

## Bakken

Totale tijd: 85 min.

Bereidingsijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 70 min.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

# Bakbox | Bananenbrood met blauwe bessen en citroen met citroenglazuur en amandelschaafsel



### 1. Voorbereiden

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

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

### 2. Beslag maken

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

### 3. Bananenbrood bakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden

• 30 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Grote kom, bakpapier, bakblik van 20 x 20 cm

## Ingrediënten

	+/- 9 stuk(s)
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1443 /345
Vetten (g)	27
Waarvan verzadigd (g)	12,6
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	15,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

# Luchtige brownies met witte chocolade met gezouten amandelen



### 1. Voorbereiden

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

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

### 2. Beslag mixen

- Hak de **amandelen** grof.
- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en **2 eieren** tot een egal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de **amandelen** en de helft van de **witte chocoladedruppels** door het beslag heen.

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

### 3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Verdeel de overige **amandelen** en **witte chocolade** over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

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

**Eet smakelijk!**



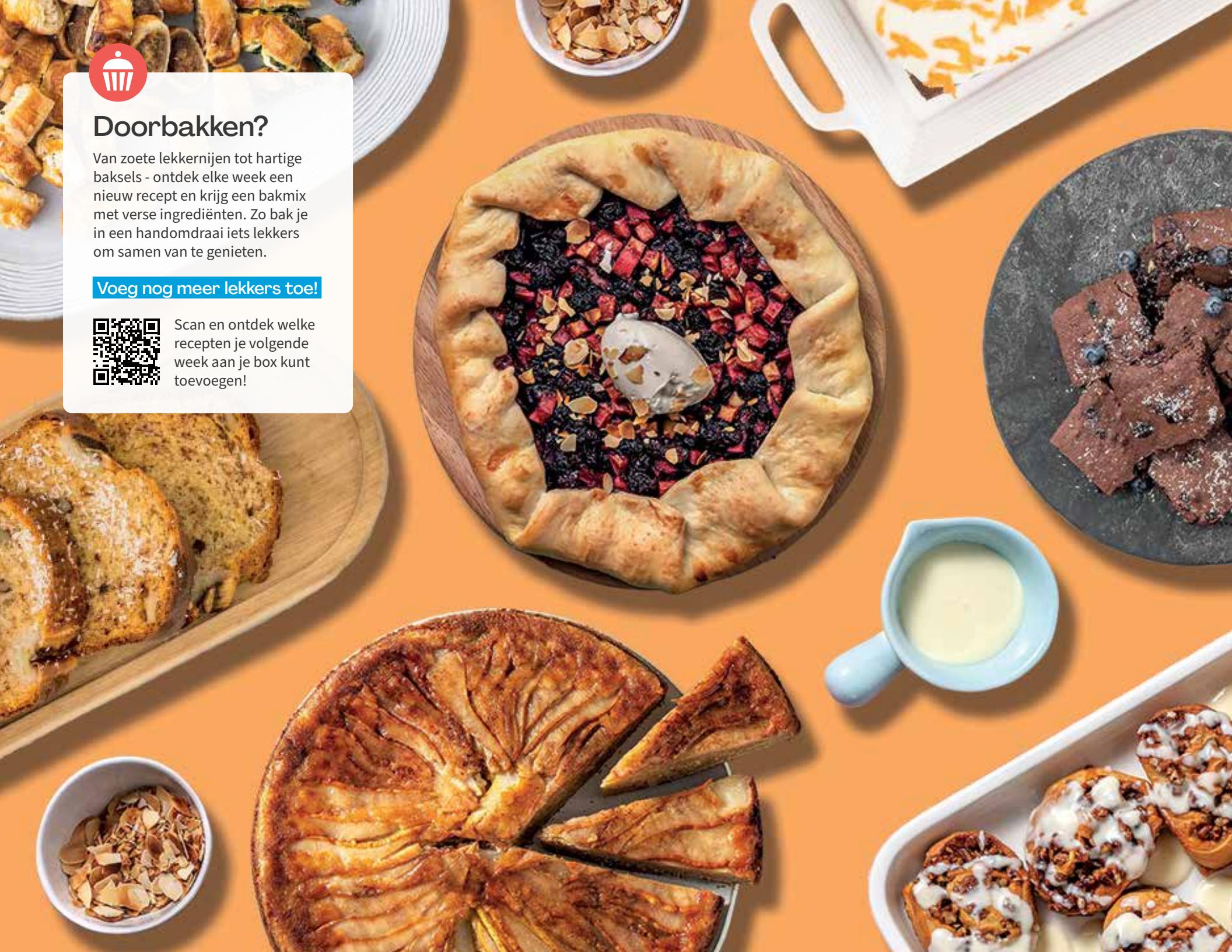
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

## Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie

## Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	100
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2434 / 582	514 / 123
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,3
Koolhydraten (g)	53	11
Waarvan suikers (g)	29,2	6,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,5	0,7

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



## 1. Voorbereiden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik.

## 2. Mengen

Voeg de suiker toe aan een diep bord. Klop in een ander diep bord de **melk**, het **ei**, **½ zakje kaneel** en een snufje zout met een garde.

## 3. Wentelen en bakken

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

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

## 4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**. Bestrooi eventueel met wat extra **kaneel** (zie Tip).

**Tip:** Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel



**HELLO  
FRESH**

## Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

\* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

## Allergenen

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

# Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Dooreweeks

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



## Goedemorgen!

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

## Mango & blauwe bes

### Variatie 1 (2 porties)

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

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

## Appel & blauwe bes

### Variatie 2 (4 porties)

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

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

## Framboos & blauwe bes

### Variatie 3 (4 porties)

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

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

**Eet smakelijk!**

## Bakken

Totale tijd: 80 min. - 20 min. bereiden • 60 min. in de oven

### Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier, spatel of mixer

### Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Roomboter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout	snufje
* in de koelkast bewaren	

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1223 / 292
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	7,8
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	25,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

### Allergenen

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

# Carrot cake met roomkaas-glazuur



## 1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Rasp de **wortel** grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.

## 2. Beslag mixen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, de **kristalsuiker** en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix de **eieren** één voor één door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **kaneel** erdoor.
- Houd een lepel **wortel** opzij om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte **wortel** toe aan de grote kom en spatel door het beslag.

## 3. Cake bakken

- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.
- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg de **roomkaas** lepel voor lepel toe en klop met een vork tot een egale massa.

## 4. Serveren

- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikkertje in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de overige geraspte **wortel**.

**Eet smakelijk!**



## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Mix van bladerdeeghapjes

mini-kaasbroodjes, spinazierolletjes en saucijzenbroodjes

Bakken

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



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

	Gemengd gekruid gehakt		Bladerdeeg
	Ei		Kruidentmix voor gehakt
	Panko paneermeel		Knoflookteentje
	Pikante uienchutney		Roomkaas
	Spinazie		Witte kaas
	Sesamzaad		Geraspte oude kaas



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

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

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Bladerdeeg uitrollen

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



### 3. Saucijzenbroodjes maken

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



### 4. Kaasbroodjes maken

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



### 5. Spinazierolletjes maken

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



### 6. Bakken

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

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

**Eet smakelijk!**



## Smoothiebox

### Begin de dag vol vitaminen!

1

#### Green vegan smoothiebowl

2 porties | met avocado, mango, kiwi en spinazie

2

#### Very berry smoothie

2 porties | met blauwe bessen, frambozen en banaan

3

#### Orange dream smoothie

2 porties | met mango, passievrucht en sinaasappel

## Green vegan smoothiebowl

2 porties | met avocado, mango, kiwi en spinazie

10 min.



#### Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

#### Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Mango* (stuk(s))	1
Avocado* (stuk(s))	1
Banaan* (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

\*in de koelkast bewaren

#### Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	510 / 122
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,5
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	40,9	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0

#### Allergenen

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

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Schil de **mango** en **kiwi**. Snijd de **avocado**, **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes.

2. Houd de **kiwi** en een deel van de **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

3. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **mango**, **banaan** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of hoge kom. Pureer tot een dikke smoothie.

4. Schenk de smoothie in twee kommen en garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

## Contact

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

# Very berry smoothie

2 porties | met blauwe bessen, frambozen en banaan

2x 10 min.



## Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Banaan* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1674 /400	440 /105
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	20	5,3
Koolhydraten (g)	40	11
Waarvan suikers (g)	31	8,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

## Allergenen

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

# Orange dream smoothie

2 porties | met mango, passievrucht en sinaasappel

2x 10 min.



## Benodigdheden

Hoge kom, kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten

	2p
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1222 /292	286 /68
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	1,7	0,4
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	44,9	10,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,1	0

## Allergenen

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

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.

2. Mix het fruit met 200 ml **halfvolle melk** en het **sinaasappelsap** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak wat honing toe.

3. Verdeel de smoothie over twee glazen.

4. Garneer met het **chiazaad**.

**Eet smakelijk!**



# Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteent



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** en  $\frac{2}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



## 3. Guacamole maken

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



## 2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!



## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**

## Pizzetta's

caprese, funghi en serranoham

### Bakken

Totale tijd: 25 min. • Bereidingstijd: 15 min.

• 10 min. in de oven

### Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, deegroller, kleine kom

### Ingrediënten

	+/- 15 stuks
Pizzadeeg* (stuk(s))	2
Passata (g)	200
Knoflookteentje (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol((len)))	1
Serranoham* (g)	40
Champignons* (g)	65
Ui (stuk(s))	½
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25
Parmigiano reggiano* (stuk(s))	1
Groene pesto* (g)	40
*in de koelkast bewaren	

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	929 /222
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2
vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	1

### Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en meng in een kleine kom met de **passata** en de **Italiaanse kruiden**.
- Snijd de **rode ui** in dunne ringen en de **champignons** in dunne plakjes.
- Scheur of snijd de **mozzarella** in heel kleine stukken.

### 2. Pizzetta's maken

- Rol het **pizzadeeg** uit.
- Gebruik de bovenkant van een drinkglas om ongeveer 15 kleine rondjes uit het **pizzadeeg** te drukken (zie Tip). Maak van het overige **deeg** een bolletje en rol uit met een deegroller. Probeer hier nog een rondje uit te snijden.
- Leg de stukken **deeg** op een bakplaat met bakpapier.

**Tip:** Heb je een ronde steekvorm? Gebruik deze dan om de rondjes mee uit te snijden.

### 3. Pizzetta's beleggen

- Besmeer alle rondjes **deeg** met 1 el **tomatensaus**. Beleg vervolgens 3 verschillende soorten pizzetta's. Gebruik telkens 5 of 6 rondjes deeg.
- Voor caprese: beleg met de helft van de **mozzarella** en besprenkel met de **pesto**.
- Voor serranoham: beleg met de andere helft van de **mozzarella**.
- Voor funghi: beleg met de **champignons** en **rode ui** en bestrooi met de **geraspte kaas**.

### 4. Pizzetta's bakken

- Bak de pizzetta's 8 - 10 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en maak de serranoham pizzetta's af door ze te beleggen met de **serranoham**.
- Rasp de **parmigiano reggiano**. Garneer alle pizzetta's met de **kaas**. Serveer warm.

**Eet smakelijk!**



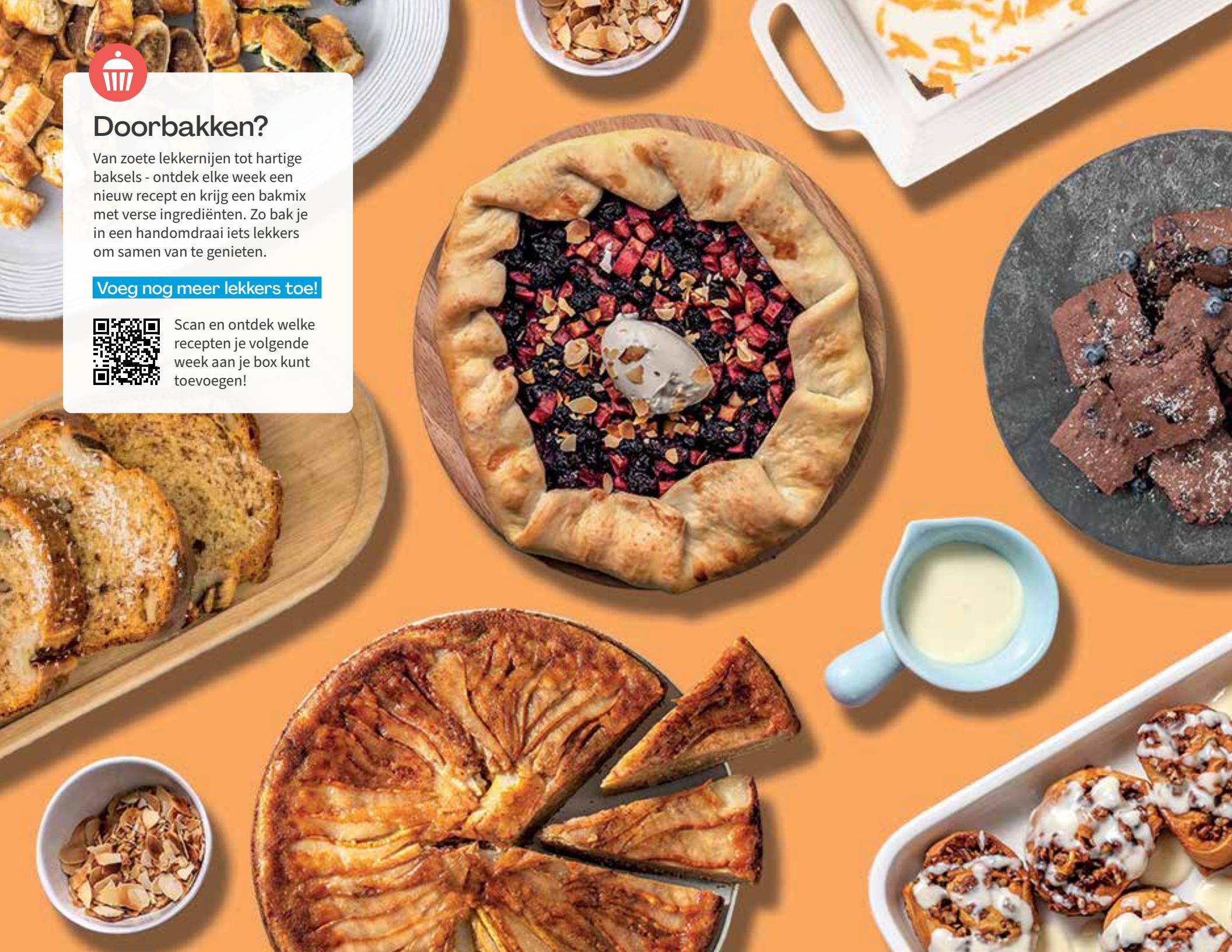
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Havermoutkoekjes

met dadels en pindakaas

## Bakken

Totale tijd: 90 min. - 12 min. bereiden • 78 min. in de oven/koelkast

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vershoudfolie, kleine kom, grote kom

## Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Haverdeegmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Dadelstukjes (g)	50
Pindakaas (bakje(s))	1
<b>Zelf toevoegen</b>	
Roomboter (g)	40

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	63
Waarvan suikers (g)	34,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Kluts het **ei** in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **haverdeegmix** met de **kaneel** en de **dadelstukjes**.

### 2. Deeg maken

- Kneed met je handen de roomboter, de **pindakaas** en het geklutsde **ei** door de mix, tot er een gelijkmatige massa ontstaat (zie Tip).
- Vorm een lange rol van +/- 5 cm dik van het deeg en wikkel het in vershoudfolie. Bewaar het deeg minimaal een uur in de koelkast.

**Tip:** Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlinger-garde.

### 3. Koekjes vormen

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Haal het folie van het deeg en snijd in plakken van 1½ cm dik.
- Leg de plakken deeg in rijen op een bakplaat met bakpapier. Zorg dat er voldoende ruimte tussen de koekjes blijft door de rijen om de beurt hoger en lager te laten starten.

### 4. Bakken

- Bak de havermoutkoekjes 15 - 18 minuten in de oven. De koekjes horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat ze minimaal 30 minuten afkoelen op de bakplaat.
- Bewaar in een luchtdicht koekblík (zie Tip).

**Tip:** Zijn de havermoutkoekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze 5 minuten in een voorverwarmde oven op 160 graden: zo worden ze weer lekker knapperig.

**Eet smakelijk!**



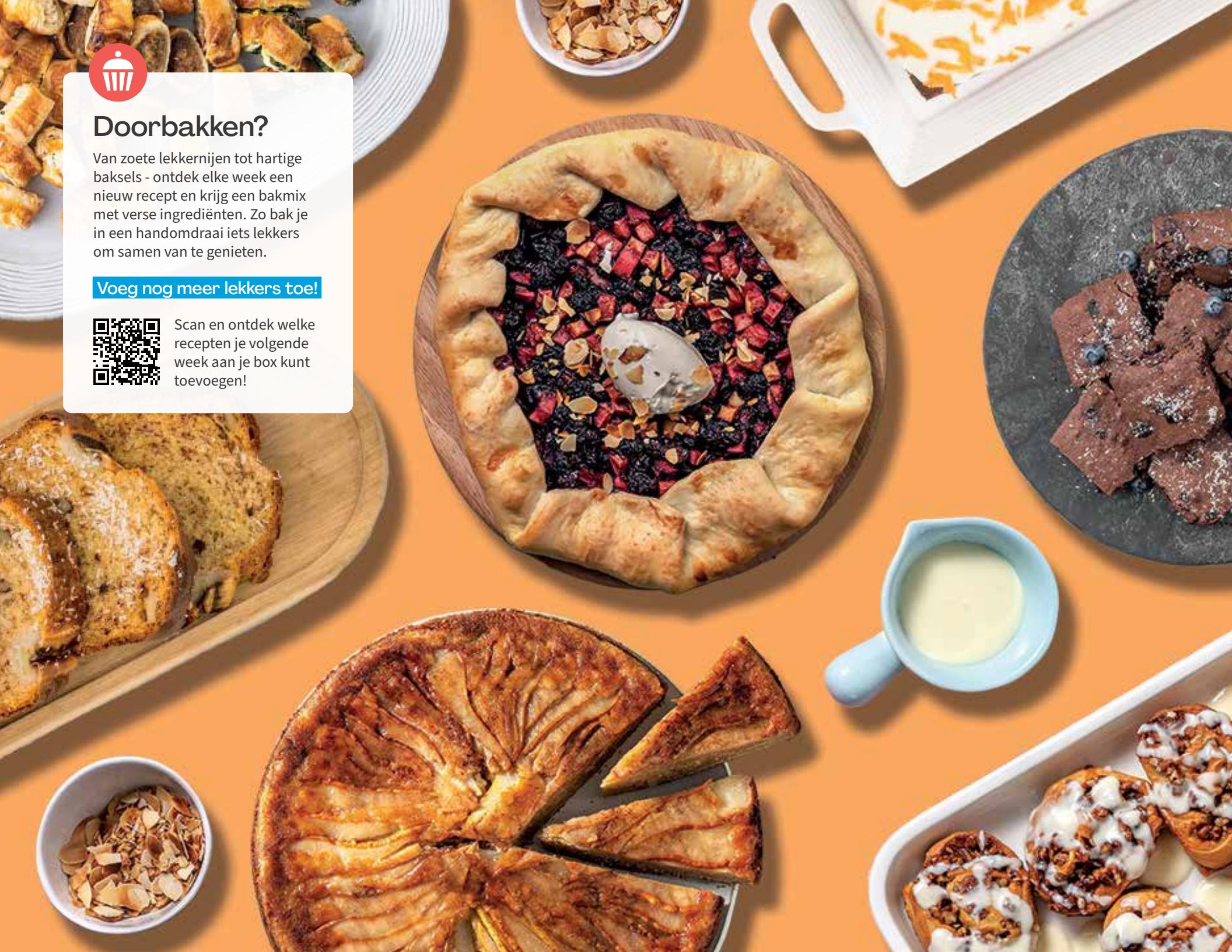
## Doorbakken?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Verse tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

1000 ml | 3 - 4 porties | 810 g groente

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Brood beleggen

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

### 3. Brood bakken

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

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of een groot bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de soep.

**Eet smakelijk!**



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomaten



Mozzarella



Verge tomatensoep met basilicum



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

## Benodigdheden

Koekenpan

## Ingrediënten

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

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Pulled chicken bakken

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

### 3. Broodje bakken

- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Verdeel de broodjes over de borden en snijd ze open.
- Beleg de broodjes met de pulled chicken. Garneer met de sriracha-mayo, slamix en komkommerplakjes.
- Maak af met de bovenkant van het broodje.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteent



Pulled chicken



Zoet-pittige chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsla



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je



# Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

## Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	60
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3253 /777	626 /149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	55,8	10,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,0	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in plakjes.

**Tip:** Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

### 2. Beslag maken

Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snufje zout toe aan de **geprakte bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg  $\frac{3}{4}$  van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

**Tip:** Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.

### 3. Bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

**Tip:** Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de koekenpan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!

### 4. Serveren

Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**. Besprenkel met de honing.

### Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Vergeleken spaghetti met gerookte zalm met slagroom en spinazie

## Benodigdheden

Vergiet, kleine kom, pan met deksel

## Ingrediënten voor 2 personen

Vergeleken spaghetti* (g)	250
Koudgerookte zalm* (g)	120
Slagroom* (ml)	200
Spinazie* (g)	100
Biologische citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2131 /509	774 /185
Vetten (g)	12	4
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,8
Koolhydraten (g)	75	27
Waarvan suikers (g)	2,0	0,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	27	10
Zout (g)	0,9	0,3

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **verse pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet en bewaar een klein beetje kookvocht. Laat de **pasta** uitstomen. Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.

### 2. Bakken

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

### 3. Saus maken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Vergeleken spaghetti



Koudgerookte zalm



Slagroom



Spinazie



Biologische citroen



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Pizza salsiccia

met worst, mozzarella en vers basilicum

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Pizzabodem* (g)	540
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Passata (g)	200
Vers basilicum* (g)	10
Mozzarella* (bol(len))	2
Ui (stuk(s))	1
Rode peper (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5379 /1286	810 /193
Vetten (g)	71	11
Waarvan verzadigd (g)	28,9	4,4
Koolhydraten (g)	102	15
Waarvan suikers (g)	10,5	1,6
Vezels (g)	8	1,2
Eiwitten (g)	57	9
Zout (g)	4,3	0,7

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Scheur de **mozzarella** in kleine stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

### 2. Tomatensaus maken

Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het vel van de **worst** open en knijp het vlees uit het vel. Verdeel het worstvlees in kleine stukken.

### 3. Pizza beleggen

Leg de **pizzabodems** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de tomatensaus over de **pizzabodems**. Beleg de pizza met de **ui**, **rode peper**, het worstvlees en de **mozzarella**. Besprenkel met een beetje extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Pizza bakken

Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven. Verdeel de pizza's over de borden. Pluk de **basilicumblaadjes** van de takjes en garneer de pizza's met het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



Pizzabodem



Varkensworst



Passata



Vers basilicum



Mozzarella



Ui



Rode peper



Italiaanse kruiden



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Flammkuchen met serranoham

met gedroogde vijgen en crema di balsamico

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Beleggen

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

### 3. Bakken

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

### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Serranoham



Sjalot



Biologische zure room



Gedroogde vijgenstukjes



Crema di balsamico



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2434 /582	514 /123
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,3
Koolhydraten (g)	53	11
Waarvan suikers (g)	29,2	6,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,5	0,7

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik.

### 2. Mengen

Voeg de suiker toe aan een diep bord. Klop in een ander diep bord de **melk**, het **ei**, **½ zakje kaneel** en een snufje zout met een garde.

### 3. Wentelen en bakken

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

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

### 4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**. Bestrooi eventueel met wat extra **kaneel** (zie Tip).

**Tip:** Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Perssinaasappel* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	2
Passievrucht (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1222 /292	286 /68
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	1,7	0,4
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	44,9	10,5
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

## Allergenen

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

# Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.

### 2. Fruit snijden

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

### 3. Mixen

Mix het fruit samen met 250 ml **halfvolle melk** en het **sinaasappelsap** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak wat honing toe.

### 4. Serveren

Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **chiazaad**.

**Eet smakelijk!**



Perssinaasappel



Mango



Passievrucht



Biologische halfvolle melk



Chiazaad



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2790 /667	510 /122
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	40,9	7,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

# Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



### 1. Voorbereiden

- Halver de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd **2 bananen** in plakjes. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes.
- Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

### 2. Smoothie maken

- Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.

### 3. Mixen

- Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

**Tip:** Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

### 4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden.
- Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





HELLO  
FRESH

# Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

## Benodigdheden

Serveerschaal, kom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3109 /743	1582 /378
Vetten (g)	46	23
Waarvan verzadigd (g)	16,5	8,4
Koolhydraten (g)	60	30
Waarvan suikers (g)	1,3	0,7
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	21	10
Zout (g)	1,9	1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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

## 2. Knoftookboter maken

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

## 3. Afbakken

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

## 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Witte demi-baguette



Knoflooteen



Parmigiano Reggiano



Bieslook



Geraspte cheddar



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





HELLO  
FRESH

# Uitsmijter op een briochebroodje met ontbijtspek, gruyère en bieslook

## Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Briochebroodje (stuk(s))	2
Geraspte gruyère* (g)	100
Verge bieslook (g)	10
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	1011 /242
Vetten (g)	59	17
Waarvan verzadigd (g)	20,7	5,9
Koolhydraten (g)	33	10
Waarvan suikers (g)	5	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	45	13
Zout (g)	2,9	0,8

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg ze in de pan. Bak 1 minuut per kant.

### 2. Eieren bakken

- Voeg eventueel een beetje roomboter toe aan de pan met **spek**. Brek voorzichtig 3 **eieren** per uitsmijter boven het **spek**, zodat de dooier heel blijft.
- Bak de **eieren** 4 - 6 minuten, of tot het eiwit gestold en het eigeel nog lopend is (zie Tip).

**Tip:** Houd je niet van lopend eigeel?  
Bak de eieren dan nog 2 minuten afgedekt verder.

### 3. Afmaken

- Snijd of knip de **bieslook** fijn. Verhit een grill- of koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Snijd de **briochebroodjes** doormidden. Rooster de binnenkanten goudbruin in de grill- of koekenpan.
- Strooi de **kaas** over de **eieren** en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten verder.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Serveer de uitsmijters op de borden en bestrooi met **bieslook**.
- Besmeer de **brioche** naar smaak met de mayonaise en serveer eraast.

**Eet smakelijk!**



Ei



Ontbijtspek



Briochebroodje



Geraspte gruyère



Verge bieslook



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Avocadotoast met Mexicaans gekruide kip

2 porties | met mayonaise en citroen

## Benodigdheden

Kom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	200
Citroen* (stuk(s))	½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	3
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	932 /223
Vetten (g)	60	16
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,5
Koolhydraten (g)	43	12
Waarvan suikers (g)	3,4	0,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	27	7
Zout (g)	2,1	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Bak de **broodjes** 5 - 8 minuten.
- Snijd de **tomaat** in dunne plakken.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.

### 2. Kip bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten.

### 3. Avocado bereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Prak in een kom het vruchtvlees fijn.
- Meng de **avocado** met **citroensap**, peper en zout naar smaak.

### 4. Serveren

- Snijd de **broodjes** doormidden en serveer als 2 open **broodjes** per persoon.
- Smeer een laagje **avocado** op beide helften. Beleg met **tomatenplakjes** en de **kip**.
- Serveer met de mayonaise en 1 **citroenpartje** per persoon.

**Eet smakelijk!**



Witte ciabatta



Avocado



Tomaat



Mexicaanse kruiden



Kippendijreepjes



Citroen



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Overnight oats op 3 manieren

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

Snelle recepten | Totale tijd: 10 min.

## Benodigdheden

Kom, rasp, plasticfolie, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

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

## Allergenen

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



### Basis overnight oats

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

### Variatie 1: Appel-kaneel

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

### Variatie 2: Pistache-framboos

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

### Variatie 3: Kiwi-kokos

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





## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





**HELLO  
FRESH**

# No bake cheesecake met frambozen

4 porties | met speculaas, citroen en munt

Totale tijd: 25 min.

## Benodigdheden

Kom, rasp, handmixer, serveerschaal, kleine kom

## Ingrediënten

Speculaastukjes (g)	180
Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Frambozen* (g)	250
Verse munt* (g)	10

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1114 / 266
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	11,8
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	17,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Halver eventueel de **frambozen**.

### 2. Vulling maken

- Meng in een kom de **slagroom**, **mascarpone** en **kristalsuiker**.
- Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel.
- Voeg 2 el citroensap en 1 tl citroenrasp toe en meng goed.

### 3. Cheesecake maken

- Bouw de cheesecake op in 4 individuele glaasjes (zie Tip).
- Begin met een laagje **room** en dek af met wat speculaastukjes.
- Ga verder met weer een laagje **room**, afgedeckt met **frambozen**.
- Herhaal de bovenste 2 stappen, zodat je eindigt met een laagje **frambozen**.
- Zet de glaasjes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.

### 4. Serveren

- Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd fijn.
- Garneer de cheesecake met de **munt** en de overige citroenrasp en serveer.

**Eet smakelijk!**



Speculaastukjes



Citroen



Kristalsuiker



Mascarpone



Slagroom



Frambozen



Verse munt

**Tip:** Komen er onverwachts meer mensen eten? Verdeel de ingrediënten dan gelijkmatig over 6 glaasjes of maak 1 grote cheesecake in een ovenschaal.



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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



# Vietnamesische rijstvelloempia's met garnalen

10 stuks | met hoisinsaus

## Benodigdheden

Kom, grote kom, pan met deksel, serveerschaal, koekenpan

## Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Wortel* (stuk(s))	1
Ui* (stuk(s))	1
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	20
Garnalen* (g)	240
Verge koriander en munt* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Rijstpapier (pak(ken))	1
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	2
Hoisinsaus (g)	75
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Zoutarm] groente bouillonblokje (stuk(s))	1/4
Witte wijnazijn (el)	1
Suiker (el)	1/2
Zonnebloemolie (el)	1/2
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 / 701	583 / 139
Vetten (g)	5	1
Waarvan verzadigd (g)	0,8	0,2
Koolhydraten (g)	132	26
Waarvan suikers (g)	26,5	5,3
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	28	6
Zout (g)	5,4	1,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Kook 360 ml water met 1/4 bouillonblokje in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom 1 el witte wijnazijn, 1/2 el suiker en een snuf zout.
- Meng de **ui** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.



Jasmijnrijst



Wortel



Ui



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Garnalen



Verge koriander en munt



Komkommer



Rijstpapier



Zoete Aziatische saus



Hoisinsaus

### 2. Garnalen bakken

- Verhit 1/2 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **mix van gember, knoflook en rode peper** en de **garnalen** toe. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.

### 3. Snijden

- Hak de **verge kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in dunne stafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een **rijstvel** 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

### 4. Serveren

- Leg eerst de **garnalen** in het midden van het **rijstvel**. Leg daarop wat van de **wortel**, **ui**, **komkommer**, **rijst**, **zoete Aziatische saus** en **verge kruiden**.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen
- Serveer op een grote schaal of bord samen met de **hoisinsaus**.



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





HELLO  
FRESH

# Gehaktballetjes in tomatensaus

2 porties | met verse bladpeterselie

## Benodigdheden

Steelpan, serveerschaal, koekenpan

## Ingrediënten

Knoflookteentje (stuk(s))	1
Verge bladpeterselie* (g)	10
Passata (g)	200
Paprikapoeder (tl)	1½
Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1946 / 465	723 / 173
Vetten (g)	35	13
Waarvan verzadigd (g)	14,3	5,3
Koolhydraten (g)	8	3
Waarvan suikers (g)	4,9	1,8
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	29	11
Zout (g)	2	0,7

## Allergenen

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

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflookteentje** of snijd fijn.
- Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.

### 2. Tomatensaus maken

- Verhit ½ el olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 1 minuut.
- Verlaag het vuur en voeg de **passata** toe. Voeg vervolgens 1 ½ tl **paprikapoeder** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus.

### 3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de tomatensaus toe en laat 4 - 5 minuten sudderen.

### 4. Serveren

- Serveer de **gehaktballetjes** in tomatensaus in een serveerschaal.
- Garneer met de **verse peterselie**.

**Eet smakelijk!**



Knoflookteentje



Verge bladpeterselie



Passata



Paprikapoeder



Half-on-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden

Snelle recepten | Totale tijd: 15 min.



## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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

