

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, bakpapier, mixer, grote kom, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Bananenbroodmix (g)	400
Kokosrasp (g)	30
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1300 /311
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	3,8
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 | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 60 - 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- 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 pureren met een staafmixer of een keukenmachine.

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.

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 handmixer tot een egaal beslag.
- Voeg de **walnootstukjes** en $\frac{2}{3}$ van de **kokosrasp** toe en meng goed.

4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. 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 snijd 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!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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, kom, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde, citroenrasp

Ingrediënten

Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Biologische boeren karnemelk* (ml)	150
Slagroom* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenjam (g)	60
Citroen* (stuk(s))	¼
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1282 /306
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,7
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Scones met zelfgemaakte clotted cream

met bosbessenjam | +/- 10 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en weeg de juiste hoeveelheid af.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, 40 gram suiker en een snufje zout.
- Kneed de roomboter met de hand door het droge mengsel, zodat er grove kruimels ontstaan.
- Voeg de **karnemelk** en **rozijnen** toe en kneed tot een gelijkmatig deeg.

3. Toppings voorbereiden

- Schenk de **slagroom** in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klof met een garde of (hand)mixer tot stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers ¼ **citroen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de geklopte **slagroom**, de geraspte **citroenschil** en de **mascarpone** met een garde (zie Tip).
- Meng de **bosbessenjam** met het **citroensap**. Bewaar het roommengsel en de **jam** in de koelkast tot serveren.

Tip: In dit recept maak je zelf clotted cream met slagroom en mascarpone. Voeg eventueel een beetje poedersuiker toe als je het te zuur vindt.

2. Scones maken

- strooi wat **bloem** op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken. Rol het deeg uit tot een dikte van 1 ½ - 2 cm.
- Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de scones 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruind korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.

4. Serveren

- Laat de scones goed afkoelen.
- Serveer ze daarna op een schaal met de zelfgemaakte clotted cream en de **bosbessenjam**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

Ingrediënten

Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkruimels (g)	120
Melkchocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	80
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

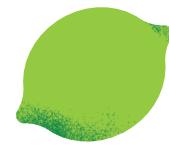
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 /383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,9
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	29
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip | +/- 9 stuks



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 40 min.



1. Voorbereiden

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

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

3. Bakvorm vullen

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

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

2. Beslag mixen

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

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592/142
Vetten (g)	9
Waaran verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waaran suikers (g)	7,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

* 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.

Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3x ontbijten met 2 personen | 3 variaties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, de **pompoenpitten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen**, **pecannoten** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel 1/3 van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **mango** en 1/3 van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Pikante uienschutney* (g)	80
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	½
Barbecuesaus (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

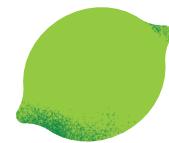
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2434 /582	993 /237
Vetten (g)	27	11
Waarvan verzadigd (g)	14,9	6,1
Koolhydraten (g)	59	24
Waarvan suikers (g)	23,5	9,6
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	25	10
Zout (g)	3,2	1,3

Allergenen

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

Briochetosti met Goudse kaas

met ontbijtspek en uienschutney | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Beleggen

- Snijd het **briochebrood** open.
- Besmeer de onderste helft met de **uienschutney**.
- Beleg met de **kaas**, de **ui** en het **ontbijtspek**. Leg de bovenste helft erop.

3. Bakken

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti ertussen (zie Tip).
- Bak de tosti 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

Tip: Je kunt de tosti ook in een koekenpan met deksel bakken als je geen tosti-ijzer hebt. Verhit 1/2 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de tosti, afgedeckt, 2 - 3 minuten per kant.

4. Serveren

- Halveer de tosti en serveer met de **barbecuesaus**.

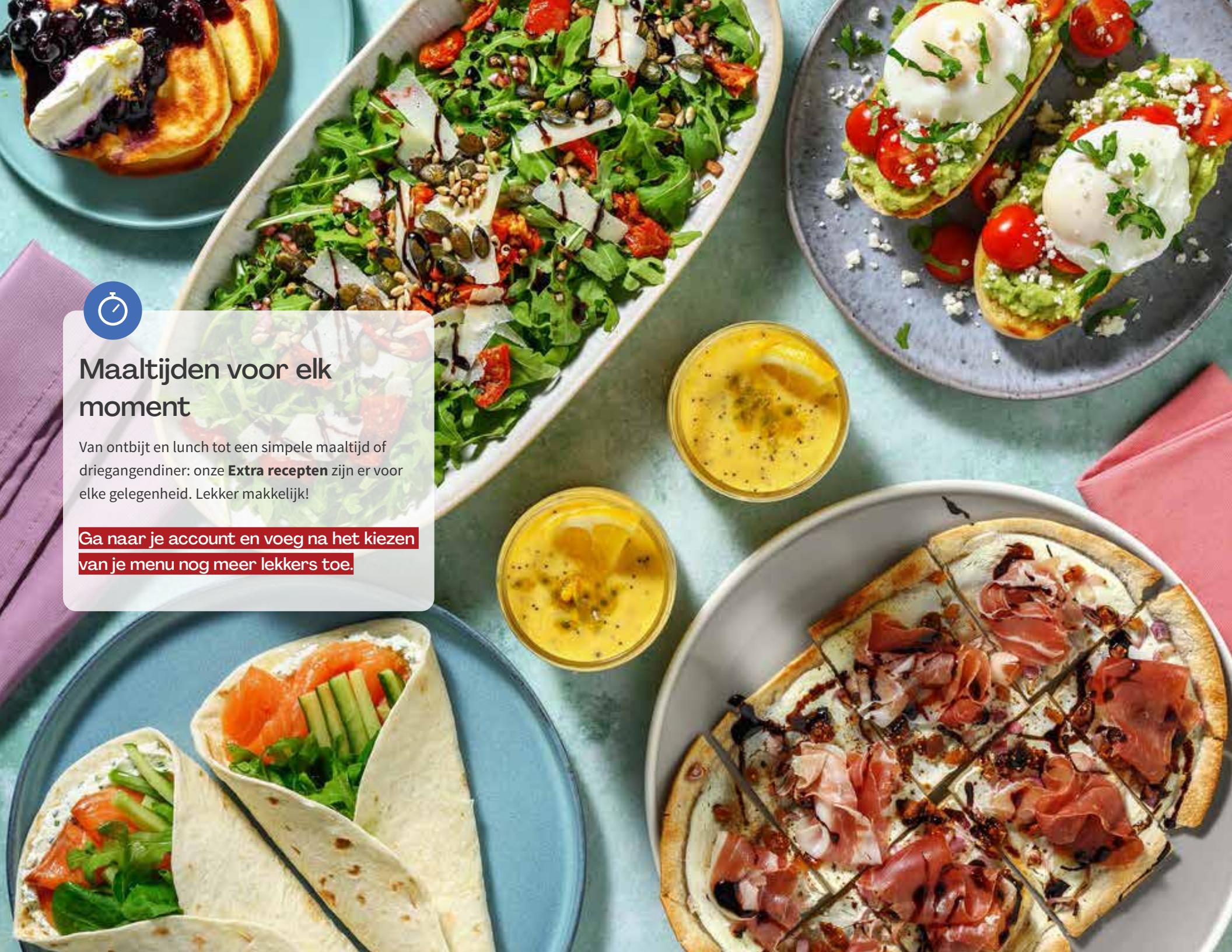
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

* 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.

Hartige ontbijtcrackers

kruidenkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidenroomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **tuinkers**.

Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren** en snij door middelen.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Verdeel de geprakte **avocado** erover. Garneer met de **eieren** en de **tuinkers**.

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **radijs**. Breng op smaak met peper en zout.

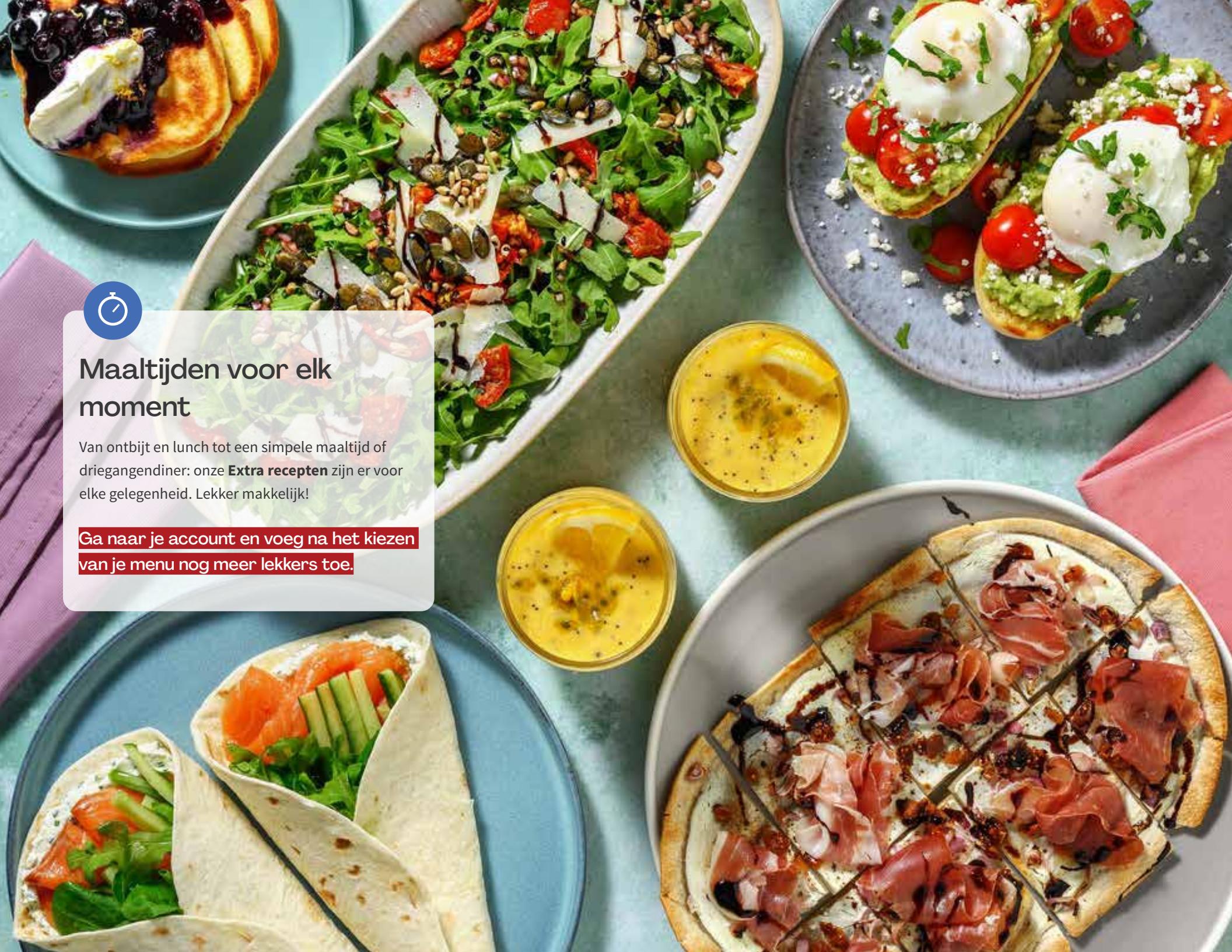
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (pak(ken))	1
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694 / 166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
vezels (g)	2
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.

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



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-granolavariaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag nét even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of smoothiebowl!

Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Verwijder het klokhus 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: *Zin in iets warms? Karamelliseer de appel! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelpakjes met 1 el roomboter 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.*

Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

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

Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

Tip: *Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.*

Eet smakelijk!

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, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	683 /163
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	10	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,4	7,9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	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 | 2 porties



HELLO
FRESH

Weekendrecept Totale tijd: 25 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**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ 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.

3. Saus maken

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

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.

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

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/of mascarpone achterwege.

Eet smakelijk!

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1

Mango smoothiebowl met blauwe bessen
met passievrucht en chiazaad

2

Orange dream smoothie
met mango, passievrucht en sinaasappel

3

Groene smoothie
met spinazie, avocado en munt

Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht en chiazaad | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, 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))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 / 558	449 / 107
Vetten (g)	34	7
waarvan verzadigd (g)	26,4	5,1
Koolhydraten (g)	48	9
waarvan suikers (g)	43,7	8,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0

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

2. Mix de **mango**, de **kokosmelk** en **yoghurt Griekse stijl** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.

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

4. Verdeel de smoothie over kommen. Leg de **passievrucht** en **blauwe bessen** erop. Garneer met het **chiazaad** en de **kokosrasp**.

Contact

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

Smoothiebox

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

Zelf

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 /261	271 /65
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
waarvan suikers (g)	42,1	10,4
vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties

5 min



Benodigdheden

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verse munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5

Zelf

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455	312 /75
Vetten (g)	14	2
waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

- Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

Tip: Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!

2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt** (zie Tip).

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege. Ook zonder munt blijft het een smaakvolle smoothie.

3. Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaan**, **50 g spinazie** en de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Mango smoothiebowl met blauwe bessen
met chiazaad

2 Orange dream smoothie
met mango en sinaasappel

3 Groene smoothie
met spinazie, avocado en munt

Mango smoothiebowl met blauwe bessen met chiazaad | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen*	125
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	3
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 / 558	449 / 107
Vetten (g)	34	7
waarvan verzadigd (g)	26,4	5,1
Koolhydraten (g)	48	9
waarvan suikers (g)	43,7	8,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Bewaar een gedeelte van de **mangoblokjes** ter garnering.
- Mix de **mango**, de **kokosmelk** en **yoghurt Griekse stijl** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.
- Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over kommen. Leg de overige **mangoblokjes** en **blauwe bessen** erop. Garneer met het **chiazaad** en de **kokosrasp**.

Contact

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

Smoothiebox

Allergenen

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

Orange dream smoothie

met mango en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 / 261	271 / 65
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties

5 min.



Benodigdheden

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 / 455	312 / 75
Vetten (g)	14	2
waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

1. Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

Tip: Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!

2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt** (zie Tip).

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege. Ook zonder munt blijft het een smaakvolle smoothie!

3. Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaan**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom

Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
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)	952 / 228
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snij de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{1}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

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

3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado** fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Pers 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.
- Serveer met de **zure room** en de guacamole.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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

Grote kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verse koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4619 /1104	519 /124
Vetten (g)	63	7
Waarvan verzadigd (g)	7,8	0,9
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	34,3	3,9
Vezels (g)	20	2
Eiwitten (g)	33	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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

Bentobox met tonijnsalade tortilla's

met snackgroenten, dip, verse sinaasappels en amandelen | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Tonijnsalade maken

- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander** en **munt** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Giet de **tonijn** af en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **munt** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

2. Tortilla's maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.
- Leg 2 - 3 **little gemblaadjes** in het midden van elke **tortilla**. Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

Tip: Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

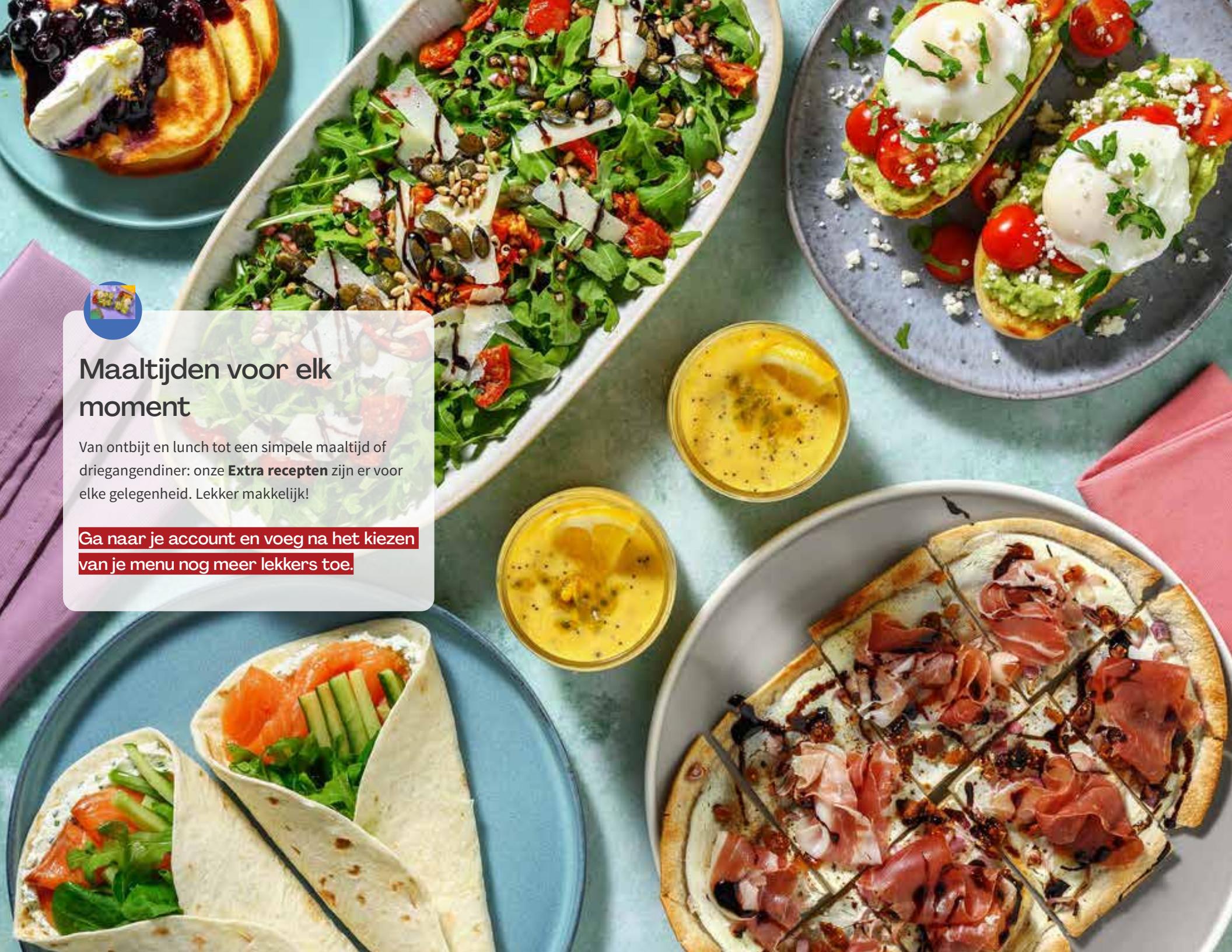
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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

Vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	3
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

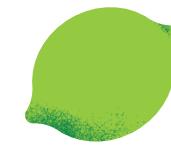
	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4222 /1009	577 /138
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,7
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	18,2	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwitten (g)	32	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

Bentobox met avocado-kiptortilla's

met snackgroenten, dip, vers fruit en amandelen | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Halveer **1 komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

2. Tortilla's maken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de **tortilla's** met de **kip, avocado, feta** en **mini-komkommer**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

3. Snijden

- Snijd de overige **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

Tip: Tje kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteentjes (stuk(s))	3
Verge bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verge Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
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.

Verge Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

met cheddar en verge bieslook | 3 - 4 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



HELLO
FRESH



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 vierge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verge bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Brood bakken

- 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.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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)	200
Mozzarella* (bol(len))	1
Verge tomatensoep met gehaktballetjes*	1000
(ml)	
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 / 107
Vetten (g)	5
Waaran verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11
Waaran suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Verge tomatensoep met gehaktballetjes en zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 3 - 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 20 - 25 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** ervoor.
- 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. 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 bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer het **brood** met de soep.

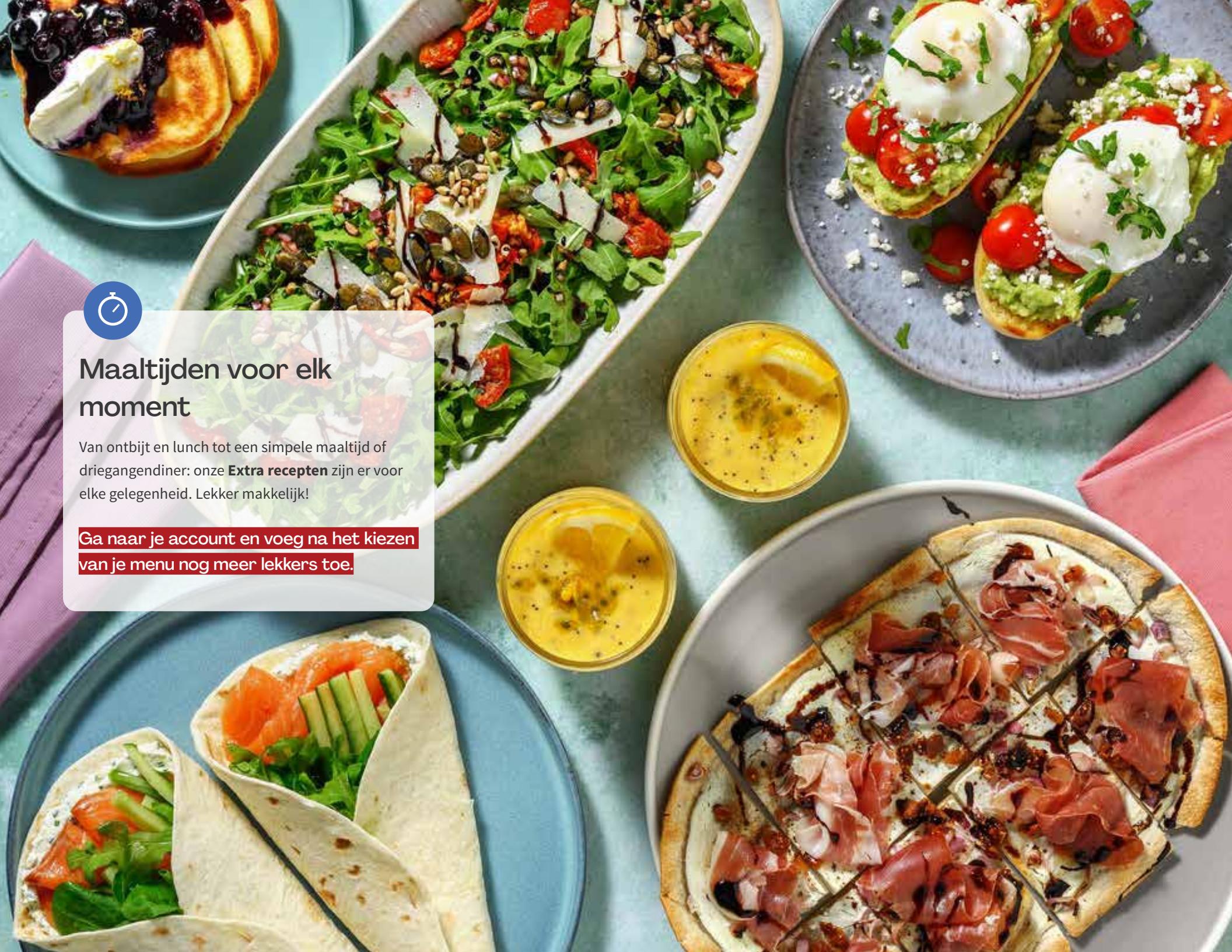
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	499 /119
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2,1
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Tomatensoep met gehaktballetjes en avocadotoast met gepocheerd ei en feta | 3 - 4 porties



HELLO
FRESH

Lunch | Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de witewijnazijn 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 een voor een 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.

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.

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. Halveer de **cherrytomaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkuimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de avocado toast met de soep.



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Glas, grote pan, keukenpapier, schuimspaan, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Tuinkers* (g)	20
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3062 /732	877 /210
Vetten (g)	47	13
Waaran verzadigd (g)	7,7	2,2
Koolhydraten (g)	40	12
Waaran suikers (g)	1,8	0,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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

Avocado, gerookte zalm en gepocheerde eieren op toast

met citroenmayonaise | 2 porties

Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Prak het vruchtvlees in een kleine kom samen met de **citroenmayonaise**.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Brood roosteren

- Snijd het **brood** in de lengte doormidden en besprekel met de olijfolie.
- Leg op een met bakplaat met bakpapier bak 5 - 7 minuten in de oven.

3. Ei pocheren

- Kook ruim water in een grote pan. Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt. Breek de **eieren** in aparte glazen.
- Roer het water zodat je een draaikolk ontstaat. Laat voorzichtig één **ei** per keer in het water vallen en zet het vuur laag.
- Kook gedurende 2 - 3 minuten, of tot het eiwit gestold is. Haal de **eieren** voorzichtig met een schuimspaan uit de pan.
- Laat ze rusten op een bord met keukenpapier.

4. Serveren

- Leg de toast op borden en verdeel de **avocado** er overheen.
- Beleg met de gerookte **zalm** en de gepocheerde **eieren**.
- Garneer met de **tuinkers**.
- Breng op smaak met extra peper.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

Pulled chicken* (g)	100
Bao-broodje* (stuk(s))	4
Hoisinsaus (g)	25
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnnazijn (el)	3
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	699 /167
Vetten (g)	26	7
Waaran verzadigd (g)	6,5	1,9
Koolhydraten (g)	68	20
Waaran suikers (g)	17,4	5,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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

Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de **wortel** met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnnazijn met de suiker. Voeg de **wortel** toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.

2. Bakken

- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **pulled chicken** en de **hoisinsaus** 4 - 5 minuten.

3. Vullen

- Maak de **bao-broodjes** open en vul ze met de **wortel** en **komkommer**.
- Beleg de **broodjes** met de **pulled chicken**.

4. Serveren

- Besprenkel de **bao-broodjes** met de **siracha-mayo**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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, kleine kom

Ingrediënten

Aardbeien* (g)	250
Poedersuiker (g)	50
Mascarpone* (g)	200
Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1117 / 267
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	12,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Croissantjes met aardbei

met mascarpone en poedersuiker | 4 stuks



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de **croissants** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.

2. Vulling maken

- Voeg de **mascarpone** toe aan een kleine kom en meng met 2 el poedersuiker.
- Snijd de **aardbeien** in plakjes.

3. Croissants vullen

- Snijd de **croissants** open.
- Besmeer de binnenkant van de **croissant** met de **mascarpone**.
- Voeg de **aardbeiplakjes** toe.

4. Serveren

- Bestrooi de **croissants** met **poedersuiker** en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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, vershoudfolie

Ingrediënten

Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Chiazaad (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	720 / 172
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	7,8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Overnight oats op 3 manieren

3 x ontbijten voor 2 personen | appel en walnoot |

mango en pistache | appel en bosbessenjam

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk**, **yoghurt**, **chiazaadjes** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht weken.

2. Optie 1: Appel & walnoot (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ overnight oats over twee kommen.
- Snijd 1 **appel** in blokjes.
- Meng $\frac{1}{3}$ van de **appel**, de **cranberry-walnootmix** en honing naar smaak door de oats.
- Garneer met de overige **appel**.

3. Optie 2: Mango & pistache (2 porties)

- Verdeel $\frac{1}{3}$ overnight oats over twee kommen.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Meng de helft van de **mango** door de **havermout**.
- Garneer met de overige **mango** en de **pistachenoten**. Besprenkel met honing naar smaak.

4. Optie 3: Appel & blauwe bessen

- Plet de helft van de **blauwe bessen** over kleine kommen.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ overnight oats over twee kommen. Snijd 1 **appel** blokjes.
- Meng de **bosbessenjam** en de helft van de **appel** door de oats en vul aan met de overige **bosbessen** en **appel**.
- Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 American pancakes met blauwe bessen
met honing-mascarponesaus

2 Crackers met gekookte eieren en tuinkers

3 Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

Contact

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

American pancakes met blauwe bessen

met honing-mascarponesaus | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Mascarpone* (g)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Suiker (el)	1

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	778 /186
Vetten (g)	24	6
waarvan verzadigd (g)	10	2,7
Koolhydraten (g)	95	26
waarvan suikers (g)	24,1	6,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	3,2	0,9

1. Beslag maken

- Klop de **eieren** los in een kom. Voeg dan de **karnemelk** toe en klop tot een luchtig mengsel ontstaat (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de **bloem**, de zout, de suiker en ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

Tip: blijf kloppen tot je veel luchtbellen ziet.

2. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Giet een volle pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoeken in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot je al het beslag hebt gebruikt. Voeg tussendoor meer zonnebloemolie toe als dat nodig is.

3. Saus maken

- In een kleine kom meng je de **mascarpone** met de honing.

4. Serveren

- Serveer de pannenkoeken op borden. Top af met een toefje honing-mascarponesaus en strooi de **blauwe bessen** over de pannenkoeken. Besprenkel met honing naar smaak.

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

Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 2 personen

Roomkaas* (g)	100
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6

Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak
---------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	719 /172
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	20
Bosbessenjam (g)	30

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	504 /120
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een halve **appel** per persoon in plakjes.

2. Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in een kleine kom.

3. Garneer elke kom met de gesneden **appel** en ¼ van de **chiazaadjes** en **bosbessenjam**.

4. Herhaal het recept voor het tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!

1. Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg voorzichtig 3 **eieren** in het water en kook 8 - 10 minuten (zie Tip).
2. Spoel de **eieren** af onder koud water, verwijder dan de schaal en halveer de **eieren**.
3. Serveer 3 **crackers** per persoon op borden. Smeer de helft van de **roomkaas** op de **crackers** en leg de ei helften daarop.
4. Bestrooi met de helft van de **currykruiden** en garneer met de helft van de **tuinkers**. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: je kunt ook 6 eieren koken om het ontbijt van morgen alvast klaar te maken!

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, mengkom, steelpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Poedersuiker (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Danerolles - Grote croissants* (pak(ken))	1
Rozijnen (g)	80
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1055 /252
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	21,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Rozijnenbroodjes

met zelfgemaakte custard | Om te delen



HELLO
FRESH

Bakken Totale tijd: 30 min.



1. Pudding maken

- Voeg de **melk** toe aan een steelpan en verwarm het langzaam op middellaag vuur tot het bijna kookt.
- Klop ondertussen de **eieren** en de bloem in een mengkom met een snufje zout. Voeg geleidelijk de warme **melk** toe.
- Giet het mengsel terug in de steelpan en laat het al roerend op laag vuur 10 - 15 minuten zachtjes koken, of tot het ingedikt is.
- Zet het vuur uit, haal de steelpan van het vuur en meng er $\frac{1}{2}$ **poedersuiker** doorheen.

3. Broodje maken

- Verdeel 1 el pudding over elke rechthoek. Leg dan de **rozijnen** aan één kant en rol het deeg strak op.
- Herhaal dit voor de andere rechthoeken om alle broodjes te maken.

2. Deeg maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rol het **croissantdeeg** uit en druk de stippellijnen met een vork aan om één grote rechthoek te maken van twee driehoeken.
- Gebruik een mes om elke twee driehoeken twee rechthoeken te snijden.

4. Serveren

- Leg de broodjes op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de broodjes 10 - 12 minuten in de oven.
- Verdeel de broodjes over een serveerschaal en bestrooi met de overige **poedersuiker**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Groene paprika* (stuk(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	720 /172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18,2	4,5
Koolhydraten (g)	55	14
Waarvan suikers (g)	10,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	41	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snij de **paprika** in reepjes.
- Snij de **ui** in halve ringen.

2. Kip bakken

- Breng de **kip** op smaak met zout en peper. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Haal de **kip** uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de **kip** terug toe aan de pan, samen met de **paprika**, **ui** en **barbecuesaus**.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **kip** en groenten toe aan op een de helft van de **tortilla**.
- Bestrooi de **geraspte kaas** erboven en vouw de **tortilla**.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.

4. Serveren

- Serveer de quesadilla's met de **crème fraîche** ernaast.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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, vershoudfolie

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Warmgerookte zalm snippers* (g)	150
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Mandarijn* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper	naar smaak
[Plantaardige] mayonaise (el)	½
Witewijnazijn (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4259 / 1018	606 / 145
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	14	2
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	23,4	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	38	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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

Bentobox met wraps met warmgerookte zalm

met snackgroenten, dip, verse mandarijnen en amandelen | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Versnipper de **gerookte zalm** in een kom met twee vorken.
- Meng de mayonaise en witewijnazijn erdoorheen en breng op smaak met peper.

2. Wraps bouwen

- Smeer de **roomkaas** op de **tortilla's**.
- Beleg met de **rucola** en **veldsla**. Voeg daarna de **gerookte zalm** toe.
- Rol de **tortilla's** op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

Tip: verpak de andere twee tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

3. Bentobox maken

- Halver de **komkommer** en snijd hem vervolgens in partjes.
- Pel de helft van de **mandarijnen** en trek uit elkaar in kleinere partjes..

4. Serveren

- Voeg de **mandarijnpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchbox met de wraps.
- Voeg de helft van de **cherrytomaatjes** en **komkommer** toe aan de lunchbox.
- Eindig met de **hummus** in het midden. Eet alles samen als tussendoortje (zie Tip).

Tip: je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag!.

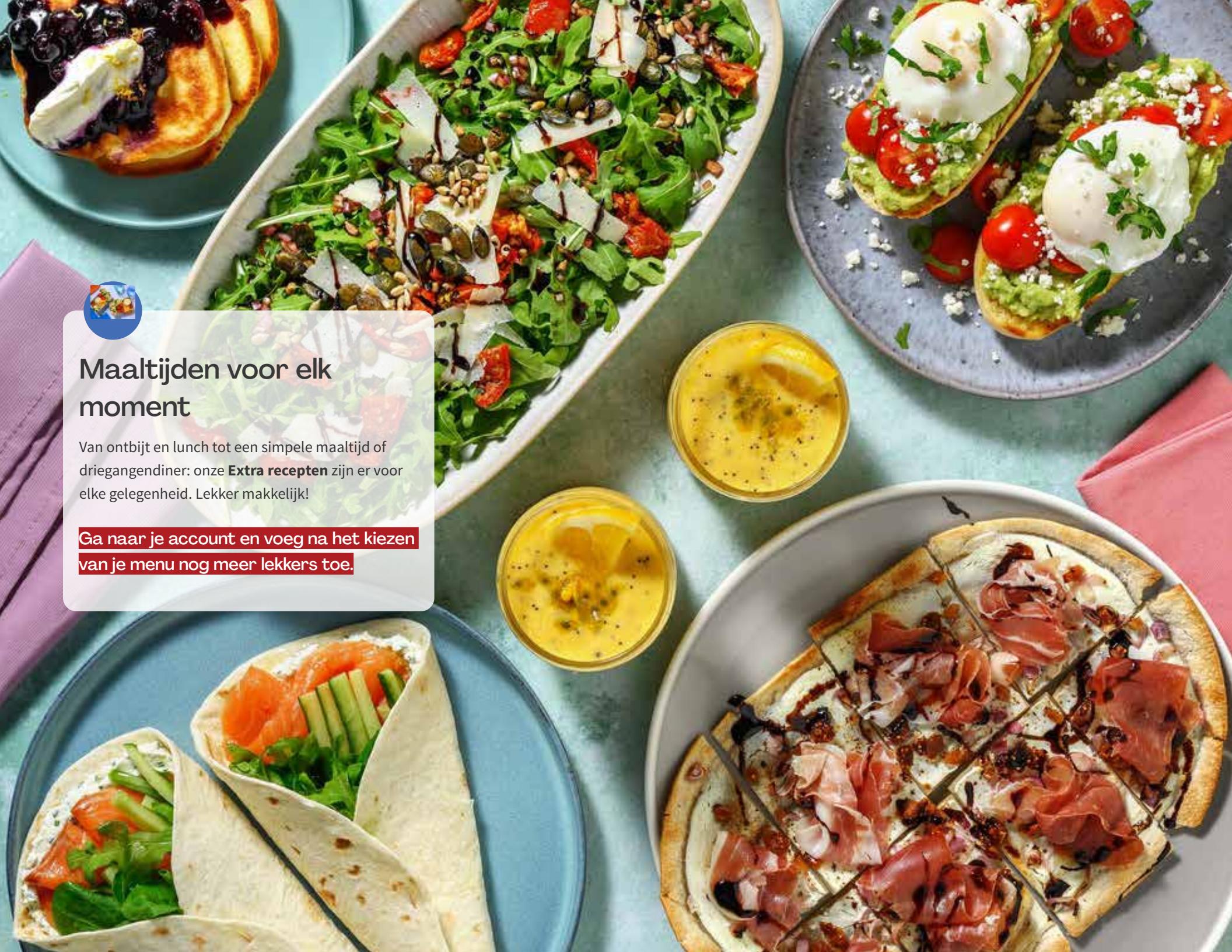
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2
Wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Garnalen* (g)	160
Zelf toevoegen	
Witte balsamicoazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2588 /619	695 /166
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,9
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	10,9	2,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

Pokébowl met garnalen en avocado

met sriracha-mayo en furikake | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel en kook de **sushirijst** 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet daarna het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.

2. Groenten snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el witte balsamicoazijn met 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en meng met de dressing. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

3. Garnalen bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 2 - 3 minuten gaar. Haal uit de pan en bewaar apart.

4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en roer de overige witte balsamicoazijn en suiker erdoor.
- Verdeel de **rijst** over kommen en beleg met de **garnalen**, **komkommer**, **avocado** en **wittekool** en **wortel**.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo** en garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnnazijn (el)	4
Peper & zout	een snufje

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 /726	847 /203
Vetten (g)	50	14
Waarvan verzadigd (g)	13,5	3,8
Koolhydraten (g)	39	11
Waarvan suikers (g)	5,5	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	8
Zout (g)	2,6	0,7

Allergenen

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

Eggs Benedict met spinazie en bacon

met hollandaisesaus | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 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**, afgedekt, 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.

3. Spinazie roerbakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut, of tot de **spinazie** begint te slinken. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **ontbijtspek** toe aan dezelfde pan en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

2. Eieren pocheren

- Verwarm de oven voor op 180 graden en breng ruim water aan de kook in een grote pan.
- Voeg 4 el azijn 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 een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.
- Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

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

4. Serveren

- Snijd de briochebroodjes open.
- Verdeel de **spinazie** en het **ontbijtspek** over de broodjes.
- Leg de **eieren** erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Frambozen* (g)	125
Aardbeiensaus (g)	15
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	50
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	687 /164
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,5
Koolhydraten (g)	87	22
Waarvan suikers (g)	31,2	7,9
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	22	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 | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 25 - 35 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**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ 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.

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.

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

3. Saus maken

- Voeg ondertussen de **aardbeien saus** en **frambozen** toe aan een steelpan op middelhoog vuur met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 2 - 3 minuten sudderen, 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/of mascarpone achterwege.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2268 /542	762 /182
Vetten (g)	29	10
Waarvan verzadigd (g)	8,7	2,9
Koolhydraten (g)	46	15
Waarvan suikers (g)	2,9	1
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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

Wrap met kip in BBQ-kruiden, avocado en feta

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in stafjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verkruimel de **feta**.

2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Opwarmen

- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm ze 3 - 4 minuten in de oven.

4. Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**.
- Verdeel de **rucola** en **veldsla** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2054 / 491	893 / 213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	13,5	5,9
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,6	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,7

Allergenen

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

Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



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.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Pindakaas (bakje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Melkchocoladedruppels (g)	1/3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1/2
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1/2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 /665	831 /199
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	12,7	3,8
Koolhydraten (g)	72	22
Waarvan suikers (g)	36,5	10,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	7
Zout (g)	2,3	0,7

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade met mascarpone en pindakaas | 2 porties



HELLO
FRESH

Ontbijt Totale tijd: 15 min.



1. Snijden

- Snijd het **briochebrood** open.
- Snijd de **banaan** in plakken.
- Hak de **melkchocoladedruppels** grof.

2. Mengen

- Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de suiker en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

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

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!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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, staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verge munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455	312 /75
Vetten (g)	14	2
Waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Fruit snijden

- Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip).
- Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

Tip: Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!

2. Avocado snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Ris de blaadjes van de **munt** (zie Tip).

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

3. Mixen

- Voeg het sinaasappelsap, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaan**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	601 /144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksau

met feta en tomaat | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip kebab bakken

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

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

3. Ui mengen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, kleine kom, vergiet

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	120
Slagroom* (ml)	200
Spinazie* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Vergeet pasta* (g)	250
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	893 / 213
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	19,9	5,3
Koolhydraten (g)	78	21
Waarvan suikers (g)	4,2	1,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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

Verse tagliatelle met gerookte zalm

met slagroom en spinazie | 2 porties



HELLO
FRESH

Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **verse pasta**. Kook de **pasta**, afgedeckt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat de **pasta** uitslomen in het vergiet.
- Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.

3. Saus maken

- Voeg de **slagroom** toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of tot de **verse pasta** klaar is.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan.
- Voeg de gekookte **pasta** toe en meng door de saus.

2. Bakken

- Snijd de **gerookte zalm** in dunne repen.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **gerookte zalm** in 3 minuten los. Blus af met het **citroensap**.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteentje (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

*in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

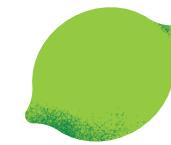
	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	684 /163
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | 4 porties



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- 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.

3. Bakken

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

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.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Spekreepjes* (g)	75
Geraspte cheddar (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Zongedroogde tomaten*	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1544 /369
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	12,8
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,2

Allergenen

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

Bladerdeeghapjes met spek, cheddar en pesto met zongedroogde tomaat | om te delen



Voorafje Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spekreepjes** toe en bak 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** fijn.
- Meng in een kom de **zongedroogde tomaten, pesto en tomatenpuree**.

3. Bakken

- Snijd voorzichtig de **bladerdeegrol** in schijfjes van 2 cm dik.
- Leg de bladerdeegrondjes op een bakplaat met bakpapier. Laat genoeg ruimte over tussen de bladerdeegrondjes.
- Bak de bladerdeeghapjes 20 - 25 minuten in de oven, of tot goudbruin.

2. Bladerdeeghapjes maken

- Rol het **bladerdeeg** uit op een snijplank. Laat het bakpapier onder het **bladerdeeg** zitten.
- Smeer het pestomengsel over het **bladerdeeg**. Laat 1 cm aan de randen over.
- Strooi de **spekreepjes** en de **geraspte kaas** erover.
- Rol met hulp van het bakpapier voorzichtig het **bladerdeeg** aan de lange zijde op tot een rol. Haal het bakpapier onder het **bladerdeeg** vandaan terwijl je rolt.

4. Serveren

- Serveer de bladerdeeghapjes op een serveerschaal.

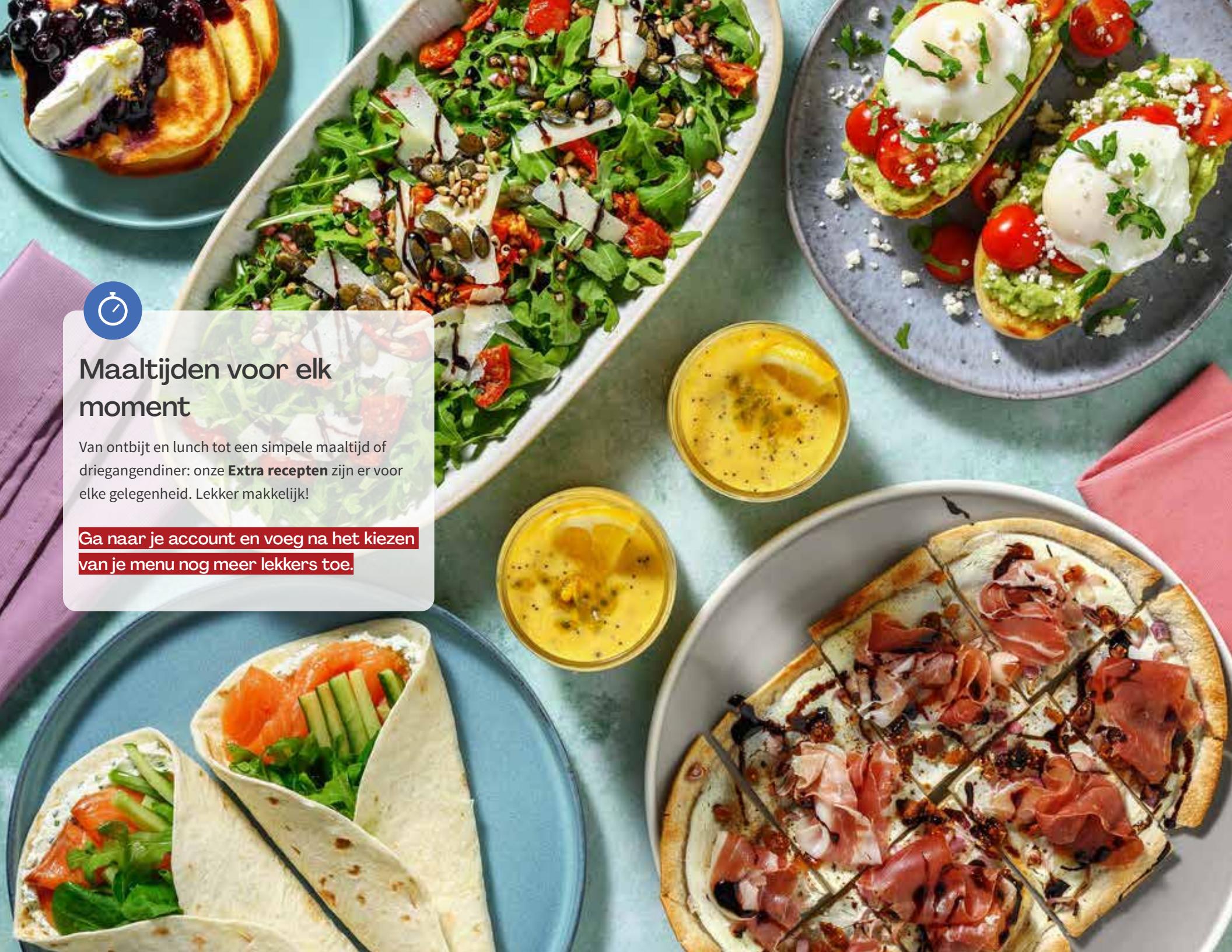
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.



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

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verge bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteent (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1506 /360
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	16,2
Koolhydraten (g)	23
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.

Mozzarella-knoflookbrood

met huisgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



HELLO
FRESH

Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grote stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de demi-**baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met **knoflookboter**.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

