



Kabeljauwfilet met kruidensaus en friszoete parelcouscous met wortel, cherrytomaten en rozijnen

FAMILY **BALANS** 45 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Parelcouscous, ook wel bekend als pttim in Israël, is een uitvinding uit de jaren 50 ter vervanging van welk toen schaars te verkrijgen product? a) gewone couscous b) bulgur of c) rijst



Wortel



Rode cherrytomaten



Ui



Verse bladpeterselie



Parelcouscous



Rozijnen



Kabeljauwfilet



Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigheden

Ovenschaal, koekenpan, aluminiumfolie, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Wortel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parelcouscous (g) 1)	65	130	195	260	325	390
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	15	30	40	60	70	90
Kabeljauwfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 / 607	410 / 98
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,2
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	25,7	4,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's
22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in zeer dunne halve plakken.



2. Groenten in de oven

Leg de **wortel** in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de olijfolie. Meng goed zodat alle **wortel** bedekt is met een laagje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg hierna de **rode cherrytomaten** toe aan de **wortel** in de ovenschaal, schep om en rooster nog 15 minuten in de oven. Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **peterselie** fijn



3. Parelcouscous koken

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel. Fruit de **ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon en de **rozijnen** toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen. Meng er vervolgens ⅓ van de **peterselie** door en breng op smaak met peper en zout.



4. Kabeljauw bakken

Smelt ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 – 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **kabeljauw** uit de pan en houd warm in aluminiumfolie. Bewaar de koekenpan met bakvet.



5. Saus maken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan met bakvet en voeg ⅓ van de **peterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



6. Serveren

Meng de **cherrytomaten** en **wortel** door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de overige **peterselie**. Leg de **kabeljauw** erop en schenk de saus erover.

Eet smakelijk!

• • • • •
• c :is:ntwoord Het juiste
• • • • •



Shakshuka met verse geitenkaas

met krulpeterselie en een rozenbroodje

BALANS **VEGGIE** 35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Bij dit recept krijg je deze keer een rozenbroodje. Dit krokante biologische broodje heeft zijn naam te danken aan de vorm - die heeft wat weg van een roos.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Rode paprika



Pruimtomaat



Verse krulpeterselie



Scharrelei



Verse geitenkaas



Bruin rozenbroodje

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillonblokje, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	3	5	5
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Scharrelei* (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Bruin rozenbroodje 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 / 630	460 / 110
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/
Lactose 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-media kanalen.



1. Voorbereiding

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en de **rode paprika** en snijd beide klein. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes en snijd de **krulpeterselie** fijn.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente bevat en door de tomaat en paprika meer vitamine C dan de ADH?



4. Ei garen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 10 minuten stollen (zie TIP). Haal de laatste 4 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.

TIP: De garing van het ei is sterk afhankelijk van de hoogte van je pan. Bij een diepe pan met hoge rand zal dit langer duren dan wanneer je een pan met een lagere rand of een wok gebruikt. Pas de garing naar eigen wens aan.



2. Smaakmakers fruiten

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **pruimtomaat** en de helft van de **krulpeterselie** toe.



5. Rozenbroodje bakken

Bak ondertussen het **rozenbroodje** 6 – 8 minuten in de voorverwarmde oven of tot het **rozenbroodje** goudbruin kleurt.



3. Groente koken

Voeg vervolgens 30 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan met deksel en verkruimel het groentebouillonblokje boven de pan. Breng al roerend aan de kook en laat 5 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige **krulpeterselie** en serveer met het **rozenbroodje**.

Eet smakelijk!



Indiase curry met venkel en mais

met naanbrood en frisse yoghurt

VEGGIE 35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



In dit recept maak je zelf de currypasta met verse ingrediënten. Niets ingewikkelds aan en je bepaalt zelf hoe pittig het wordt.



Rode peper



Rode ui



Verse gember



Verse kurkuma



Knoflookteen



Venkel



Verse koriander



Geel mosterdsaad



Tomatenpuree



Zilvervriesrijst



Kokosmelk



Mais



Naanbrood



Volle yoghurt

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, groentebouillonblokje, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Verse kurkuma* (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geel mosterdzaad (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kokosmelk (ml)	150	250	350	450	600	700
Mais (g)	75	150	200	240	350	390
Naanbrood (st) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3958 / 946	637 / 152
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	24,0	3,9
Koolhydraten (g)	122	20
Waarvan suikers (g)	22,8	3,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Contact

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



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 **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** en de verse **kurkuma** fijn (zie TIP). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes en snijd de **koriander** grof.

TIP: Let op! Kurkuma geeft sterk af. Gebruik handschoentjes of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat raspen.



4. Curry maken

Roer de **kokosmelk** los tot er geen klontjes meer in zitten. Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan, verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven en breng het geheel zachtjes aan de kook. Giet de **mais** in blik af en voeg toe. Laat, afgedekt, 10 – 12 minuten pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.



2. Bakken en koken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **gember**, de **kurkuma**, het **mosterdzaad**, de **ui**, de **knoflook** en de **rode peper** toe en bak 1 – 2 minuten (zie TIP). Voeg dan de **tomatenpuree** en **venkel** toe en bak nog 4 – 6 minuten.

TIP: Houd je niet van pittig? Voeg dan de helft van de rode peper toe, of laat hem helemaal weg.



5. Naanbrood bakken

Bak het **naanbrood** 5 – 7 minuten in de oven. Meng ondertussen de **yoghurt** in een kom met ½ van de **koriander** en peper en zout naar smaak.



3. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen (zie TIP).

TIP: Dit gerecht is vezelrijk maar bevat ook veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de rijst en vervang de helft van de kokosmelk door bouillon. Met de overgebleven kokosmelk kun je de volgende dag een havermoutontbijt maken.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de curry erop. Serveer met het **naanbrood** en de **yoghurt**. Garneer het gerecht met de overige **koriander**.

Eet smakelijk!



Tostada met gekruid kipgehakt

met een frisse salade van mais en tomaat

QUICK & EASY **FAMILY** 20 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot een van de populairste kazen in de wereld!



Pruimtomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Passata



Witte tortilla



Geraspte cheddar



Limoen



Veldsla

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigheden

Koekenpan, ovenrooster met bakpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (blik)	75	150	200	240	350	390
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	3	5	5
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Witte tortilla (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3512 / 840	632 / 151
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,3
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	16,2	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Giet de **mais** af.

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



3. Tostada's maken

- Verspreid de **kip-tomatensaus** over de gebakken **tortilla's** en bestrooi met de **cheddar**.
- Bak nog 4 – 5 minuten in de oven zodat de **kaas** smelt.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.



2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak 1 tl **Mexicaanse kruiden** per persoon 1 minuut, voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **passata**, de helft van de **mais** en de helft van de **tomaat** toe en laat 4 – 5 minuten pruttelen.
- Verspreid ondertussen de **tortilla's** over een ovenrooster met bakpapier en bak 2 – 3 minuten in de oven.



4. Serveren

- Meng de **veldsla**, overige **mais** en overige **tomaat** in een saladekom.
- Meng met ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout en knijp er één **limoenpartje** per persoon over uit.
- Serveer de **tostada's** met de overige **limoen**.

Eet smakelijk!



Zomerse soep met courgette en dille

met zelfgemaakte croutons en pesto-bruschetta's

FAMILY **VEGGIE** **QUICK & EASY** 25 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



De bruschetta is de perfecte partner van groene pesto. In Rome werd dit geroosterde broodje oorspronkelijk gebruikt om versgeperste olijfolie te samplen.



Knoflookteen



Courgette



Prei



Verse dille



Demi-baguette



Groene pesto



Zure room

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigheden

Soeppan, bakplaat met bakpapier, grote koekenpan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Demi-baguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Groene pesto* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Zure room* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	434 / 104
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,1
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	14,5	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	5,0	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/
Lactose 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen. Hak de **dille** grof.



2. Soep koken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **prei** en **courgette** toe en bak 6 – 8 minuten. Voeg de bouillon toe aan de soeppan, verlaag het vuur en laat de soep, afgedekt, 5 – 6 minuten zachtjes koken.



3. Bruschetta's bereiden

Snijd ondertussen de helft van de **baguette** in blokjes en de andere helft in plakken van 1 cm dik. Verdeel de plakken over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de helft van de **groene pesto**. Besprenkel eventueel met wat olijfolie en bak 8 – 10 minuten in de oven



4. Croutons maken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de blokjes **baguette** in 6 – 7 minuten bruin. Voeg wat extra olie toe wanneer de **croutons** te snel bruinen. Breng op smaak met peper en zout.



5. Soep pureren

Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Roer vervolgens de overige **pesto** door de soep.



6. Serveren

Verdeel de soep over de borden en garneer met de **zure room**, de **croutons** en de **dille**. Serveer met de **pesto-bruschetta's**.

Eet smakelijk!



Gevulde portobello met feta en warme salade

met gegrilde zoete aardappel, paprika en groene linzen

BALANS **VEGGIE** 35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Welke aardappel bevat
meer vitamine A - de zoete
of de gewone?



Groene linzen



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Rode ui



Rode paprika



Feta



Portobello



Gemengde sla

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, extra vierge
olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	20	40	60	80	100	120
Zoete aardappel (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Portobello* (st)	1	2	3	4	5	6
Gemengde sla* (g)	40	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2454 /587	424 /101
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,2
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	21,7	3,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de **groene linzen** met 200 ml water per persoon en een snufje zout in een pan met deksel. Breng, afgedekt, aan de kook en laat 25 – 30 minuten op laag vuur koken. Giet daarna af. Voeg eventueel meer water toe wanneer de **linzen** te snel droog worden.

WEETJE: Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



4. Salade aanmaken

Meng ondertussen in een saladekom de **gemengde sla** met de zwarte balsamicoazijn (zie TIP).

TIP: Zin in iets anders? Dit gerecht gaat ook goed samen met een honing–mosterddressing. Meng 1 tl mosterd met 1 tl honing en 1 tl witte balsamicoazijn per persoon.



2. Zoete aardappel bereiden

Weeg ondertussen de **zoete aardappel** af, schil en snijd in blokjes van 1 cm (zie TIP). Verdeel de **zoete aardappel** over een helft van een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **tijm**, de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **zoete aardappel** 20 – 30 minuten in de oven, schep halverwege om.

TIP: In je box zit meer zoete aardappel dan je nodig hebt in dit recept. Bak gerust alle zoete aardappel mee voor een grotere portie, of handig voor de volgende dag.



5. Salade mengen

Meng de **rode ui**, **paprika**, **zoete aardappel** en **linzen** met de **salade** in de saladekom en breng op smaak met peper en zout. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie toe.



3. Portobello bereiden

Snijd ondertussen de **rode ui** in ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de **paprika** klein. Verkruiemel de **feta** en vul de **portobello** met een deel van de **feta** (zie TIP). Bestrooi de **rode ui**, **paprika** en **portobello** met de overige olijfolie, peper en zout. Leg de **rode ui**, de **paprika** en de **portobello** na 5 minuten op de bakplaat naast de **zoete aardappel** en bak de laatste 15 minuten mee.

TIP: Het verkruimelen van de feta gaat ook gemakkelijk met een vork in een kom. Dan hoef je je handen niet vies te maken!



6. Serveren

Verdeel de **salade** over de borden, serveer de **portobello** erop en garneer met de overige **feta**.

Eet smakelijk!

• • • • •
• Het juiste antwoord is: zoete aardappel.
• Daarnaast zijn beide supergezond en rijk
• aan zink, ijzer, kalium, vitamine B en C!
• • • • •



Hamburger met frietjes met kaas, courgetti en rauwkost

KOKEN MET KIDS **FAMILY** 45 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



De oude regel 'Niet spelen met je eten' mag bij deze de deur uit! Laat iedereen een kunstwerk maken van zijn eigen hamburger met friet.



Halfkruimige aardappelen



Paprikapoeder



Rode paprika



Komkommer



Courgette-spaghetti



Oude-kaasblokjes



Half-om-half hamburger met tuinkruidenmarinade



Mayonaise

Voorraadkast items

Olijfolie, witte wijnazijn, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Keukenpapier, koekenpan, kom, bakplaat met bakpapier, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette-spaghetti* (g)	50	100	150	200	250	300
Oude-kaasblokjes* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Half-om-half hamburger met tuinkruidenmarinade* (st)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3876 / 927	634 / 152
Vetten (g)	61	10
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,5
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	9,5	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen:

3) Eieren 7) Melk/Lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Contact

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



1. Frietjes maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in **frietten** van max. ½ cm dik. Dep ze droog met keukenpapier. Meng de **frietten** in een kom met ½ el olijfolie per persoon, het **paprikapoeder**, peper en zout. Verdeel vervolgens over een bakplaat met bakpapier en bak 25 – 35 minuten in de oven.



4. Burgers maken

Duw de **kaasblokjes** stevig in het **gehakt** (zie TIP). Duw de blokjes goed in het vlees, zodat het minder uitloopt wanneer je het bakt.

TIP: Maak je de burgers met kinderen? Maak smiley's en gezichtjes in de hamburgers door de kaasblokjes erin te drukken. Snijd de blokjes eventueel bij om mooie vormpjes te kunnen maken.



2. Snijden

Snijd de **paprika** in lange reepjes. Snijd de **komkommer** in dunne plakken.



5. Bakken

Verhit in de koekenpan opnieuw ½ el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **burgers** eerst 5 – 6 minuten aan de kant zonder **kaas**. Keer hierna de **burger** om en bak nog 1 minuut op de kant met de **kaas**. Druk goed aan met een spatel. Zet vlak voor serveren de ovenschaal met **courgette-spaghetti** in de oven bij de **frietjes** en laat 4 – 5 minuten opwarmen.



3. Courgetti bereiden

Verwarm ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette-spaghetti** 2 – 3 minuten aan met per persoon 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Haal vervolgens uit de pan en bewaar apart in een ovenschaal. Bewaar de pan.



6. Serveren

Verdeel de **frietjes**, **courgetti** en **burgers** over de borden (zie TIP). Serveer met de **komkommer**, **paprika** en **mayonaise**.

TIP: Laat iedere chef zijn eigen poppetje maken: hamburger-hoofdjes, armen van frietjes en paprika, en een lijfje van komkommer. De courgette-spaghetti is perfect als mooie haardos! Maak van de eventueel overige paprika, komkommer en courgetti een frisse salade met extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, peper en zout.

Eet smakelijk!



Romige linguine met broccoli

met geitenkaas, walnoot en semi-gedroogde tomaatjes

QUICK & EASY **FAMILY** **VEGGIE** 20 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Linguine is Italiaans voor
a) linten b) tongetjes of
c) lijnen?



Broccoli



Sjalot



Knoflookteen



Semi-gedroogde
tomaten



Walnootstukjes



Linguine



Gedroogde oregano



Kookroom



Geraspte belegen
geitenkaas

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35	60	90	120	150	180
Walnootstukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1	2	2	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3184 / 761	613 / 147
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,5
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	8,5	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Kook ruim water in een pan met deksel voor de **linguine** en de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Pasta maken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot**, **knoflook** en gedroogde **oregano** 2 – 3 minuten op middelmattig vuur. Voeg de bouillon en de **kookroom** toe en breng aan de kook.
- Voeg de **linguine**, **broccoli** en de helft van de **geitenkaas** toe en verhit nog 1 minuut (zie TIP). Meng er de **semi-gedroogde tomaten** door en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Eet je dit gerecht met kinderen en houden ze niet van geitenkaas? Meng deze dan niet door de saus, maar zet alle geitenkaas apart op tafel ter garnering.



2. Koken

- Snijd de **semi-gedroogde tomaten** klein.
- Kook de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel.
- Voeg na 5 – 7 minuten de **broccoli** toe aan de **linguine**.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden. Bestrooi met de overige **geitenkaas** en de **walnootstukjes** (zie TIP).

TIP: Houd je van een geroosterde smaak? Verhit dan een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnootstukjes tot ze beginnen te kleuren.

Eet smakelijk!

• • • • • Het juiste antwoord is: tongetjes • • • • •



Gyrosschotel met varkenshaasreepjes

met tomatenrijst, mais en gebakken paprika

QUICK & EASY 20 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Gyros is de Griekse variant van shoarma. De typische smaak komt van de kardemom, komijn, oregano en tijm waarmee de varkenshaasreepjes zijn gekruid.



Basmatirijst



Rode paprika



Ui



Knoflookteen



Mais in blik



Tomatenpuree



Gerookt paprikapoeder



Gedroogde oregano



Varkenshaasreepjes met gyroskruiden



Tomaat



Verse bladpeterselie



Magere yoghurt

Voorraadkast items

Groentebouillonblokje, olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	70	140	210	280	350	420
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	50	100	150	200	250	300
Tomatenpuree (kuipje)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gerooft paprikapoeder (zakje)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gedroogde oregano (zakje)	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaasreepjes met gyroskruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Magere yoghurt* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillonblokjes (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2412 / 577	478 / 114
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	3,0	0,6
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	16,5	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-media kanalen.



1. Groente snijden

- Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **rijst**. Voeg per persoon ½ bouillonblokjes toe en roer goed door. Voeg de **rijst** toe en kook de **rijst**, afgedekt, 10 – 12 minuten (zie TIP). Giet daarna af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **rode paprika** in dunne repen. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **mais** uitlekken.

TIP: Je krijgt meer rijst dan je nodig hebt voor dit recept. Ben je een grote eter? Kook dan alle rijst in 300 ml water.



3. Rijst afmaken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en hak de **bladpeterselie** fijn.
- Meng de **yoghurt** in een kleine kom met ¼ tl **oregano** per persoon, ½ tl extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.
- Meng de **rijst** met de **tomaat**, de helft van de **bladpeterselie**, de **mais** en de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Gyros bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **tomatenpuree**, ¼ zakje **paprikapoeder** per persoon, ½ zakje gedroogde **oregano** per persoon en de **knoflook** 1 – 2 minuten.
- Dek de pan af, voeg de **ui** en **rode paprika** toe en laat 4 – 5 minuten garen.
- Haal de deksel eraf. Voeg de **varkenshaasreepjes** toe en bak 2 – 3 minuten, of tot ze gaar zijn, op middelhoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en serveer de **gyros** er half op en half naast.
- Garneer met de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Krieltjessalade met mais en spekjes

met rode paprika en zoetzure sjalot

BALANS **QUICK & EASY** 25 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Niet het ras van de aardappel dat bepaalt of het een krieltje is maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



Krieltjes



Sjalot



Limoen



Courgette



Knoflookteen



Mais in blik



Little gem



Verse bieslook



Spekblokjes



Volle yoghurt

Voorraadkast items

Suiker, olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Hapjespan, 2x kleine kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	75	150	225	300	375	450
Little gem* (krop)	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spekblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Volle yoghurt* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Suiker (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 / 618	371 / 89
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,0
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	23,5	3,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten



1. Krieltjes koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Zoetzuur maken

Snijd ondertussen de **sjalot** in dunne halve ringen en pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom ½ el **limoensap** per persoon met de suiker en een snuf zout. Voeg de **sjalot** toe en schep goed om (zie TIP).

TIP: Rauwe sjalot heeft een scherpe smaak. Snijd de ringen daarom goed fijn. Je kunt de sjalot ook langer laten marineren in het limoensap, of een extra schepje suiker toevoegen.



3. Snijden

Snijd de **rode paprika** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en laat de **mais** uitlekken. Snijd de **little gem** in grove stukken. Knip of snijd de **bieslook** fijn.



4. Groente roerbakken

Verhit een hapjespan, zonder olie, op hoog vuur en bak de **spekblokjes** 3 – 4 minuten. Voeg ½ el olijfolie per persoon en de **paprika** toe en bak 4 minuten. Voeg de **maiskorrels** en **knoflook** toe en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



5. Dressing maken

Meng ondertussen in een kleine kom de volle **yoghurt** met de extra vierge olijfolie en flink wat peper en zout tot een dressing (zie TIP). Voeg de **krieltjes**, de **little gem** en de helft van de **bieslook** toe aan de hapjespan en schep goed om.

TIP: De saus blijft een beetje korrelig doordat de vetten en eiwitten zich scheiden. Dit doet niets af aan de smaak.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjessalade** over de borden en besprenkel met de **yoghurtdressing**. Garneer met de zoetzure **sjalot** en de overige **bieslook**.

WEETJE: Wist je dat je met dit gerecht al 1/3 van je dagelijkse behoefte aan vezels binnenkrijgt? De voornaamste bronnen zijn de aardappelen en de meer dan 250 g groente.

Eet smakelijk!

Contact

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



Midden-Oosters gekruide tomaten met kikkererwten met yoghurt-komkommersalade en naanbrood

BALANS **QUICK & EASY** **VEGGIE** 20 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Za'atar is zowel de naam van een vers kruid, als van een mix die ermee gemaakt wordt. Oregano, tijm en bonenkruid vallen onder dezelfde kruidenfamilie en worden gemixt met geroosterd sesamzaad en sumac.



Vleestomaat



Pruimtomaat



Gele en oranje cherrytomaten



Midden-Oosterse kruidenmix



Za'atar



Komkommer



Sjalot



Verse bladpeterselie en munt



Kikkererwten



Naanbrood



Buffel-yoghurt

Voorraadkast items

Extra vierge olijfolie, rodewijnazijn, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, platte schaal of plaat, 2x kom, vergiet

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vleestomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gele en oranje cherrytomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Za'atar (tl) 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Komkommer* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sjalot (g)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kikkererwten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (st) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Buffelyoghurt* (g) 7)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2510 /600	398 /95
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	17,0	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 11) Sesamzaad

Contact

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



1. Tomaten marineren

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **vleestomaat** en de **pruimtomaat** in plakken van ½ cm. Halveer de **gekleurde cherrytomaten** en snijd de eventuele grote in kwarten.
- Verspreid alle **tomaten** over een platte schaal of plaat. Besprenkel met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl **Midden-Oosterse kruiden**, 1 tl **za'atar**, peper en zout. Laat intrekken tot het gerecht klaar is.

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



3. Naanbroden bakken

- Snijd het **naanbrood** in punten en verspreid ze over een bakplaat met bakpapier. Bak 4 – 6 minuten in de oven.
- Meng in een kom: de **buffelyoghurt**, **komkommer**, **mint**, overige **bladpeterselie**, overige **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout.



2. Snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in blokjes. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet.
- Snipper de **sjalot**. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Ris de blaadjes van de takjes **mint** en snijd fijn.
- Meng de **kikkererwten** in een kom met per persoon: 2 tl rodewijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie, ¼ tl zout, de **sjalot**, de overige **za'atar** en de helft van de **bladpeterselie**. Plet de **kikkererwten** grof met een vork en meng goed door.

WEETJE: Wist je dat kikkererwten wel 4 – 5 keer meer vitamine E bevatten dan elke andere peulvrucht? Een boost voor je weerstand dus!



4. Serveren

- Verdeel de gemarineerde **tomaten** over de borden. Schep de geplette **kikkererwten** eraan.
- Serveer met de **yoghurt-komkommersalade** en de **naanbroodpunten**.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente bevat en weinig verzadigd vet? Daarnaast is het rijk aan vezels, ijzer, calcium en vitamine E.

Eet smakelijk!



Gegratineerde sardines in tomatensaus met aubergine met aardappelen en komkommersalade

BALANS 30 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Wist je dat sardines rijk zijn aan vitamine D en calcium? Dat is een ideale combinatie, want vitamine D helpt bij de opname van calcium!



Halfkruimige aardappelen



Knoflookteen



Rode ui



Aubergine



Tomaat



Cherrytomaten in blik



Sardines in pittige tomatensaus



Verse bladpeterselie en oregano



Komkommer



Geraspte belegen kaas

Voorraadkast items

Roomboter, wittewijnazijn, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Sardines in pittige tomatensaus (blik) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2496 / 597	283 / 68
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,3
Koolhydraten (g)	61	7
Waarvan suikers (g)	20,6	2,3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen:

4) Vis 7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng in een pan met deksel water aan de kook voor de **aardappelen**. Was de **aardappelen** grondig en snijd in stukken van max. 2 cm groot. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **rode ui** fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaten** in blokjes.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente bevat? Met de tomaat uit blik, die niet onder doet voor gewone tomaten, zelfs meer dan 500 g!



4. Komkommer snijden

Ris ondertussen de blaadjes van de takjes **oregano** en snijd fijn. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes. Meng in een saladekom de **komkommer**, ½ el wittewijnazijn per persoon en de fijngesneden **bladpeterselie**.



2. Saus maken

Open het blik met de **sardines** en giet per persoon ½ el van de olie in een hapjespan met deksel. Verhit de olie op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en de helft van de **ui** 1 – 2 minuten. Voeg de **tomaten** en **aubergine** toe en bak afgedekt 3 – 4 minuten. Meng vervolgens de **cherrytomaten** uit blik en de **sardines** in pittige **tomatensaus** door de **groenten**. Zet het vuur laag en laat afgedekt 12 – 14 minuten zachtjes stoven.



5. Gratineren

Roer de **oregano** en 1 tl zwarte balsicoazijn per persoon door de **groente** met **sardines**. Verdeel de **groente** over een ovenschaal en strooi de **belegen kaas** erover. Bak 4 – 6 minuten in de oven.



3. Aardappelen bereiden

Kook ondertussen de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en roer als ze nog goed heet zijn, ½ el roomboter per persoon door de **aardappelen**. Meng ook de rest van de **ui** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden en schep de **tomatensaus** met **sardines** hier half over. Serveer de **komkommersalade** erbij.

Eet smakelijk!



Fusilli in roomsaus met broccoli met achterham en cherrytomaten

QUICK & EASY 15 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Wist je dat broccoli eigenlijk een bloem is? In dit recept hebben we hem alvast in roosjes gesneden - zo zet jij in slechts 15 minuten een fleurige maaltijd op tafel.



Mix van ui en knoflook



Rode cherrytomaten



Kookroom



Geraspte Italiaanse kaas



Broccoliroosjes



Snelkook fusilli



Achterham



Citroen

Voorraadkast items

Roomboter, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mix van ui en knoflook* (g)	10	20	30	40	50	60
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Broccolirosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Snelkook fusilli (g) 1) 20)	75	150	225	300	375	450
Achterham* (g)	30	60	90	120	150	180
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	615 /147
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	21,4	4,5
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	12,9	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,0	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja



1. Voorbereiden

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli** en **fusilli**.
- Bak de mix van **knoflook** en **ui** 2 minuten aan in de hapjespan.



2. Snijden

- Halveer ondertussen de **cherrytomaten**.
- Voeg de **cherrytomaten**, **kookroom** en **Italiaanse kaas** toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en laat 4 – 5 minuten zachtjes inkoken.



3. Koken

- Kook ondertussen de **broccoli** en **fusilli** samen, afgedekt, 4 minuten in de pan met deksel (zie TIP).
- Snijd de **achterham** in reepjes.
- Giet de **broccoli** en **fusilli** af en meng samen met de **achterham** door de **roomsaus** met **cherrytomaten**.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verdeel de **fusilli** over de borden en garneer met een **citroenpartje**.

Eet smakelijk!

Contact

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

TIP: Zijn de broccolirosjes aan de grote kant? Snijd ze dan eerst wat kleiner zodat ze sneller gaar zijn.



Gemarineerde kipdrumsticks met gepofte aardappel met frisse salade, olijven en labne

FAMILY 50 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Herken je dit recept? Deze keer maak je de borden af met labne: een Midden-Oosterse yoghurtkaas met een frisse romige smaak - perfect voor bij de gepofte aardappelen.



Vastkokende aardappelen



Gemarineerde kipdrumsticks



Komkommer



Rode paprika



Leccino olijven



Labne

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, rodewijnazijn, honing, mosterd, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier,
aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gemarineerde kipdrumsticks* (st)	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Leccino olijven* (g)	15	30	45	60	75	90
Labne* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3483 / 833	506 / 121
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,6
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	8,8	1,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen**. Halveer kleine **aardappelen** in de lengte en snijd grote **aardappelen** in kwarten. Scheur per persoon een vel aluminiumfolie van 30 bij 30 cm af. Leg de **aardappelen** erop en meng met de helft van de olijfolie, peper en zout. Vouw het aluminiumfolie dicht en leg de pakketjes op de rechterkant van een bakplaat met bakpapier (zie TIP).

TIP: Vouw de pakketjes goed dicht. Dan ontsnapt er geen stoom en garen de aardappelen goed.



2. Bakken

Besmeer de **kipdrumsticks** met de overige olijfolie en verdeel ze over de linkerkant van dezelfde bakplaat met bakpapier. Bak de **kipdrumsticks** en de **aardappelen** samen 35 – 45 minuten, of tot alles gaar is.



3. Groente snijden

Snijd de **komkommer** en de **rode paprika** in kleine blokjes.



4. Salade mengen

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de rodewijnazijn, de honing en de mosterd met peper en zout tot een dressing. Voeg de **komkommer** en de **rode paprika** toe. Schep goed om.



5. Olijven snijden

Hak de **olijven** grof.



6. Serveren

Verdeel de **kipdrumsticks** en de aardappelpakketjes over de borden. Maak de pakketjes voorzichtig open en besprenkel de aardappelen met de helft van de **labne**. Verdeel de overige **labne** over de **kipdrumsticks** en bestrooi met de **olijven**. Serveer met de **salade**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Kruidige bobotie van rundergehakt en boontjes met wortel, rijst en kurkuma

55 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Typisch aan bobotie is het custardlaagje bovenop de ovenschotel met daaronder een verrassende zoet-pittige vulling. Wist je dat dit recept voor het eerst in een Nederlands kookboek verscheen in 1609?



Ui



Knoflookteen



Sperziebonen



Rundergehakt



Appel



Besengek-currypasta



Laurierblad



Mangochutney



Rozijnen



Scharrelei



Halfvolle melk



Wortel



Verse kurkuma



Surinaamse rijst

Voorraadkast items

Roomboter, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Rasp, 2x pan met deksel, kom, grote hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Besengek-currypasta* (g) 1) 7) 9) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Laurierblad (st)	1	1	2	2	3	3
Mangochutney* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	10	15	20	30	35	45
Scharrelei* (st) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Halfvolle melk* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse kurkuma* (cm)	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse rijst (g)	70	140	210	280	350	420

Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4194 / 1003	631 / 151
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,3
Koolhydraten (g)	101	15
Waarvan suikers (g)	32,0	4,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	53	8
Zout (g)	1,0	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren
7) Melk/Lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's
22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-media kanalen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 2 gelijke stukken.



4. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een andere pan met deksel voor de **rijst** en **wortel**. Meng in een kom de **melk** met het **ei**, breng op smaak met peper en zout en zet opzij. Snijd de **wortel** in dunne plakjes. Snijd het benodigde stuk **kurkuma** af (zie TIP). Kook de **rijst** samen met de **wortelplakjes** en het blokje **kurkuma** in 10 – 12 minuten gaar. Giet af indien nodig.

TIP: Pas op voor handen en kleren! Kurkuma geeft sterk af.



2. Gehakt bakken

Kook de **sperziebonen** 7 – 8 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, spoel af onder koud water en laat uitstomen zonder deksel. Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote hapjespan met deksel. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg het **rundergehakt** toe, roer goed door zodat het **gehakt** fijn wordt en bak in 5 – 6 minuten bruin.



5. Bobotie maken

Giet het **gehaktmengsel** in een ovenschaal. Druk het met de bolle kant van een lepel goed aan. Schenk het **eimengsel** eroverheen. Bak de **bobotie** 20 – 25 minuten in de oven, of tot de custard bovenop dik en goudkleurig is.



3. Smaakmakers bakken

Rasp intussen de **appel** met een grove rasp. Voeg de geraspte **appel**, de **currypasta**, het **laurierblad**, de **sperziebonen**, **rozijnen** en de **mangochutney** toe aan het **gehakt**. Breng op smaak met peper en zout. Laat afgedekt nog 10 minuten sudderen op laag vuur.



6. Serveren

Schep de **bobotie** op de borden. Serveer met de **wortelrijst**.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte boomstammetjes

geserveerd met peultjes, bospeen en aardappelpuree

FAMILY 45 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel - vermengd met rozemarijn geeft dat een onweerstaanbare crunch.



Boerengehakt



Scharrelei



Panko paneermeel



Geraspte oude kaas



Kruimige aardappelen



Bospeen



Gedroogde rozemarijn



Peultjes



Voorraadkast items

Roomboter, olijfolie, witte balsamicoazijn, mosterd, melk, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigheden

Kleine kom, 2x koekenpan, 2x pan met deksel, grote kom, ovenschaal, diep bord

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Scharrelei* (st) 3	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g) 1	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude kaas* (g) 7	15	25	40	50	65	75
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bospeen* (bos)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde rozemarijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk				scheutje		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3391 / 811	444 / 106
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,5
Koolhydraten (g)	89	12
Waarvan suikers (g)	16,3	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **3)** Eieren **7)** Melk/Lactose

Contact

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



1. Gehakt mengen

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng het **gehakt** in een grote kom met een halve **eierdooier** per persoon, de helft van het **paneermeel** en de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed, tot je een stevig mengsel overhoudt. Rol 2 stevige boomstammetjes per persoon en leg ze in de koelkast tot gebruik.



4. Koken

Kook ondertussen de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar in een van de pannen met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel. Kook de **bospeen** met een snuf zout in 6 – 8 minuten gaar in de andere pan met deksel. Voeg de laatste 4 minuten de **peultjes** toe aan de **bospeen** en kook mee. Giet af, spoel af onder koud water en laat uitstomen zonder deksel.



2. Peen voorbereiden

Breng in 2 pannen met deksel ruim water aan de kook voor de **aardappelen** en de **bospeen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Verwijder het loof van de **bospeen** maar laat een klein stukje groen zitten. Schil dan de **bospeen**.



5. Groente bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **bospeen** en **peultjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout. Stamp de **aardappelen** tot puree. Voeg ½ el boter per persoon en een scheutje melk toe, om het smeuïg te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd toe en breng op smaak met peper en zout.



3. Boomstammetjes maken

Verdeel het overige **paneermeel** over een diep bord en schep 1½ tl gedroogde **rozemarijn** per persoon in een kleine kom. Druk de zijkant van elk boomstammetje eerst in de **rozemarijn** en rol het dan door het **paneermeel**. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 – 3 minuten rondom bruin. Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal en bak ze 12 – 16 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de **boomstammetjes** en de **puree** over de borden. Serveer met de **peultjes** en **bospeen**.

Eet smakelijk!



Pastaschotel met kip uit de oven

in ricottasaus met zomergroenten

35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Ricotta betekent letterlijk opnieuw gekookt en wordt eigenlijk gemaakt van een bijproduct van kaas: wei. Deze wordt "opnieuw" gekookt en zo ontstaat ricotta.



Rigatoni



Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes



Italiaanse groentemix



Ricotta



Geraspte oude kaas



Italiaanse kruiden



Knoflookteen



Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse groentemix* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Ricotta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude kaas* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Italiaanse kruiden (zakje)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3035 / 726	683 / 163
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	8,7	2,0
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	14,0	3,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	39	9
Zout (g)	0,7	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 20) Soja 23) Selderij



1. Rigatoni koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **rigatoni**. Kook de **rigatoni** 13 – 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Groentemix bakken

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **groentemix** en 2 el water per persoon toe en stoof, afgedekt, 8 – 10 minuten. Roer af en toe door. Breng op smaak met peper en zout (zie TIP).

TIP: De groenten gaan straks kort mee de oven in, dus ze moeten al redelijk gaar zijn.



3. Kipfilet bakken

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **kipfiletreepjes** 4 – 6 minuten. Deze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



4. Ricotta mengen

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met de **ricotta**, de **Italiaanse kruidenmix** en de extra vierge olijfolie. Breng flink op smaak met peper en zout. Schep vervolgens de **ricotta**, de **rigatoni** en de **kip** door de **groenten** en verdeel dit mengsel over een ovenschaal.



5. Pasta bakken

Strooi de **geraspte oude kaas** over het gerecht en bak nog 6 – 8 minuten in de oven (zie TIP).

TIP: Als de groenten nog erg hard zijn, kun je de ovenschaal nog iets langer in de oven laten staan.



6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!

Contact

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



Halloumi-burger met aubergine met paprikapesto en gebakken aardappelen

35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Aubergine en halloumi zijn beide zeer geschikt om te grillen. Je kunt dit gerecht dus ook perfect bereiden op de BBQ. Grill de ui, aubergine en halloumi boven de kolen, en bereid de rest volgens het recept.



Vastkokende
aardappelen



Paprikapesto



Magere yoghurt



Ui



Aubergine



Witte ciabatta



Halloumi



Tomaat

Voorraadkast items
Olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Kleine kom, 2x koekenpan, pan met deksel, kom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Paprikapesto* (g 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Magere yoghurt* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (st 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Halloumi* (g 7)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3613 / 864	597 / 143
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	18,1	3,0
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	14,0	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja
7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren
19) Pinda's 22) Noten 25) Sesamzaad 27) Lupine

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Was de aardappelen grondig en snijd eventuele grote aardappelen door de helft (zorg er wel voor dat je er straks nog plakken van kunt snijden). Kook de aardappelen 8 – 10 minuten.



4. Aardappelen bakken

Snijd de gekookte aardappelen in plakken van maximaal ½ cm dik. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen 12 – 14 minuten, of tot ze gaar en mooi bruin zijn. Zet het vuur iets lager wanneer de plakken te snel donker worden.



2. Sausje maken

Mix in een kleine kom de paprikapesto met ½ el olijfolie per persoon. Meng in een andere kom de yoghurt met per persoon 1 tl van het paprika-pestomengsel. Breng het yoghurtsausje op smaak met peper en zout en bewaar apart.



5. Halloumi bakken

Snijd ondertussen de halloumi in 2 grote plakken per persoon. Verhit in een andere koekenpan ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Bak de halloumi 3 – 4 per kant, tot hij goudbruin is (zie TIP).

TIP: Halloumi is het allerlekkerst als hij warm is, dus bak de halloumi op het laatste moment en beleg daarna meteen het broodje.



3. Aubergine bereiden

Snijd de ui in dikke ringen van ½ tot 1 cm dik. Snijd de aubergine in de breedte in plakken van maximaal 1 cm dik. Leg de uienringen en de plakken aubergine op een bakplaat met bakpapier. Besmeer de aubergine met de rest van het paprika-pestomengsel en bak samen met de uienringen 16 – 18 minuten in de oven. Bak de laatste 6 – 8 minuten de ciabatta mee.



6. Serveren

Snijd de tomaat in dunne plakken. Snijd de ciabatta open en beleg deze met de tomaat, een plakje aubergine, een aantal uienringen en 2 plakken halloumi per persoon. Schenk er een beetje van de yoghurtsaus overheen en dek af met de bovenkant van de ciabatta. Verdeel de rest van aubergine, uienringen en aardappelen over de borden. Serveer de rest van de yoghurtsaus erbij.

Eet smakelijk!



Deluxe hotdog met Brandt&Levie Chimayworst op een briochebroodje met zuurkool en broccoli-slaw

PREMIUM 40 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en is het varken van Nederlandse bodem - deze variant is gemaakt met echte Belgische trappistenkaas en gesmoorde ui.



Vastkokende
aardappelen



Zuurkool



Appel



Rode ui



Tomaat



Mayonaise



Karnemelk



Broccoli rijst



Gedroogde
cranberry's



Geschaafde amandelen



Varkensworst
met Chimay-kaas
en gesmoorde ui



Briochebroodje



Augurken

Voorraadkast items

Olijfolie, mosterd, wittewijnazijn, suiker, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan met deksel, saladekom, bakplaat met bakpapier, steelpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zuurkool* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Karnemelk* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Broccolirijst* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde cranberry's (g) 19) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Varkensworst met Chimay-kaas en gesmoorde ui* (st) 7)	1	2	3	4	5	6
Briochebroodje (st) 1) 7) 17) 20) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4431/1059	675/161
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,4
Koolhydraten (g)	99	15
Waarvan suikers (g)	27,9	4,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren
7) Melk/Lactose 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's
20) Soja 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad



1. Frieten bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd er frieten van ½ tot 1 cm breed van. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 25 – 40 minuten in het midden van de oven. Schep halverwege om.



4. Slaw maken

Meng de **karnemelk**, ½ van de **mayonaise**, de wittewijnazijn, de suiker en peper en zout naar smaak in een saladekom. Voeg de **broccolirijst**, de **appel**, de **rode ui** en de **gedroogde cranberry's** toe en meng goed. Bewaar de **broccoli-slaw** tot gebruik in de koelkast.



2. Zuurkool verwarmen

Doe de **zuurkool**, inclusief vocht (zie TIP), in een steelpan met deksel. Verwarm de **zuurkool** op middelmatig vuur, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Voor een iets mildere zuurkoolsmaak kun je hem ook eerst afspoelen met wat water in een zeef. Voeg daarna wel een klein beetje water toe aan de steelpan voor het opwarmen, anders bakt de zuurkool aan.



5. Worst bakken

Verhit een koekenpan met deksel, zonder olie, op middelmatig vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens de overige olijfolie in dezelfde koekenpan met deksel en bak de **varkensworst** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Dek de pan af en bak 8 – 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om. Leg ondertussen de **brioche** de laatste 2 – 3 minuten bij de **frietjes** in de oven.



3. Snijden

Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in hele kleine blokjes. Snipper de **rode ui**. Snijd de **tomaat** in plakken. Meng in een kleine kom ⅓ van de **mayonaise** met de mosterd. Bewaar tot gebruik in de koelkast.



6. Serveren

Snijd de **brioche** open en besmeer met de **mosterdmayonaise**. Leg de **worst** op de **brioche** en garneer met de **tomaat**, de blokjes **augurk** en de **zuurkool** naar smaak. Serveer de hotdog met de **broccoli-slaw**, de **frietjes** en de overige **mayonaise**. Garneer de slaw met het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!



Verse pappardelle met garnalen en citroen-ricotta met doperwten en geroosterde hazelnoten

PREMIUM 35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Deze verse pappardelle wordt dagelijks met liefde bereid door de Pastafabriek, met speciaal gemalen meel uit Italië en Nederlandse vrije-uitloopeieren.



Prei



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Geroosterde hazelnoten



Garnalen



Verse pappardelle



Doperwten



Citroen



Ricotta



Rucola

Voorraadkast items

Roomboter, olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan, keukenpapier, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Prei* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takjes)	1	2	3	4	5	6
Geroosterde hazelnoten (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Garnalen* (g) 2)	120	240	360	480	600	720
Verse pappardelle* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Doperwt* (g) 23)	25	50	75	100	125	150
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ricotta* (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 / 853	720 / 172
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	14,9	3,0
Koolhydraten (g)	79	16
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen:

- 1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren
- 3) Eieren 7) Melk/Lactose 8) Noten
- Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 23) Selderij 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Prei stoven

Snijd de **prei** in stukken van 10 cm lang, halveer in de lengte en snijd in stroken van ½ cm breed. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn** en snijd fijn. Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op laag vuur. Bak de helft van de **knoflook** en **rozemarijn** 1 minuut. Voeg de **prei** toe en bak 4 minuten. Voeg daarna 1 el water per persoon toe en laat, afgedekt, nog 10 minuten zachtjes stoven.



4. Koken en mengen

Kook de **pappardelle** (zie TIP) en **doperwt** samen 4 – 6 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en houd een klein deel van de **doperwt** apart voor de garnering. Meng de **pappardelle** met ½ el olijfolie per persoon. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in kwarten. Meng in een kleine kom de **ricotta** met het **citroensap** en flink wat peper en zout.

TIP: Trek de **pappardelle** voorzichtig van elkaar voordat je ze aan de pan met kokend water toevoegt. Zo gaart de pasta beter.



2. Hazelnoten roosteren

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pappardelle** en **doperwt**. Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten**, tot ze bruin worden. Haal ze uit de pan en bewaar apart.



5. Mengen

Voeg de **garnalen**, **pappardelle** en het **ricottamengsel** toe aan de **prei** en meng goed. Breng zo nodig verder op smaak met peper en zout.



3. Garnalen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Bak de overige **knoflook** en de **garnalen** 3 – 4 minuten.



6. Serveren

Leg de **rucola** aan de zijkant van de borden en leg de **pappardelle** in het midden. Garneer het gerecht met de achtergehouden **doperwt** en de geroosterde **hazelnoten**. Serveer met de **citroenpartjes**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Runderlende met zelfgemaakte honing-mosterdsaus met geroosterde krieltjes, little gem en knolselderijcrème

BOURGONDISCH 50 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Runderlende is een ideaal stuk vlees voor in de oven. Laat de runderlende 15 minuten voor serveren rusten onder aluminiumfolie, en het vlees is extra mals.



Krieltjes



Rode ui



Amandelschaafsel



Runderlende



Geel mosterdzaad



Honing



Knolselderij



Mascarpone



Little gem



Parmigiano reggiano



Verse bladpeterselie en bieslook

Voorraadkast items

Olijfolie, suiker, rodevijnazijn, roomboter, bruine suiker, mosterd, groentebouillonblokje, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Kleine kom, grillpan of koekenpan, koekenpan, pan met deksel, bakplaat met bakpapier, ovenschaal, kaasschaaf, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Runderlende* (g)	150	300	450	600	750	900
Geel mosterdzaad (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Honing (potje)	½	1	1½	2	2½	3
Knolselderij (g) 9)	250	500	750	1000	1250	1500
Mascarpone* (g) 7)	15	25	30	45	55	70
Little gem* (st)	1	2	3	4	5	6
Parmigiano reggiano* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4353 / 1041	471 / 113
Vetten (g)	48	5
Waarvan verzadigd (g)	24,1	2,6
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	27,2	2,9
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	54	6
Zout (g)	2,2	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesamzaad



1. Voorbereiden

Haal de **runderlende** alvast uit de koelkast (zie TIP). Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de **krieltjes** op een bakplaat met bakpapier met de olijfolie, peper en zout. Rooster 35 – 40 minuten in de oven. Snipper de **rode ui** en meng in een kleine kom met 1 tl zout per persoon, de kristalsuiker en de rodewijnazijn. Zet tot gebruik in de koelkast. Rooster het **amandelschaafsel** in een grote koekenpan, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

TIP: Het beste kun je dit al een half uur tot een uur van te voren doen. Dan is het vlees ook vanbinnen op temperatuur als je het bakt.



4. Little gem bakken

Halveer de **little gem**, maar laat de steelaanzet eraan zodat de kropjes niet uit elkaar vallen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een grillpan of koekenpan en bak de **little gem** 3 – 4 minuten op de snijkant.



2. Runderlende bereiden

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in de koekenpan op hoog vuur. Bak de **runderlende** in 4 minuten rondom bruin. Leg het vlees dan in een ovenschaal en zet de koekenpan met bakvet terug op het vuur. Bak het **mosterdzaad** 1 minuut. Dek de pan af als de zaadjes uit de pan springen. Voeg de **honing**, bruine suiker, mosterd en 2 el water per persoon toe en verhit 2 – 3 minuten. Schenk de **honing-mosterdsaus** over de **runderlende** en bak in 10 – 20 minuten rosé in de oven (zie TIP).

TIP: De garingstijd is afhankelijk van je oven. Bak de runderlende voor goed doorbakken vlees in ieder geval langer dan 15 minuten.



5. Snijden

Snij de **bieslook** en de **bladpeterselie** fijn. Schaaf de **parmigiano reggiano** met een kaasschaaf in dunne flinters.



3. Crème maken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Weeg de **knolselderij** af, schil hem en snijd in blokjes van ongeveer 3 cm. Voeg de **knolselderij** en het bouillonblokje toe aan de pan en kook 15 – 17 minuten, of totdat de **knolselderij** gaar is. Giet af, voeg de **mascarpone** toe en pureer met een staafmixer tot een gladde crème. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snij de **runderlende** in dunne plakjes en serveer met de **honing-mosterdsaus** uit de ovenschaal. Serveer met de **krieltjes**, de **knolselderijcrème** en de gegrilde **little gem**. Garneer de crème met de **bieslook**. Garneer de **little gem** met de **rode ui**, de **parmigiano reggiano**, de **bladpeterselie** en het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!



Tostada met dubbele portie kipgehakt met een frisse salade van mais en tomaat

HELLOEXTRA **QUICK & EASY** 20 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot een van de populairste kazen in de wereld!



Tomaat



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Passata



Witte tortilla



Geraspte cheddar



Limoen



Veldsla

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Koekenpan, ovenrooster met bakpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomaat (st)	1	2	4	4	6	6
Mais in blik (g)	75	150	200	240	350	390
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Passata (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Witte tortilla (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4211 / 1007	642 / 154
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,3
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	16,2	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	60	9
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Giet de **mais** af.

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



3. Tostada's maken

- Verspreid de **kip-tomatensaus** over de gebakken **tortilla's** en bestrooi met de **cheddar**.
- Bak nog 4 – 5 minuten in de oven zodat de **cheddar** smelt.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.



2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak 1 tl **Mexicaanse kruiden** per persoon 1 minuut, voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **passata**, de helft van de **mais** en de helft van de **tomaat** toe en laat 4 – 5 minuten pruttelen.
- Verspreid ondertussen de **tortilla's** over een ovenrooster met bakpapier en bak 2 – 3 minuten in de oven.



4. Serveren

- Meng de **veldsla**, overige **mais** en overige **tomaat** in een saladekom.
- Meng met ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout en knijp er één **limoenpartje** per persoon over uit.
- Serveer de **tostada's** met de **salade** en de overige **limoen**.

Eet smakelijk!



Romige linguine met doradefilet als extra

met broccoli, geitenkaas en walnoot

HELLOEXTRA **QUICK & EASY** 25 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Linguine is Italiaans voor
a) linten b) tongetjes of
c) lijnen?



Doradefilet met huid



Broccoli



Sjalot



Knoflookteen



Semi-gedroogde
tomaten



Walnootstukjes



Linguine



Gedroogde oregano



Kookroom



Geraspte belegen
geitenkaas

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, peper
en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Doradefilet met huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35	60	90	120	150	180
Walnootstukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1	2	2	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3853 / 921	635 / 152
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,1
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	8,4	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Dep de **dorade** droog met keukenpapier.
- Kook ruim water in een pan met deksel voor de **linguine** en de **broccoli**.
- Snijd de **bloem** van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Pasta maken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot**, **knoflook** en gedroogde **oregano** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de bouillon en de **kookroom** toe en breng aan de kook. Voeg de **linguine**, **broccoli** en de helft van de **geitenkaas** toe en verhit nog 1 minuut (zie TIP). Meng er de **semi-gedroogde tomaten** door en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Eet je dit gerecht met kinderen en houden ze niet van geitenkaas? Meng deze dan niet door de saus, maar zet alle geitenkaas apart op tafel ter garnering.



2. Koken

- Snijd de **semi-gedroogde tomaten** klein.
- Kook de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 – 7 minuten de **broccoli** toe aan de **linguine**. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **dorade** 2 – 3 minuten op de huid en 1 – 2 minuten aan de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden. Leg de **dorade** erop.
- Bestrooi met de overige **geitenkaas** en de **walnootstukjes** (zie TIP).

TIP: Houd je van een geroosterde smaak? Verhit dan een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnootstukjes tot ze beginnen te kleuren.

Eet smakelijk!

• • • • • Het juiste antwoord is: tongefjes • • • • •



Indiase curry met venkel en naanbrood

met peultjes en puntpaprika als extra

HELLOEXTRA 35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



In dit recept maak je zelf de currypasta met verse ingrediënten. Niets ingewikkelds aan en je bepaalt zelf hoe pittig het wordt.



Rode peper



Rode ui



Verse gember



Verse kurkuma



Knoflookteen



Venkel



Verse koriander



Geel mosterdzaad



Tomatenpuree



Rode puntpaprika



Zilvervriesrijst



Kokosmelk



Mais in blik



Peultjes



Naanbrood



Volle yoghurt

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, groentebouillonblokje, peper en zout

Een goed begin

Is het halve werk! Was daarom voor je begint met koken niet alleen je handen zorgvuldig, maar ook verse groenten en fruit en weeg het af.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Verse kurkuma* (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geel mosterdzaad (tl 10)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kokosmelk (ml)	150	250	350	450	600	700
Mais in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Naanbrood (st) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4157/994	557/133
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	24,0	3,2
Koolhydraten (g)	130	17
Waarvan suikers (g)	25,0	3,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-media kanalen.



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 **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** en de verse **kurkuma** fijn (zie TIP). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes en snijd de **koriander** grof.

TIP: Let op! Kurkuma geeft sterk af. Gebruik handschoentjes of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat raspen.



4. Curry maken

Roer de **kokosmelk** los tot er geen klontjes meer in zitten. Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan, verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven en breng het geheel zachtjes aan de kook. Giet de **mais** in blik af. Voeg de **mais**, **peultjes** en **rode puntpaprika** toe en laat, afgedekt, 10 – 12 minuten pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.



2. Bakken en koken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **gember**, de **kurkuma**, het **mosterdzaad**, de **ui**, de **knoflook** en de **rode peper** toe en bak 1 – 2 minuten (zie TIP). Voeg dan de **tomatenpuree** en **venkel** toe en bak nog 4 – 6 minuten. Snijd ondertussen de **rode puntpaprika** in dunne ringen.

TIP: Houd je niet van pittig? Voeg dan de helft van de rode peper toe, of laat hem helemaal weg.



5. Naanbrood bakken

Bak het **naanbrood** 5 – 7 minuten in de oven. Meng ondertussen de **yoghurt** in een kom met ½ van de **koriander** en peper en zout naar smaak.



3. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen (zie TIP).

TIP: Dit gerecht is vezelrijk maar bevat ook veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de rijst en vervang de helft van de kokosmelk door bouillon. Met de overgebleven kokosmelk kun je de volgende dag een havermoutontbijt maken.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de **curry** erop. Serveer met het **naanbrood** en de **yoghurt**. Garneer het gerecht met de overige **koriander**.

Eet smakelijk!



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

1

Omelet met avocado
met een bruin rozenbroodje

2

Smoothiebowl
met mango en spinazie

3

Speltwafels
met kalkoenfilet en hüttenkäse

Omelet met avocado

met een bruin rozenbroodje

1X 25 min.



Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Scharrelei* (st) 3)	4	8
Bruin rozenbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	2	4
Verse bieslook* (takjes)	3	6
Avocado (st)	1	2

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	2	4
Melk	scheutje	
Peper en zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	948 / 226
Vetten (g)	38	14
Waarvan verzadigd (g)	12,5	4,5
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	1,7	0,6
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	21	7
Zout (g)	1,1	0,4

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten

25) Sesamzaad

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Kluts in een kom de **eieren** met een scheutje melk, peper en zout. Snijd of knip de **bieslook** fijn en voeg toe aan het **eimengsel**.
2. Bak de **rozenbroodjes** 8 min in de oven.
3. Halveer ondertussen de **avocado**, verwijder de pit en de schil en snijd in plakken.
4. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 omelet per persoon.
5. Verdeel de omeletten over de borden en beleg met **avocado**. Serveer het **broodje** bij de omelet.

Smoothiebowl

met mango en spinazie

2X 10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Banaan (st)	1	2
Mango (st)	1	2
Volle yoghurt* (ml) 7)	150	300
Cranberry-pittenmix (g) 19) 22) 25)	40	80
Spinazie* (g) 23)	40	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1343/321	455/109
Vetten (g)	12	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	1,1
Koolhydraten (g)	42	14
Waarvan suikers (g)	32,9	11,2
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

23) Selderij 25) Sesamzaad

1. Snijd de **banaan** in plakken. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
2. Voeg de **banaan**, **mango**, **yoghurt** en **spinazie** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer en pureer tot een gladde, dikke smoothie.
3. Verdeel de smoothie over de kommen en garneer met de **cranberry-pittenmix**.

Speltwafels

met kalkoenfilet en hüttenkäse

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Oer-speltwafels* (st) 1)	6	12
Hüttenkäse* (g) 7) 15) 17) 22)	100	200
Kalkoenfilet* (plakken) 3)	2	4
Pruimtomaat (st)	1	2
Tuinkers* (el)	1½	3
Zelf toevoegen		
Peper en zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	640/153	455/109
Vetten (g)	2	2
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,9
Koolhydraten (g)	17	12
Waarvan suikers (g)	2,6	1,8
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	14	10
Zout (g)	0,8	0,6

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 15) Glutenbevattende granen
17) Eieren 22) Noten

1. Beleg 2 **speltwafels** per persoon met **hüttenkäse** en beleg de andere **speltwafels** met **kalkoenfilet**.
2. Snijd de **pruimtomaat** in plakken en verdeel deze over de **hüttenkäse**. Knip de **tuinkers** af en verdeel deze over alle **speltwafels**. Bestrooi naar smaak met peper en zout.
3. Verdeel de **speltwafels** over de borden.



Luchtige perzik-kaneelcake

BAKKEN 90 min.



Roomboter



Gemalen kaneel



Scharrelei



Cakemix



Perzik

Voorraadkast items

Suiker



1. Kaneelsiroop maken

Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de **boter** uit de koelkast, houd 50 gram apart en snijd de rest in blokjes. Smelt de 50 gram **boter** in een steelpan op laag vuur. Haal van het vuur en voeg al roerend de suiker, 2 tl **kaneel** en een mespuntje zout toe. Meng 2-3 minuten en laat daarna 8-10 minuten afkoelen. Kluts 2 **eieren** in een kleine kom. Voeg, wanneer de siroop niet meer heet is, de **eieren** al roerend toe aan de **kaneelsiroop**. Zet opzij.



2. Beslag maken

Giet de **cake mix** in een grote kom. Kluts de overige **eieren** in een andere klein kom. Voeg de overige **boter** en de geklutste **eieren** toe aan de **cake mix** en mix het geheel met een (hand)mixer of garde tot een egaal beslag.



3. Cakevulling toevoegen

Vet een ronde taart- of springvorm met een doorsnede van 24 cm in of bekleed met bakpapier. Giet het beslag in de taartvorm. Halveer en ontpit de **perziken**. Leg ze met de snijkant naar boven op het beslag. Giet de **kaneelsiroop** erover.



4. Cake bakken

Bak de cake in de oven 50-60 minuten in de oven. Controleer na 50 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat de cake volledig afkoelen. Snijd de cake in punten.

Benodigdheden

2x kleine kom, steelpan, (hand)mixer of garde, taart- of springvorm ø 24 cm en grote kom

Ingrediënten

	± 12 stukken
Roomboter (g) 7)	250
Gemalen kaneel (tl) 3)	2
Scharrelei (st) 3)	6
Cakemix (g) 1) 7) 17) 20) 22) 25)	400
Perzik (st)	3
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	5

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per stuk
Energie (kJ/kcal)	1389 / 332
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	12,9
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	15,5
Vezels (g)	0
Eiwit (g)	4
Zout (g)	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 22) Noten
 25) Sesamzaad

Contact

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