



Kipfilet in champignonroomsaus

met gebakken aardappelen en rauwkostsalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteent



Champignons



Kipfilet



Kookroom



Wortel



Tomaat



Veldsla



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, kom, hapjespan, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme paddenkoelen- of groenteboullion (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920/698	431/103
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18,1	2,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	7,2	1,1
vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snij in kwartalen. Meng in een kom de **aardappelen** met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.



2. Champignons bakken

Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige roomboter in dezelfde hapjespan. Fruit de **knoflook** en de helft van de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** toe aan de hapjespan en bak 4 - 6 minuten.



3. Saus maken

Blus de **groenten** af met 1 el rodewijnazijn per persoon en de bouillon. Voeg de **kookroom** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en kook de saus nog 8 - 12 minuten, of tot de gewenste dikte.

Tip: Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken.



4. Groenten bereiden

Rasp ondertussen de **wortel** met een grove rasp en snijd de **tomaat** in partjes.

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.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de rodewijnazijn met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige **ui**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **tomaat** en **wortel** toe en meng met de vinaigrette.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en de salade over de borden. Serveer met de **kipfilet** in champignonroomsaus.

Eet smakelijk!



Shakshuka met verse geitenkaas

met peterselie en bruine ciabatta

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteentje



Rode peper



Paprika



Tomaat



Verse krulpeterselie



Ei



Verse geitenkaas



Volkoren ciabatta



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflooksteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groente bouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 / 655	495 / 118
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,2
Koolhydraten (g)	42	8
Waarvan suikers (g)	11,2	2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** klein. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **peterselie** fijn.



2. Smaakmakers fruiten

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten (zie Tip). Voeg de **paprika**, **tomaat** en de helft van de **peterselie** toe.

Tip: Gebruik een hapjespan met een hoge rand en een dikke, platte bodem. Dan wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan eventueel meerdere hapjespannen.



3. Groenten koken

Voeg vervolgens de aangegeven hoeveelheid water toe aan de hapjespan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikker saus.



4. Serveren

Maak voor elk **ei** een kuilje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen.



5. Ciabatta bakken

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 - 8 minuten in de voorverwarmingde oven. Haal het deksel van de pan en zet het vuur iets hoger. Laat de **eieren** 2 - 4 minuten verder stollen en laat overtollig vocht verdampen (zie Tip).

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van je pan. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op basis van jouw voorkeur.



6. Eieren garen

Verdeel de shakshuka over de borden. Garneer met de overige **peterselie** en serveer met de **ciabatta**.

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!

Eet smakelijk!



Witlof gegratineerd met brie en spekjes

met aardappelpuree en frisse salade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Witlof



Appel



Franse brie



Veldsla



Spekreepjes



Walnootstukjes



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, ovenschaal, pan met deksel, bakpapier, aardappelstamper, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witlof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olifolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 / 887	479 / 115
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	25,1	3,2
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	21,1	2,7
Vezels (g)	14	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

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snij in grote stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2. Witlof bakken

Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snijd het **witlof** in de lengte doormidden. Verwijder de harde kern. Verhit de helft van de roomboter en de suiker in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak het **witlof**, afgedekt, 3 - 5 minuten met de snijkant naar beneden, of tot het bruin kleurt. Leg daarna het **witlof** met de gebakken kant naar boven in een met bakpapier beklede ovenschaal.



3. Spekjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig. Stamp ondertussen de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grote puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ el roomboter en ½ tl mosterd toe en stamp goed door. Breng flink op smaak met peper en zout. Meng de gebakken **spekjes** en het bakvet met de puree.



4. In de oven

Snijd ondertussen de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snij de **appel** in dunne plakjes. Snijd de **brie** in dunne plakken. Leg de **appelplakjes** dakpansgewijs op het **witlof** in de ovenschaal met bakpapier en beleg met de **brieplakken**. Strooi de **walnootstukjes** eroverheen. Bak het **witlof** nog 8 - 10 minuten in de oven.



5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olifolie, ½ el witte wijnazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **veldsla** met de dressing.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg het **witlof** erbovenop. Serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes in sticky saus met noedels

met sperziebonen en taugé

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mie noedels



Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden



Ketjap manis



Bosui



Taugé



Gomasio



Sperziebonen



Zoete Aziatische saus



Knoflookteentje



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, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Half-om-half gehaktbaljetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Taugé* (g)	25	50	100	100	150	150
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	589 /141
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,8
Koolhydraten (g)	69	15
Waarvan suikers (g)	27,1	6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3,9	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen** en **noedels**.
- Verwijder de stelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Noedels en sperziebonen koken

- Kook de **sperziebonen** in 6 - 8 minuten gaar in de pan met deksel.
- Voeg in de laatste 3 - 4 minuten de **noedels** toe en kook mee. Giet daarna af en spoel kort met water.

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



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 minuut.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin.
- Voeg de ketjap en **zoete Aziatische saus** toe aan de **gehaktballetjes**. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten. Voeg op het laatste moment de **gomasio** toe.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met **sperziebonen** over diepe borden.
- Schep de **gehaktballetjes** met saus eroverheen.
- Garneer met de **taugé** en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Paddenstoelenrisotto met geitenkaas

met dragon en olijfolie met truffelaroma

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignon-roerbakmix



Verse dragon
en bieslook



Verse geitenkaas



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met
truffelaroma



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse dragon en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Risotto maken

- Bereid de bouillon.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend.
- Verlaag het vuur, voeg ¼ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

2. Champignon-roerbakmix bakken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **champignon-roerbakmix** toe en bak 4 - 6 minuten.

Weetje 🍎 Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnen krijgt.



3. Mengen

- Voeg de gebakken **champignons** en het laatste beetje bouillon toe aan de **risotto** en laat nog 5 - 10 minuten garen. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buitenen zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te droog wordt.
- Snij ondertussen de **dragon** en **bosui** fijn.
- Verkruimel de **geitenkaas** en roer de helft van de **geitenkaas** door de **risotto**.
- Proef goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Roer de helft van de **verse kruiden** door de **risotto**.
- Verdeel de **risotto** over de borden en besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.
- Garneer met de **pecorino** en de overige **geitenkaas** en **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Linguine



Rode cherrytomaten



Knoflookteentje



Vers basilicum



Citroen



Spinazie



Cashewstukjes



Rucola



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

Hoge kom, ovenschaal, pan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3½	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **pasta**.
- Halver de **cherrytomaten**, pers de **knoflook** of snijd fijn, pluk de blaadjes van het **basilicum** en pers de **citroen** uit.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3. Spinaziepesto maken

- Meng in een hoge kom de gebakken **spinazie**, de **knoflook**, het **basilicum**, de **cashewstukjes** en de helft van de **pecorino**.
- Voeg per persoon: 1 tl **citroensap**, 2 el extra vierge olijfolie en ½ el kookvocht van de **pasta** toe en pureer met een staafmixer tot een gladde **pesto**.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de **pasta** (zie Tip).

Tip: De overige pesto is lekker als dressing voor een salade de volgende dag, of op een boterham met kaas en tomatenplakjes voor lunch.



2. Cherrytomaten roosteren

- Leg de **rode cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met per persoon: ¾ el olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan zonder olie de **spinazie** 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** helemaal geslonken is.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	901 /215
Vetten (g)	47	12
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,8
Koolhydraten (g)	76	20
Waarvan suikers (g)	9,7	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	1	0,3

Allergenen

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



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de **cherrytomaten** erop en besprenkel eventueel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige **pecorino**.

Weetje ● Spinazie is een goede bron van ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Visburger met zelfgemaakte knoflooksaus

met komkommer-koolsla en aardappelblokjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Meergranenvisburger



Gesneden rodekool



Komkommer



Aardappelen



Knoflootje



Hamburgerbol met sesam



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, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4042 /966	615 /147
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,9
Koolhydraten (g)	104	16
Waarvan suikers (g)	14,8	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm (zie Tip).
- Verdeel de **aardappelblokjes** en de ongepelde **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Bak de **aardappelen** en **knoflook** 10 minuten in de oven en haal dan de **knoflook** eruit. Schep de **aardappelen** om en bak nog 5 - 10 minuten verder, of tot ze goudbruin zijn.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje visburger zonder de aardappelen. Deze kun je later deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



3. Visburger bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **visburgers** 3 minuten per kant.
- Knijp de gepofte **knoflookteent** uit in een kleine kom en plet de **knoflook** met een vork.
- Meng de mayonaise met de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.

2. Komkommer-koolsla maken

- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de **komkommer**, **rodekoel** en per persoon: ½ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort als het gaat om calcium, vezels en vitamine C?



4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en besmeer met een deel van de knoflooksauw.
- Beleg de **broodjes** met de **visburger** en een deel van de komkommer-koolsla.
- Serveer de **burgers** met de **aardappelblokjes**, de overige komkommer-koolsla en de overige knoflooksauw.

Eet smakelijk!



Koreaanse stijl stamppot met sticky vegetarische runderstukjes met andijvie en wortel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Aardappelen



Gesneden andijvie



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Vegetarische
runderstukjes



Knoflookteentjes



Bosui



Ketjap manis



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



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, waterkoker, pan met deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gesneden andijvie* (g)	150	300	500	600	800	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	441 / 105
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	29,5	4,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een grote pan met deksel voor de **aardappelen** en **wortel**.
- Schil de **aardappelen** en **wortel** of was ze grondig en snijd in stukken (zie Tip).
- Kook de **aardappelen** en **wortel**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uistomen.
- Kook water in een waterkoker. Voeg de **andijvie** toe aan een vergiet en giet het kokende water erover. Druk met een lepel het vocht uit de **andijvie**.

Tip: Om tijd te besparen kun je de aardappel ook met schil koken en verwerken tot stampot. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitamines? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.



2. Voorbereiden

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Frukt de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 minuut.
- Voeg de **vegetarische runderstukjes** toe en bak 2 - 3 minuten .
- Voeg de **ketjap** en **zoete Aziatische saus** toe (zie Tip). Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.

Tip: Let jij op je zoutinnename? Voeg dan de helft van de ketjap toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.



3. Stampot maken

- Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** en **wortel** tot een grove puree.
- Voeg de **andijvie**, de **Koreaanse kruiden** en ½ el roomboter per persoon toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

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 en broccoli.



4. Serveren

- Verdeel de stampot over diepe borden.
- Schep de **vegetarische runderstukjes** met saus eroverheen.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Gegratineerd broodje boerengehakt

met gemengde groenten en tomatensalade

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoblookteentje



Italiaanse groentemix



Passata



Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Tomaat



Volkoren ciabatta



Varkensboerengehakt



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
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Passata (g)	30	60	90	120	150	180
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	½	½	¾	¾
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2669 /638	519 /124
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,1
Koolhydraten (g)	44	9
Waarvan suikers (g)	12,4	2,4
vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout.
- Voeg de **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



2. Bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** en de **knoflook** 1 - 2 minuten. Roer het **gehakt** goed los.
- Voeg de **groentemix** toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.
- Halverf de **broodjes** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak de gehalveerde **broodjes** 3 - 4 minuten in de oven.



3. Broodje beleggen

- Voeg de **passata** en **Italiaanse kruiden** toe aan de groenten en verkruimel het runderbouillonblokje erboven.
- Meng alles goed en laat nog 3 - 4 minuten zachtjes koken zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het gehakt-groentemengsel over de gehalveerde **broodjes** en bestrooi met de **gerasppte kaas**.
- Bak de **broodjes** nog 2 - 3 minuten bovenin de oven.



4. Serveren

- Verdeel de halve **broodjes** over de borden en serveer de frisse **tomaat** erbij.

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!

Eet smakelijk!



Naanpizza met aubergine en mozzarella

met champignons en basilicumcrème

Familie | Veggie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aubergine



Champignons



Knoflookteentje



Mozzarella



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



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, kom, saladekom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Knoflookteent (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	80	100	120	140
Basilicumcrème* (ml)	10	15	25	30	40	45
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	555 /133
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	11,7	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** in dunne plakken.
- Snijd de **champignons** in dunne plakken.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bestrooi de **aubergineplakken** met zout en bak ze 3 - 4 minuten per kant. Strooi ¼ zakje **Italiaanse kruiden** per persoon over de gebakken **aubergine**.
- Leg de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bak ze 2 - 3 minuten in de oven.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in grote stukken en laat uitlekken in een vergiet.



3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **knoflook** en ¼ zakje **Italiaanse kruiden** per persoon.
- Haal de **naanbroden** uit de oven. Laat ze op de bakplaat met bakpapier liggen en bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg de **naanbroden** met de **aubergineplakken**, de **champignonplakjes** en de **mozzarella** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.

4. Salade maken en serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie. Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel de naanpizza met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

Weetje 🍎 Wist je dat 20 gram rucola al meer ijzer, calcium en vitamine A bevat dan 100 gram van de meeste andere groenten?

Eet smakelijk!



Philly cheesesteak pasta

in romige cheddarsaus met BBQ-rub en paprika

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Biefstukkerepjes



Penne



Ui



Groene paprika



Rode puntpaprika



Geraspte cheddar



Kookroom



BBQ-rub



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, pan, kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukkreefjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntlaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 /832	685 /164
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	19	3,7
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	13,7	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	45	9
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **paprika** en **puntpaprika** in smalle repen.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **paprika** en **puntpaprika** 4 minuten.



3. Biefstukkreefjes bakken

- Roer de **kaas** door de saus en laat de **kaas** smelten.
- Zet het vuur uit en roer de **pasta** door de saus. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **biefstukkreefjes** met de overige **BBQ-rub** 1 - 2 minuten.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over kommen of diepe borden.
- Verdeel de **biefstukkreefjes** erover.

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

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Tomaten-groentesoep met zelfgemaakte kaasstengels met crème fraîche en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bladerdeeg



Geraspte Goudse kaas



Gedroogde tijm



Knoflookteenten



Siciliaanse kruidenmix



Basilicumcrème



Biologische crème fraîche



Laurierblad



Italiaanse groentemix



Passata



Tomatenblokjes met basilicum



Tomatenpuree



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, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Biologische crème fraîche*	25	50	75	100	125	150
(g)						
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	200	400	400	600
Passata (g)	100	200	390	390	590	590
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4155 /993	472 /113
Vetten (g)	62	7
Waarvan verzadigd (g)	29,8	3,4
Koolhydraten (g)	81	9
Waarvan suikers (g)	31,4	3,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	5,1	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip). Pers de **knoflook** of snij fijn.

Tip: Haal het bladerdeeg pas uit de koelkast als je deze gaat gebruiken. Dit voorkomt dat het bladerdeeg gaat plakken.



2. Kaasstengels maken

Snijd het **bladerdeeg** in twee gelijke helften. Verdeel over de ene helft de **geraspte belegen kaas** en de **tijm**. Breng op smaak met peper en zout. Leg de andere helft van het **deeg** erop en druk voorzichtig aan. Snijd het **bladerdeeg** in repen van 2 cm. Pak een reep aan beide uiteinden vast en draai één uiteinde voorzichtig een paar keer om, zodat er een gedraaide kaasstengel ontstaat. Herhaal dit tot alle repen gedraaid zijn. Leg de kaasstengels op een bakplaat met bakpapier en bak 13 - 15 minuten in de oven.



3. Soep bereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en fruit 1 minuut. Voeg de **groentemix** en **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **passata** en **tomatenblokjes** toe en bak 1 - 2 minuten verder. Voeg per persoon: 250 ml water en 1 tl honing toe. Voeg tot slot het **laurierblad** en de **Siciliaanse kruidenmix** toe, verkruijmel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat de soep, afgedekt, 15 - 20 minuten zachtjes koken op laag vuur.



4. Soep afmaken

Haal het **laurierblad** uit de pan. Proef de soep en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel meer water toe als je de soep wilt verdunnen.

Weetje 🍎 Wist je dat deze maaltijd meer dan 400 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitamines, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



5. Soep garneren

Haal de soeppan van het vuur. Verdeel de soep over diepe borden of soepkommen. Garneer de soep met de **basilicumcrème** en de **crème fraîche**.



6. Serveren

Serveer de tomaten-groentesoep met de kaasstengels (zie Tip).

Tip: Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de kaasstengels en bewaar de rest voor de lunch bij een soep of salade de volgende dag.

Eet smakelijk!



**HELLO
FRESH**

Mini-tortilla's met knapperige garnalen en appel

met rodekool en wortel

Caloriebewust | Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Panko paneermeel



Mayonaise



Tomaat



Mini-tortilla's



Rodekool,
wittekool en wortel



Appel



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, kom, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	562 /134
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,4
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	18,6	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Garnalen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng ze in een kom met ¼ van de **mayonaise**, peper en zout. Haal de **garnalen** vervolgens door de **panko**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 - 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn.

Tip: Bak de achtergebleven panko mee, en gebruik dit bij het serveren als topping.



2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **rodekoel**, **wittekool** en **wortel** met de **appel**, de overige mayonaise en per persoon: ½ tl honing en ½ el witte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers snijden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.



4. Serveren

- Verdeel de salade over de **tortilla's**.
- Leg de **garnalen** erop en verdeel de **tomatenblokjes** erover.

Tip: Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

Eet smakelijk!



Hamburgerbowl met orzo

met pesto, pecorino en bruschettadip

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Orzo



Kleine half-
om-half burger



Italiaanse groentemix



Bruschettadip



Siciliaanse kruidenmix



Pesto genovese



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

Pan, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kleine half-on-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	765 /183
Vetten (g)	47	10
Waarvan verzadigd (g)	15,4	3,3
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	12,3	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Orzo koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **orzo**.
- Kook de **orzo** 10 - 12 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.



3. Burgers bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kleine **burgers** 2 - 3 minuten per kant.
- Roer de **pesto** en de helft van de **pecorino** door de **orzo**.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de kommen of diepen borden.
- Verdeel de **groenten**, de kleine **burgers** en de **bruschettadip** erover.
- Garneer met de overige **pecorino**.

Weetje 🌶 Wist je dat 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.



Boerenworst met gebakken aardappelblokjes

met dillemayonaise en sperziebonen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelblokjes



Varkensboerenworst



Ui



Sperziebonen



Verse dille



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 koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verge dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3561 /851	520 /124
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,4
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	8,4	1,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel (zie Tip).
- Bak de **aardappeltjes** 15 minuten op middelhoog vuur knapperig. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 – 8 minuten zachjes koken. Giet af en laat uitstomen.

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



2. Boerenworst bakken

- Snipper de **ui**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om. Bak de **ui** de laatste 2 minuten mee. Haal de **worst** uit de pan en bewaar apart.



3. Dillemayonaise maken

- Verwarm de pan met **ui** opnieuw.
- Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de **dille** met de mayonaise.
- Voeg per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **boerenworst** en de **sperziebonen** met **ui** over de borden.
- Schep de **aardappelen** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

Eet smakelijk!



Burger met pittige groene peper en piccalilly

met aardappelpartjes en salade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Maanzaadbroodje



Tomaat



Komkommer



Groene peper



Half-om-half
hamburger



Radicchio en ijsbergsla



Piccalilly



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, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	¾	¾	1	1¼	1½	2½
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-on-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3983 / 952	595 / 142
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,1
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	10,5	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** snij in parten (zie Tip). Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon en peper en zout naar smaak.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de aardappelpartjes dan achterwege. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Aardappelen bereiden

Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Leg het **broodje** de laatste 4 - 6 minuten naast de **aardappelpartjes** in de oven.



3. Snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** en de **komkommer** in dunne plakken. Snijd de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in dunne ringen.

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



4. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van de honing, mosterd, witewijnazijn en mayonaise. Breng op smaak met peper en zout. Meng kort voor serveren de gemengde **sla**, de **tomaat** en de **komkommer** met de dressing.



5. Burger bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger**, samen met de **groene peper**, 3 – 4 minuten per kant. Verlaag het vuur en houd de **burger** warm in de pan.



6. Broodje beleggen

Snijd het **broodje** doormidden en smeer de onderkant in met een beetje **piccalilly**. Beleg met een klein beetje salade en leg de **burger** erop. Bestrooi met de gebakken **groene pepers** en schenk het bakvet over de **burger**. Serveer de **aardappelpartjes** met de overige **piccalilly**. Serveer de **burger** en de overige salade ernaast.

Eet smakelijk!



Wortel-spinaziestamppot met spekjes en gehaktballetjes met zelfgemaakte jus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Spinazie



Spekreepjes



Gehaktballetjes
van varken en rund



Ketjap manis



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

Pan met deksel, aardappelstamper, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjess* (g)	25	50	75	100	125	150
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	488 / 117
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	22	3,3
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	14,6	2,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen en wortels koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met een deksel (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **wortel** in stukken van 3 cm. Kook de **wortel** en **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen met deksel voor de wortel en aardappelen.



2. Spekreepjess bakken

Voeg de **spinazie** toe en kook 1 minuut verder. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjess** in 5 - 7 minuten knapperig. Haal de **spekjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Gehaktballen bakken

Verhit de koekenpan van de **spekjes** opnieuw op middelhoog vuur en voeg ½ el roomboter per persoon toe. Bak de **gehaktballetjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal ze uit de pan en bewaar apart.

Tip: De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de jus.



4. Jus maken

Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd, 10 ml ketjap en ¼ tl bouillonblokje toe. Roer goed door met een garde en blus af met 50 ml water per persoon.



5. Afmaken

Voeg de **gehaktballetjes** weer toe en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren. Stamp de **aardappelen** en **groenten** grof met een aardappelstamper. Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk toe. Roer de **spekreepjess** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de jus ervaar.

Weetje 🍎 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 230 gram groente per portie!

Eet smakelijk!



Aubergine uit de oven met casarecce

met tomaat, courgette en oude kaas

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteentje



Passata



Geraspte oude Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (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)	2686 / 642	543 / 130
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	20,1	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Snijd de **tomaat** ook in plakken van ½ cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Aubergine bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.



3. Saus maken

Meng ondertussen in een kom de **passata** en de **knoflook** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn, 1 tl **Siciliaanse kruiden** en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.



4. Aubergineschotel bakken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met **aubergineplakken**. Leg vervolgens een laag **tomaat** en een laag **courgette** eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **geraspte oude kaas** en bak de aubergineschotel 20 - 25 minuten in de oven.



5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **casarecce**, afgedeckt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.



6. Serveren

Verdeel de **casarecce** over de borden en schep de aubergineschotel ertop. Garneer met het **verse basilicum**.

Weetje 🍎 Wist je dat groenteconserveren ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.

Eet smakelijk!



Falafel met geroosterde groenten

met wortel, appel en krieltjes

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Knoflookteentje



Ui



Midden-Oosterse
kruidenmix



Verse bladpeterselie



Biologische zure room



Falafel



Appel



Za'atar



Paprika

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, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	457 /109
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	17,7	2,9
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in ringen van ongeveer 1 cm dik. Pel de **knoflook**, maar laat de **knoflook** heel.
- Snijd de **wortel** in reepjes van 5 cm en de **paprika** in reepjes. Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd elke helft in partjes. Halveer de **krieltjes**.
- Meng in een kom de **krieltjes**, **appel**, **paprika**, **wortel** en **ui** met ½ el olijfolie per persoon, de **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout.



2. Bakken

- Verspreid over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot de **krieltjes** goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Bak de **knoflook** 5 minuten mee in de oven.
- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **falafel** in 2 - 4 minuten rondom bruin.



3. Saus maken

- Meng in een kleine kom de **zure room** met de **za'atar**, extra vierge olijfolie, en het water.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de **knoflookteent** uit de oven, snijd fijn en meng door de saus.
- Hak de **peterselie** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **groenten** en **falafel** over de borden.
- Besprenkel met de saus en garneer met de **peterselie**.

Weetje Peterselie is rijk aan ijzer. Per gram bevat peterselie drie keer meer ijzer dan biefstuk. Dat betekent dat zelfs de kleine hoeveelheid peterselie in dit recept bijdraagt aan een gezonde ijzerinname.

Eet smakelijk!



Peruaans gekruide parelcouscous met zoete aardappel en witte kaas met champignons en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix



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, kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	¾	1½	1½
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	426 / 102
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	16,6	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
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. Bereid de groentebouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Snipper ondertussen de **ui** en snij de **wortel** in kleine blokjes. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in plakken. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.

Weetje Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige ingrediënten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.



2. Groenten in de oven

Verdeel de **ui**, **wortel**, **champignons** en **zoete-aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3. Parelcouscous koken

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pan met bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



4. Smaakmakers bereiden

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Verkuimel ondertussen de **witte kaas**.



5. Mengen

Meng in een kom de **ovengroenten**, de witte balsamicoazijn en de **Peruaanse kruiden** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **witte kaas** en de geroosterde **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Linguine met spekjes en romige blauwekaassaus

met champignons en peer

Totale tijd: 30 - 40 min.



Linguine



Spekreasjes



Champignons



Peer



Kookroom



Blauwekaasblokjes



Rucola



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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immunsysteem en bloeddruk.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Blauwkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 / 750	679 / 162
Vetten (g)	33	7
Waaran verzadigd (g)	17,5	3,8
Koolhydraten (g)	81	18
Waaran suikers (g)	15,3	3,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



1. Linguine koken

Kook water in een ruime pan voor de **linguine**. Kook de **linguine** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Voeg eventueel een klein beetje olijfolie toe en meng goed door, zodat de **linguine** niet aan elkaar gaat plakken.



2. Spekjes bakken

Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 6 - 7 minuten knapperig. Snijd ondertussen de **champignons** in kwartjes. Was of schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Haal de **spekreepjes** uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Bakken

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



4. Saus maken

Voeg de **kookroom** en **blauwkaasblokjes** toe aan de hapjespan en roer goed door. Laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Voeg de laatste 5 minuten de gebakken **spekreepjes** toe. Breng op smaak met peper en zout.



5. Rucola mengen

Meng in een kom de **rucola** met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rucola** over de borden en leg de **linguine** erop. Verdeel de blauwkaassaus over de **linguine**.

Eet smakelijk!



HELLO
FRESH

Bulgurbowl met kipkebab

met snijbonen, tomaat, yoghurt en limoen

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tomaat



Knoflookteentje



Snijbonen



Verse bladpeterselie



Limoen



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Paprika



Biologische volle yoghurt



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitamines.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Verge bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	432 /103
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	8	1,3
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 1 cm breed.
- Hak de **peterselie** grof en snijd de **limoen** in partjes.



2. Bulgur koken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, **snijbonen**, **paprika** en ½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** per persoon toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **bulgur** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.



3. Kip bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 6 - 8 minuten.
- Voeg, wanneer de **bulgur** klaar is, de **tomaat** en de helft van de **bladpeterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Breng de **yoghurt** op smaak met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix**, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over de borden en leg daar de **kip** op.
- Garneer met de **yoghurt**, de **limoenpartjes** en de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Heekfilet met spek en spinazie-pastinaak stamppot

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Ui



Spekreepjes



Knoflookteentje



Spinazie



Pastinaak



Heekfilet



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

Wist je dat pastinaak zoeter wordt van smaak door de vorst?
Vandaar dat deze groente ook 's winters wordt geteeld.



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, keukenpapier, bord, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p	
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500	
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150	
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600	
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3	
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6	
Zelf toevoegen							
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6	
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½	
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3	
Honing			naar smaak				
Peper en zout			naar smaak				

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 /618	353 /84
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,2
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	7,5	1
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook met het bouillonblokje in een pan met deksel.
- Schil de **aardappelen** en snijd in grote stukken. Snijd de **pastinaak** in grote blokjes.
- Kook de **aardappelen** en **pastinaak** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat staan met deksel tot verder gebruik.
- Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Spek bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan.
- Bak de **spekblokjes** 2 - 4 minuten goudbruin en krokant. Haal uit de pan en leg op een bord met keukenpapier.
- Bak de gesneden **ui** 9 - 12 minuten op middelhoog vuur in het vet van de **spekjes**. Roer af en toe om.
- Blus de **ui** af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg eventueel wat honing toe naar smaak. Roer goed door en zet dan het vuur uit.



3. Vis bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **vis** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid, draai dan om en bak 1 - 2 minuten aan de andere kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.
- Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak 1 minuut. Voeg de **spinazie** toe en laat slinken.
- Stamp de **aardappelen** en **pastinaak** met een aardappelstamper. Roer de knoflookspinazie en een scheutje melk door de stampot. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de stampot over de borden.
- Schep de **ui** over de stampot.
- Leg de **vis** ernaast en garneer met het **spek**.

Weetje 🌱 De vis in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en groei van kinderen.

Eet smakelijk!



Boeddhabowl met sesamkip, avocado en zoete aardappel met spinazie, zoetzure wortel en pittige room-chilisaus

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Biologische zure room



Zoet-pittige chilisaus



Avocado



Spinazie



Sesamzaad



Kipburger



Paarse wortel



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat? Verpak ze dan samen in een papieren zak.



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, diep bord, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge 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)	2987 /714	555 /133
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,5
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	25,2	4,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 bij 1 cm. Meng de **zoete-aardappelblokjes** in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **zoete-aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 min in de oven.



2. Zoetzure wortel maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Meng de linten in een kom met per persoon: 2 el wittewijnazijn en 1 el suiker. Schep af en toe om.

Weetje 🍎 Deze bowl zit vol groenten en is daardoor een bron van vezels en belangrijke voedingsstoffen. De zoete aardappel levert veel vitamines en mineralen (ijzer, kalium en vitamine B en C) en de avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Deze bowl draagt dus bij aan gezonde darmen, hart en bloedvaten en geeft je een lang verzadigd gevoel.



3. Sausje maken

Meng in een kleine kom de **zure room** met de **zoet-pittige chilisaus**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.



4. Spinazie mengen

Schenk in een saladekom ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Scheur de **spinazie** boven de kom klein en meng goed door de olie.

Weetje 🍎 Spinazie bevat veel voedingsstoffen waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



5. Kipburger bakken

Meng de **sesamzaadjes** met een snuf zout in een diep bord. Haal de **kipburger** door de **sesamzaadjes**, zorg dat hij rondom helemaal bedekt is en druk de **sesamzaadjes** goed aan. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten per kant of totdat hij goudbruin en gaar is. Haal uit de pan en snijd in reepjes.



6. Serveren

Verdeel de **spinazie** over grote kommen. Leg de **zoete-aardappelblokjes**, **wortellinten** en **avocado** er in aparte hoopjes op. Leg de reepjes **kipburger** in het midden. Garneer met de room-chilisaus.

Eet smakelijk!



Kokos-noedelsoep met kippendij

met udonnoedels en vers citroengras

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rode peper



Wortel



Sperziebonen



Kippendijreepjes



Kokosmelk



Vers citroengras



Verse udonnoedels



Limoen



Javaanse wokpasta



Gemberpuree



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 kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verscheden udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Bereid 300 ml bouillon per persoon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne plakjes.
- Marineer in een kleine kom de **kippendijreepjes** met de **Javaanse wokpasta**.



2. Bakken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in kleine stukjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur.
- Fruit de **gemberpuree** en **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Voeg de gemarineerde **kippendijreepjes** toe en roerbak 2 - 3 minuten.

Weetje Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



3. Soep koken

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan (zie Tip).
- Kneus het **citroengras** met de achterkant van een mes.
- Voeg het **citroengras**, de **sperziebonen** en de **wortel** toe aan de pan en laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken.
- Kook halverwege ook de **udonnoedels** mee.

Tip: Kokosmelk is een natuurlijk product en kan soms (deels) gestold zijn in de verpakking. Geen zorgen, dit zijn de vetten van de kokosmelk en die zitten juist vol smaak. Knip het pakje open en roer de melk goed door, of laat de gestolde kokosmelk smelten in de soep.



4. Severen

- Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in partjes.
- Haal het **citroengras** uit de soep en breng op smaak met het **limoensap**, peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met vegetarische shoarma

met witte kaas, knoflook-yoghurtsaus en zoetzure ui

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Vegetarische shoarma



Bulgur



Ui



Biologische volle yoghurt



Komkommer



Knoflookteentjes



Griekse kruidenmix



Witte kaas



Paprika



Gerookt paprikapoeder



Dille, munt en bladpeterselie



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, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	700 / 167
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,8
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	13,1	2,7
vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bulgur** en verkuirmel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **bulgur** in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **Griekse kruidenmix** en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Meng goed door en bewaar apart.



2. Ui inleggen

- Meng in een kleine kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de helft van de **ui** toe (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en roer goed door. Laat staan tot serveren en schep af en toe om.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprika**, de helft van de **knoflook** en de overige **ui** 3 - 5 minuten.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui dan mee met de paprika.



3. Shoarma bakken

- Voeg de **vegetarische shoarma** toe aan de koekenpan en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg in de laatste minuut het **gerookte paprikapoeder**, de honing en het water voor de saus toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne plakjes. Snijd de **verse kruiden** fijn.

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.



4. Serveren

- Meng in een kom de **yoghurt** met de **komkommer**, de **mayonaise**, de extra vierge olijfolie, de helft van de **verse kruiden** en de overige **knoflook**.
- Voeg eventueel het pekelvocht van de **ui** naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **bulgur** in diepe borden.
- Beleg met de **shoarma**, de ingelegde **ui** en knoflook-yoghurtsaus. Verkuirmel de **witte kaas** erover en garneer met de overige **verse kruiden**.



Spinazie-kokoscurry met gele rijst

met tomaat, cashewstukjes en spiegelei

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteentje



Tomaat



Witte langgraanrijst



Cashewstukjes



Kokosrasp



Kokosmelk



Ei



Spinazie



Rode peper



Verse koriander



Gele currykruiden



Gemalen kurkuma



Limoen



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

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groenteboillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	695 /166
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,3
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	5,7	1,1
vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes en de **limoen** in partjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ¼ **rode peper** per persoon fijn.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg 1 tl **kurkuma** per persoon toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en 200 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.
- Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te snel droogkookt. Laat zonder deksel uitstomen.



2. Curry maken

- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** 1 minuut en voeg dan de **kokosrasp** toe. Haal de topping uit de pan zodra deze goudbruin kleurt en bewaar apart.
- Laat de wok of hapjespan van de topping een beetje afkoelen en voeg dan de zonnebloemolie toe. Bak de **knoflook**, de **rode peper** en per persoon 1½ tl **gele currykruiden** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **tomaat** toe en bak al roerend 4 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** toe. Verkruimel ¼ groenteboillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.



3. Spinazie toevoegen

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.
- Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan met curry. Laat al roerend slinken en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Knijp per persoon 1 **limoenpartje** uit boven de pan en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

Weetje Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnenkrijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



4. Serveren

- Snijd de **koriander** grof.
- Verdeel de **rijst** en curry over de borden. Garneer met de cashew-kokostopping, de overige **limoenpartjes** en de **verge koriander**.
- Serveer met het gebakken **ei**.

Eet smakelijk!



Rijst met steak en chimichurri

met courgette en cherrymaten

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Gemarineerde steak



Witte langgraanrijst



Courgette



Rode cherrymaten



Knoflookteentje



Rode peper



Vers bladpeterselie,
koriander en oregano



Ui



Vers bladpeterselie



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, grillpan of koekenpan, hoge kom, staafmixer, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	75	125	200	250	325	375
Knoflookteent (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verge bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verge bladpeterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentegebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	741 /177
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,9
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	5,8	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Haal de **biefstuk** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uistomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Snijd de **ui** in kwartjes.



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Bak de **courgette**, **ui** en **cherrytomaten** 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kunt ook een grillpan gebruiken.

Weetje Wist je dat cherrytomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



3. Chimichurri maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig!). Gebruik naar smaak.
- Ris de blaadjes van de **oregano**.
- Voeg de **knoflook**, **rode peper**, de **verge kruiden**, de rodewijnazijn en extra vierge olijfolie toe aan een hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een chimichurri.



4. Serveren

- Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Dep de **steak** droog met keukenpapier. Leg, zodra de boter goed heet is, de **steak** in de pan en bak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Serveer de **rijst** en de **groenten** op borden.
- Snijd de **steak** in repen en serveer op de **rijst**. Serveer de **steak** met de chimichurri.



Orzo alla norma

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aubergine



Knoflookteentje



Tomatenblokjes



Orzo



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Paprikapoeder



Roomkaas



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, rasp, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteent (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (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. Aubergines bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **aubergineblokjes** 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



3. Orzo afmaken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Rasp het **Parmigiano Reggianoblokje**.
- Voeg de helft van het **basilicum** en de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** toe aan de **orzo** en roer goed door.
- Voeg de **roomkaas** en ¾ van de **aubergineblokjes** toe, roer opnieuw goed door en breng op smaak met peper.

4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over diepe borden.
- Garneer met het overige **basilicum**, de overige **Parmigiano Reggiano** en de overige **aubergineblokjes**.

Weetje Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?

Eet smakelijk!



Fusion burritos met kip

met zoete Aziatische saus, sperziebonen en spitskool

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Witte tortilla



Sperziebonen



Gesneden spitskool



Bosui



Zoete Aziatische saus



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Witte langgraanrijst (g)	40	75	115	150	190	225
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Kook ruim water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken.
- Kook de **rijst** 7 minuten op middelhoog vuur, voeg dan de **sperziebonen** toe en kook nog 6 - 8 minuten. Giet af en laat uitstomen.



3. Mengen

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm ze 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng de **rijst** en de **zoete Aziatische saus** met de **groenten**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Beleg de **tortilla's** met de **rijst** en **groenten**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.
- Rol de **tortilla's** op en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Gewokte noedels met kippendijreepjes in teriyaki

met groentemix, pinda's en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Knoflookteen



Mie noedels



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



Komkommer



Sesamolie



Gemberpuree



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



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 met deksel, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteken (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	507 /121
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,1
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	19,6	3,8
vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **pinda's** grof.
- Snijd de **komkommer** in schijfjes.
- Meng in een kom de **komkommer** met 1 tl wittewijn- of rijstazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



2. Roerbakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op middelhoog vuur.
- Roerbak de **gemberpuree**, de **knoflook** en de **kippendijreepjes** 3 - 5 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en spoel met koud water.



3. Teriyakisaus toevoegen

- Voeg de **groentemix** toe aan de wok en roerbak 4 - 6 minuten mee.
- Voeg de **noedels**, **teriyakisaus**, **sesamolie**, en per persoon: ½ el ketjap, 1 el water en ½ tl sambal toe aan de wok. Verhit het geheel nog 1 minuut.
- Schep goed om en voeg eventueel naar smaak sojasaus, peper en zout toe.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de **komkommer**.

Weetje 🌟 Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje pinda's levert al 20% van de ADH van beide.

Eet smakelijk!



Romige gigli met kruidige portobello

met spinazie, tomatentapenade en walnoten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteentje



Spinazie



BBQ-rub



Tomatentapenade



Portobello



Ui



Sojasaus



Biologische
crème fraîche



Gigli



Walnootstukjes



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, pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteentje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Portobello* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Uit (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Biologische crème fraîche* (g)	50	100	150	200	250	300
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta** en verkruimel er ¼ groentebouillonblokje per persoon boven (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **uit** in halve ringen. Snijd de **portobello** door de helft en daarna in plakjes.
- Kook de **pasta** in 11 - 13 minuten gaar in de pan. Giet af en bewaar minstens 100 ml kookvocht per persoon.

Tip: Wil je snel klaar zijn? Gebruik dan een waterkoker om het water te koken.



2. Portobello bereiden

- Verhit een hapjespan zonder bakvet op hoog vuur. Voeg de **portobello** toe.
- Bak tot het vocht van de **portobello** verdampst is en voeg dan **walnootstukjes** en ¾ tl **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe. Bak vervolgens 3 minuten. Blus af met de **sojasaus**.
- Schep de gebakken **portobello** in een kleine kom en bewaar apart.



3. Saus maken

- Verhit in dezelfde pan ½ el olijfolie per persoon. Voeg de **knoflook** en **uit** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin. Bak de overige **BBQ-rub** de laatste minuut mee.
- Voeg de **crème fraîche**, **tomatentapenade** en 50 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verlaag het vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan (zie Tip).

Tip: Vind je de saus te dik? Voeg dan nog een scheutje kookvocht toe en roer door tot het weer een gladde saus is.



4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Schep de **portobello** en **walnootstukjes** over de **pasta**.

Weetje Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	748 /179
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,8
Koolhydraten (g)	81	18
Waarvan suikers (g)	7,3	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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