfsburger



Pikante uienschutney



Spinazie



Kruidenroomkaas



Vond je dit recept lekker?
Scan en nodig vrienden uit
voor HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box ontvangt, krijg jij tegoed van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienschutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 /767	460 /110
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	24	3,4
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	19,5	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in schijfjes. Zet de **aardappelen** en **wortel** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarnaaf en laat zonder deksel uitlemen.

Weetje 🍎 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



2. Burger bakken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** 5 minuten per kant. Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.



3. Jus maken

Voeg de **pikante uienschutney** en per persoon: 100 ml water en ¼ runderbouillonblokje toe aan dezelfde koekenpan. Meng goed door en laat de jus 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen om in te laten dikken (zie Tip). Roer af en toe door.

Tip: Vind je dat de jus nog wat te dun is? Zet het vuur de laatste 2 minuten hoog zodat de jus meer kan indikken.



4. Spinazie bakken

Verhit ondertussen de overige roomboter in een wok of hapjespan op middellaag vuur. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat slinken. Voeg, zodra de **spinazie** geslonken is, de **kruidenroomkaas** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje kookvocht en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en schep de **spinazie** ernaast. Leg de burger op de puree en giet de jus eroverheen.

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Pikant Aziatisch kipgehakt in schuitjes van little gem

met bruine snelkookrijst en komkommersalade

Totale tijd: 35 - 45 min.



	Bruine snelkookrijst		Sesamolie
	Komkommer		Limoen
	Knoflookteentje		Ongezouten pinda's
	Rode peper		Verse koriander
	Little gem		Vissaus
	Aziatisch gekruide		



Vond je dit recept lekker?
Scan en nodig vrienden uit
voor HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box ontvangt, krijg jij tegoed van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Aziatisch gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	535 / 128
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,5
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	21,5	4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	5	0,9

Allergenen

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



1. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 10 minuten. Giet af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Dressing maken

Meng ondertussen in een saladekom de **sesamolie** met de honing, wittewijnazijn en **sojasaus**. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Voeg de **komkommer** toe aan de saladekom met dressing.



3. Snijden

Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Hak de **pinda's** en de **verse koriander** grof. Haal de blaadjes van de **little gem** en leg per persoon 3 **slaschuitjes** apart. Snijd de overige **little gem** fijn.



4. Salade maken

Voeg de **little gem** toe aan de saladekom en meng met de **komkommer** en de dressing. Meng in een kleine kom de bruine suiker met de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en per persoon: 1 el **limoensap** en ½ tl **limoenrasp**.



5. Kipgehakt bakken

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op hoog vuur en fruit de **knoflook** en de **rode peper** 1 minuut. Voeg het **kipgehakt** toe en bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los op middelhoog vuur. Meng de limoendressing door het **gehakt** en bak nog 2 minuten, of tot de **kip** gaar is. Voeg de **pinda's** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **little-gemschuitjes** erop en vul ze met het **kipgehakt**. Schenk de achtergebleven saus uit de pan over de **rijst**. Serveer met de salade en bestrooi met de **koriander**.

Eet smakelijk!



Fusion kipgehaktbrood met curry-udonnoedels

met geurige kokossaus met limoen en gomasio

Familie Caloriebewust



Nieuwe, plasticvrije verpakking

Om te blijven verduurzamen, testen we plasticvrije verpakkingen in jouw box. De verpakking van de sojasaus is biologisch afbreekbaar en composteerbaar.

Wat vind je ervan? Scan de QR, deel je feedback in slechts 3 minuten en maak kans op een HelloFresh Box!



Bosui



Knoflookteent



Rode peper



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Sojasaus



Gomasio



Gemberpuree



Zoete Aziatische saus



Wortel



Rode puntpaprika



Gele currykruide



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, grote kom, ovenschaal, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	80	160	250	330	410	490
Verge udonoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	473 / 113
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,6
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	20,2	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	3,5	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. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Meng in een grote kom het **kipgehakt** met de **panko**, de **sojasaus** en de helft van: de **gomasio**, **gemberpuree**, **rode peper**, **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui**. Kneed goed door en vorm tot een langwerpig brood.



2. Gehaktbrood bakken

Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus** met de helft van de wittewijnazijn en ¼ el zonnebloemolie per persoon. Leg het kipgehaktbrood in een ovenschaal en bestrijk met de helft van de saus. Bak 20 - 25 minuten in de oven. Haal het kipgehaktbrood uit de oven en verhoog de temperatuur naar 220 graden. Bestrijk het kipgehaktbrood met de overige saus en bak nog 8 - 10 minuten, of tot het gaar is.



3. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **wortel** in halve maantjes en de **puntpaprika** in reepjes. Snijd de **limoen** in partjes.

Weetje • Wortel is een echte vitamine A bom. Deze vitamine is nodig voor de groei, een gezonde huid, haar en nagels en een goede werking van de ogen en het afweersysteem. Vitamine A vind je verder ook in boerenkool, spinazie, broccoli, ei en leverproducten.



4. Groenten bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de overige **gemberpuree**, **rode peper**, **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **currykruiden** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **puntpaprika** en **wortel** toe en bak nog 2 - 3 minuten.



5. Saus maken

Blus af met de overige wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door en breng afgedekt aan de kook. Laat 10 minuten inkoken. Haal na 5 minuten het deksel van de pan en voeg de **udonoedels** toe. Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in plakken. Verdeel de **noedels** met currysaus over diepe borden. Leg het **gehaktbrood** erop. Garneer het **gehaktbrood** met het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **gomasio**. Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Steak met mafaldine in tomatensaus en gremolata

geïnspireerd op ossobuco

Caloriebewust | Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Vers uit het seizoen: de vleestomaat.
Barstensvol smaak en heerlijk sappig.
Wat vindt je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gemarineerde steak



Ui



Vleestomaat



Wortel



Knoflookteentje



Tomatenpuree



Laurierblad



Mafaldine



Verse krulpeterselie



Citroen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vleestomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuijpe(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Verge kruipeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	489 / 117
Vetten (g)	19	3
Waaran verzadigd (g)	6,6	1,1
Koolhydraten (g)	88	15
Waaran suikers (g)	18,2	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Snipper de ui. Snijd de **tomaat** en **wortel** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon.

Weetje 🍎 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



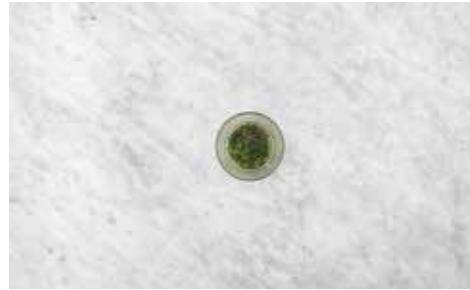
2. Saus maken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **wortel** en de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de **tomaat**, bouillon, rode wijnazijn, suiker en het **laurierblad** toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 minuten koken.



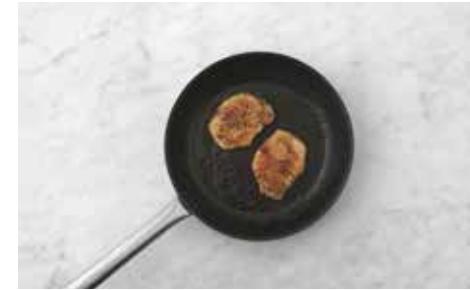
3. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



4. Gremolata maken

Snijd de **peterselie** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Meng in een kleine kom de **peterselie** met de overige **knoflook**, ½ tl **citroenrasp** per persoon en extra vierge olijfje naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



5. Steak bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter heet genoeg is, de **steak** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Voeg het bakvet toe aan de pan met tomatensaus en roer goed door.



6. Serveren

Voeg de **pasta** toe aan de tomatensaus en roer goed door. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken. Serveer de **pasta** in diepe borden. Leg de **steak** erbovenop. Garneer met de gremolata.

Eet smakelijk!



Verse tagliatelle met witte asperges in romige saus

met spekreepjes, pecorino en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verse tagliatelle



Witte asperges



Spekreepjes



Kruidenroomkaas



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Geraspte pecorino DOP



Vond je dit recept lekker?
Scan en nodig vrienden uit
voor HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh
ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box
ontvangt, krijg jij tegoed van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, grote pan, dunschiller, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spekreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een grote pan voor de **asperges** en de **pasta**. Snijd de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil met een dunschiller de **asperges** vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de **asperges** vervolgens in 5 gelijke stukken. Kook de **asperges** 7 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn (zie Tip).

Tip: De gaartijd van asperges hangt af van de dikte van de asperges. Check de asperges daarom tussentijds en kook ze eventueel korter/langer.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn. Schep de **asperges** uit de pan en bewaar apart. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon en bewaar apart. Voeg een snuf zout toe aan de pan en breng het water opnieuw aan de kook voor de **pasta**.



3. Roux maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ¼ van het achtergehouden kookvocht van de **asperges** toe en roer met de garde tot het kookvocht is opgenomen.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Saus maken

Herhaal dit nog twee keer met het overige kookvocht en roer tot de saus glad is. Breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken. Zet het vuur van de saus uit en roer de **kruidenroomkaas**, de **asperges** en de helft van de **pecorino** erdoorheen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Spekreepjes bakken

Kook ondertussen de **verse pasta** in 4 - 6 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en voeg de **pasta** toe aan de pan met de saus. Meng goed en voeg eventueel wat van het kookvocht van de **pasta** toe als de saus te dik blijft. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Garneer met de **spekreepjes**, de **verse kruiden** en de overige **pecorino**.

Weetje Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.

Eet smakelijk!



Gemarineerde steak met stroganoffsaus

met salade en aardappelpartjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gemarineerde steak



Verse rozemarijn



Ui



Knoflooktje



Verse bladpeterselie



Rode puntpaprika



Champignons



Aardappelpartjes



Tomatenpuree



Biologische crème fraîche



Little gem



Vond je dit recept lekker?
Scan en nodig vrienden uit
voor HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box ontvangt, krijg jij tegemoet van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x hapjespan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verge rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¼	¾	½	¾	¾
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 / 854	472 / 113
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	21,7	2,9
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	10	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip). Ris de naalden van de **rozemarijn** en snij fijn. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snij fijn. Hak de **peterselie** grof. Snij de **puntpaprika** in dunne repen. Snij de **champignons** in plakjes.

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



2. Aardappelpartjes bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelpartjes** en de **rozemarijn** toe en bak in 20 - 23 minuten goudbruin en knapperig. Breng op smaak met peper en zout. Bereid ondertussen de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 50 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



3. Groenten bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **puntpaprika** 3 - 4 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal de helft van de **groenten** uit de pan en bewaar apart. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten mee.



4. Saus maken

Voeg ½ el roomboter toe en laat smelten. Voeg vervolgens de bloem toe, meng goed en bak 1 - 2 minuten mee. Blus af met de bouillon en de helft van de rodewijnazijn. Verlaag het vuur en roer de **crème fraîche** en de helft van de mosterd erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes inkoken tot serveren.



5. Steak bakken

Verhit, als de **aardappelpartjes** nog 10 minuten moeten bakken, 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **steak** in de koekenpan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste garheid. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



6. Serveren

Snid ondertussen de **little gem** grof. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige mosterd en rodewijnazijn. Voeg de **little gem** en de apart bewaarde **groenten** toe en meng door de dressing. Snij de **biefstuk**, tegen de draad in, in dunne plakken en verdeel over de borden. Leg de **aardappelpartjes** ernaast. Schenk de stroganoffsaus over het **vlees** en serveer met de salade. Garneer het gerecht met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Luxe bowl met kabeljauw-tempura en mango

met rijst, asperges en limoenmayonaise

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rodekool,
wittekool en wortel



Mango



Limoen



Komkommer



Groene asperges



Sushirijst



Gomasio



Kabeljauwfilet



Vond je dit recept lekker?
Scan en nodig vrienden uit
voor HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box ontvangt, krijg jij tegoed van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, diep bord, grote kom, pan, 2x keukenpapier, bord, 2x kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Mango* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Groene asperges* (g)	125	250	375	450	625	700
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	70	140	210	280	350	420
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4540 / 1085	622 / 149
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,7
Koolhydraten (g)	134	18
Waarvan suikers (g)	25,7	3,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Koolsla maken

Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan een kleine kom en zet in de vriezer tot gebruik. Meng in een kom de wittewijnnazijn met de helft van de suiker en een snuf zout. Meng de **rodekool**, **wittekool en wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om zodat de smaken goed intrekken.

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



2. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven. Voeg de **sushirijst** toe aan de pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet, spoel met lauw water en laat uitlekken. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakken. Pers de **limoen** uit. Snijd de **komkommer** in blokjes. Verwijder 1 - 2 cm van harde onderkant van de **groene asperges**. Halveer de **asperges** in de lengte en snijd ze vervolgens in de breedte doormidden.



3. Asperges bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **asperges** al roerend 10 - 12 minuten (zie Tip). Haal uit de pan en bewaar apart. Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: ½ tl **limoensap** en 1 tl suiker. Voeg eventueel meer **limoensap** toe naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Gebruik eventueel een grillpan.



4. Tempura voorbereiden

Dip de **vis** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een diep bord 20 g bloem per persoon met een flinke snuf zout. Haal de kleine kom met koud water uit de vriezer. Maak in een grote kom een beslag van het koude water en 50 g bloem per persoon (zie Tip). Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Tip: Is het beslag te dik? Voeg dan nog 1 el (ijs)water toe. Is het beslag te dun? Voeg dan wat extra bloem toe.



5. Tempura bakken

Controleer of de koekenpan met olie goed heet is. Leg een bord met keukenpapier klaar om de tempura na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **vis** eerst door de bloem en zorg dat de blokjes rondom bedekt zijn. Haal de **vis** vervolgens door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (pas op voor spatters!). Bak de **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij een goudbruin korstje heeft.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de koolsla op de **rijst** en besprenkel met de achtergebleven zoetzure dressing. Verdeel de vistempura, **mango**, **asperges** en **komkommer** over de **rijst**. Garneer met de limoenmayonaise en de **gomasio** (zie Tip).

Tip: Heb je sojasaus in huis? Voeg dit naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Witte asperges in romige dragonsaus

met aardappelen, spinazie en gekookt ei

Veggie Caloriebewust Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Witte asperges



Ui



Verse dragon



Ei



Spinazie



Kookroom



Vond je dit recept lekker?
Scan en nodig vrienden uit
voor HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box ontvangt, krijg jij tegoed van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, dunschiller, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verge dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 / 650	363 / 87
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	5,9	0,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng water aan de kook met een snufje zout in een pan met deksel voor de **asperges**. Was de **aardappelen** en snijd in schijfjes. Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snipper de **ui**.



2. Aardappelpartjes bakken

Voeg de **aardappelen** en 25 ml water per persoon toe aan een hapjespan met deksel en stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Giet eventueel af als het water nog niet verdampst is. Haal het deksel van de pan, voeg ½ el olijfolie per persoon toe aan de pan en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



3. Witte asperges koken

Kook de **witte asperges** 8 - 10 minuten in de pan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip). Was het **ei** onder de kraan en kook het **ei** de laatste 6 - 7 minuten mee, of tot de gewenste gaarheid. Giet af en laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel en halveer het **ei**.

Tip: De gaartijd van asperges hangt af van de dikte van de asperges. Check daarom tussentijds de garing van de asperges en kook ze eventueel korter/langer.



4. Romige dragonsaus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan en bak de **ui** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **kookroom** en ¼ bouillonblokje per persoon toe. Breng aan de kook en laat de saus 6 - 9 minuten op laag vuur inkoken, of tot de gewenste dikte. Snijd de **dragon** fijn en roer door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



5. Spinazie slinken

Haal de **aardappelschijfjes** uit de pan. Verhit ½ el olijfolie per persoon in de grote koekenpan. Voeg de **spinazie** toe en bak tot de **spinazie** licht is geslonken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **spinazie** over de borden. Leg de **witte asperges** op de **spinazie** en schep de romige dragonsaus eroverheen. Serveer de **aardappelschijfjes** en het gehalveerde **ei**ernaast.

Eet smakelijk!

Weetje Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.



Cheesy drikazenlasagne

met courgette, spinazie en zelfgemaakte saus

Familie Veggie Premium

Totale tijd: 55 - 65 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De Pastafabriek draait dagelijks verse en ambachtelijke pasta's volgens originele familierecept. Zo ook de verse lasagnebladen!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Courgette



Ui



Knoflookteentjes



Spinazie



Grana Padano blokjes DOP



Blauwekaasblokjes



Versche lasagneblaadjes



Italiaanse kruiden



Kruidenroomkaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, garde, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padano blokken DOP*	20	40	60	80	100	120
(g)						
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Versche lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groente bouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Snij de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Groenten snijden

Meng in een kom de **courgette** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.



3. Roux maken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ¼ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Saus afmaken

Voeg de **Italiaanse kruiden** en **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kruidenroomkaas**, ⅓ van de **Grana Padano**, peper en zout toe. Kook het geheel nog 2 - 3 minuten. Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat voor de ovenschaal.

5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna een paar **courgetteplakken** op de **lasagnebladen**. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar zorg dat je wat saus overhoudt voor de bovenkant.

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken, wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



6. Serveren

Eindig met een laagje saus en bestrooi met de overige **Grana Padano blokken** en de **blauwekaasblokjes**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven. Laat voor serveren 3 minuten rusten, zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

Eet smakelijk!

Allergenen

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



Loaded chili cheese dog

met geroosterde aardappelen en coleslaw

Street food

Totale tijd: 30 - 40 min.



Groene peper



Ovenaardappelpartjes



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Rundergehakt met
Mexicaanse kruiden



Passata



Rodekool,
wittekool en wortel



Hotdogbroodje



Geraspte Goudse kaas



Pikante uienchutney



Vond je dit recept lekker?
Scan en nodig vrienden uit
voor HelloFresh!

Geef vrienden tot wel € 120 korting, zodat ze HelloFresh ook kunnen proeven. Voor elke vriend die een eerste box ontvangt, krijg jij tegoed van ons.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, hapjespan, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui*	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	50	100	150	200	250	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pikante uienschutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5598 /1338	728 /174
Vetten (g)	86	11
Waarvan verzadigd (g)	27,2	3,5
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	22,2	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd het steeltje van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **groene peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **groene peper** in ringetjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelpartjes** 20 minuten in de oven, of tot de **aardappelpartjes** goudbruin zijn.



2. Worst bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer de **worst** regelmatig om.



3. Chili maken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los. Voeg, zodra het **gehakt** bruin kleurt, de **passata**, de helft van de **groene peper** en de suiker toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 4 - 5 minuten sudderen.



4. Koolsla maken

Meng in een saladekom de mayonaise met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rodekoel, wittekool en wortel** toe en meng goed door.

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



5. Hotdogs beleggen

Leg, zodra de **worst** en de chili klaar zijn, de **hotdogbroodjes** op een bakplaat met bakpapier. Beleg de **broodjes** met de **worst** en verdeel de chili over de **broodjes**. Bestrooi de hotdogs met de **gerasppte kaas** en bak het geheel nog 3 - 4 minuten bovenin de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en coleslaw over de borden. Leg de loaded hotdogs erbij en garneer met de **uienchutney** en de overige **groene peper**.

Eet smakelijk!