

Bananenbrood met pecannoten

met dadels en rozijnen

Bakken

Totale tijd: 60 min. - 5 min. bereiden
• 55 min. in de oven

Benodigheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, staafmixer, grote kom, bakpapier

Ingrediënten

	+/- 10 sneetjes
Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	50
Dadelstukjes (g)	40
Rozijnen (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90
Honing (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1273 /304
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Week de **dadels** en **rozijnen** in een kom met water.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Voeg de **honing** en **kaneel** toe en meng goed door elkaar.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard? Dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.



2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de zonnebloemolie en het water.
- Voeg de **pecanstukjes**, **rozijnen** en **dadels** toe en meng goed.



3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de derde **banana** in de lengte en leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.



4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de sneetjes even in een broodrooster of warm ze kort op in de oven.

Eet smakelijk!



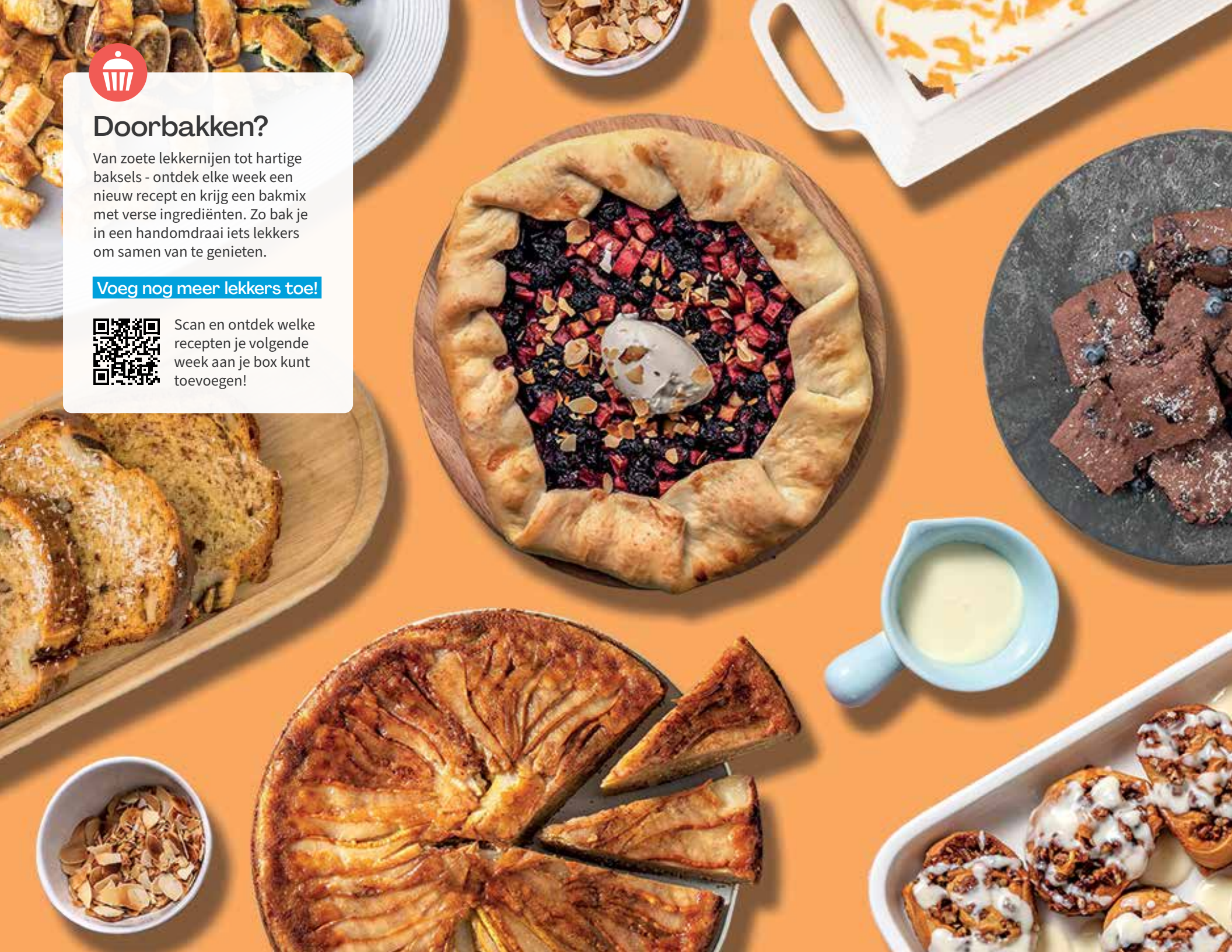
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Totale tijd: 30 min.



Geraspte gruyère
DOP



Yoghurt op z'n
Grieks



Suikerbrood



Mascarpone



Ei



Biologische
halfvolle melk



Gemalen kaneel



Handsinaasappel



Danerolles -
Grote croissants



Serranoham



Cranberry-walnootmix



Blauwe bessen



Frambozen



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

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, diep bord, steelpan met deksel, serveerschaal, pan, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte gruyère DOP* (g)	75
Yoghurt op z'n Grieks* (g)	500
Suikerbrood (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Ei* (stuk(s))	6
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	1½
Handsinaasappel* (stuk(s))	6
Danerolles - Grote croissants* (pak(ken))	1
Serranoham* (g)	40
Cranberry-walnootmix (g)	120
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	731 / 175
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	10,1
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Croissants vullen en bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Open het blik **croissantdeeg** en snijd zes driehoeken los langs de stippellijnen.
- Verdeel de **serranoham** over het deeg en bestrooi met de **geraspte gruyère**.
- Rol het belegde **deeg** op tot croissants en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak 10 - 15 minuten in de oven.



4. Eieren koken

- Vul een steelpan met voldoende water om de overige **eieren** helemaal onder water te zetten. Breng het water aan de kook.
- Voeg met een lepel voorzichtig een voor een de overige **eieren** toe.
- Kook de **eieren** 6 minuten voor een zacht- en 8 minuten voor een hardgekookt **eitje**.



2. Verloren brood maken

- Snijd het **suikerbrood** in sneetjes van 2 cm dik.
- Klop in een diep bord de **melk**, 2 **eieren**, ½ zakje **kaneel** en een snuifje zout met een garde.



5. Yoghurt voorbereiden

- Pers het sap van de **appelsienen** uit.
- Verdeel de **yoghurt** over diepe kommen.
- Garneer de **yoghurt** met de **cranberry-walnootmix**.
- Maak met **blauwe bessen** een hartje op de **yoghurt** (zie Tip).

Tip: Serveer eventueel het overige fruit eraast.



3. Verloren brood bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur.
- Wentel de **suikerbroodsneetjes** door het eimengsel, leg in de pan en bak ongeveer 3 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.



6. Serveren

- Dek de tafel met de yoghurtbowl, gekookte **eitjes** en het verse **appelsiensap**.
- Leg de croissants op een serveerschaal.
- Verdeel het verloren brood over de borden en garneer met de **mascarpone** en **frambozen**.

Eet smakelijk!

Luchtige brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen

Bakken

- Totale tijd: 40 min.
- 15 min. bereiden
 - 25 min. in de oven/afkoelen

Benodigheden

Grote kom, bakpapier, bakblik van 20 x 20 cm

Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] boter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1652 / 395
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,5
Koolhydraten (g)	54
Waarvan suikers (g)	35,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



2. Beslag mixen

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

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



3. Bakvorm vullen

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



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



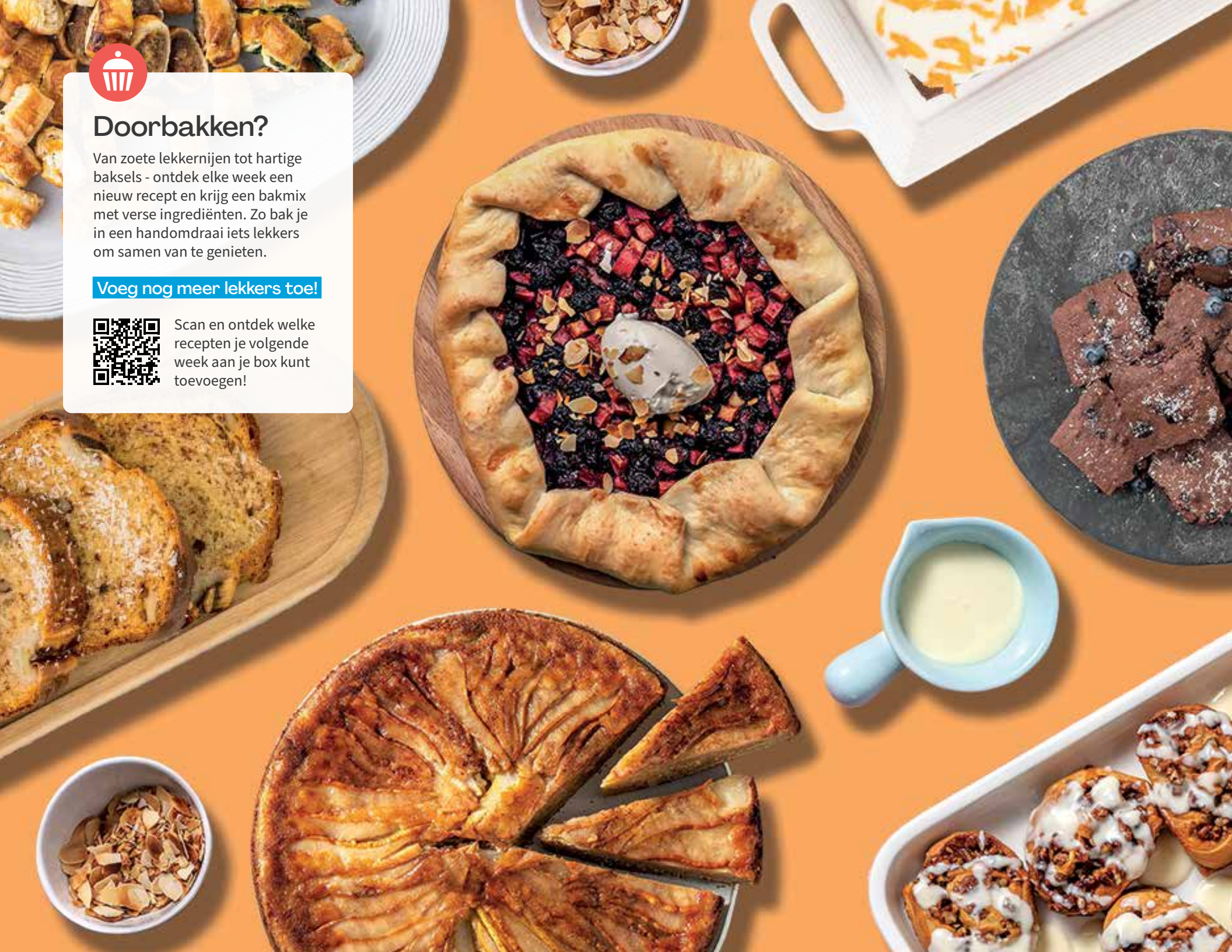
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

Benodigdheden

Steeplan, grote pot of steeplan met deksel, garde, pan, schuimspaan, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (zakje(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	721 /172
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	15,2	4,3
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	4,5	1,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	33	9
Zout (g)	2,2	0,6

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 10 min.



1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steeplan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 3.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook het dan 10 minuten.

2. Eieren pocheren

Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pot met water aan de kook. Voeg 4 el azijn per persoon toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pot ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het **eiwit** volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

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

3. Spinazie bakken

Verhit ondertussen 1 el zonnebloemolie een pan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak de **spinazie** 1 minuut al roerend, of tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur. Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steeplan. Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

4. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Verdeel de **spinazie** over de halve broodjes. Garneer met de **gerookte zalm**. Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!



Ei



Hollandaisesaus



Briochebroodje



Koudgerookte zalm



Spinazie

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische Griekse yoghurt* (g)	1300
Granola (g)	500
Verse frambozen* (g)	125
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100 g*
Energie (kJ/kcal)	694/166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

*De voedingswaarden zijn een gemiddelde van de drie variaties.

Allergenen

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

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



Goedemorgen!

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

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in sneetjes.
- Verdeel 130 g **Griekse yoghurt** per persoon over diepe kommen.
- Werk af met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: ½ **mango** en 1 el **blauwe bessen** (zie Tip).

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

Appel & blauwe bes

Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **appel** per persoon in dunne schijfjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **Griekse yoghurt** per persoon over diepe kommen.
- Werk af met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een pan met 1 el boter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snuifje kaneel toe.

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

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

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

Eet smakelijk!

Scones met zelfgemaakte clotted cream

+/- 10 stuks | met rozijnen en bosbessenconfituur

Bakken

Totale tijd: 40 min.

- 25 min. bereiden
- 15 min. in de oven

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde

Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Karnemelk* (ml)	150
Room* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenconfituur (g)	60
Citroen (stuk(s))	¼

Zelf toevoegen

Boter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Beslag maken

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



2. Scones maken

- Strooi wat bloem op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken. Rol het deeg uit tot een dikte van 1½ - 2 cm.
- Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Bak de scones 10 - 16 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruind korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.



3. Mengin

- Voeg aan een hoge kom de **room** en 15 gram suiker toe. Klop met een garde of (hand)mixer tot stevige slagroom.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers ¼ **citroen** uit boven een kleine kom. Meng in een kom de geklopte slagroom, de **citroenschil** en de **mascarpone** met een garde (zie Tip).
- Meng in de kleine kom de **bosbessenconfituur** met het **citroensap**.

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



4. Serveren

- Bewaar het roommengsel en de **confituur** in de koelkast tot serveren.
- Laat de scones goed afkoelen.
- Serveer ze daarna op een schaal met de zelfgemaakte clotted cream en de **bosbessenconfituur**.

Eet smakelijk!



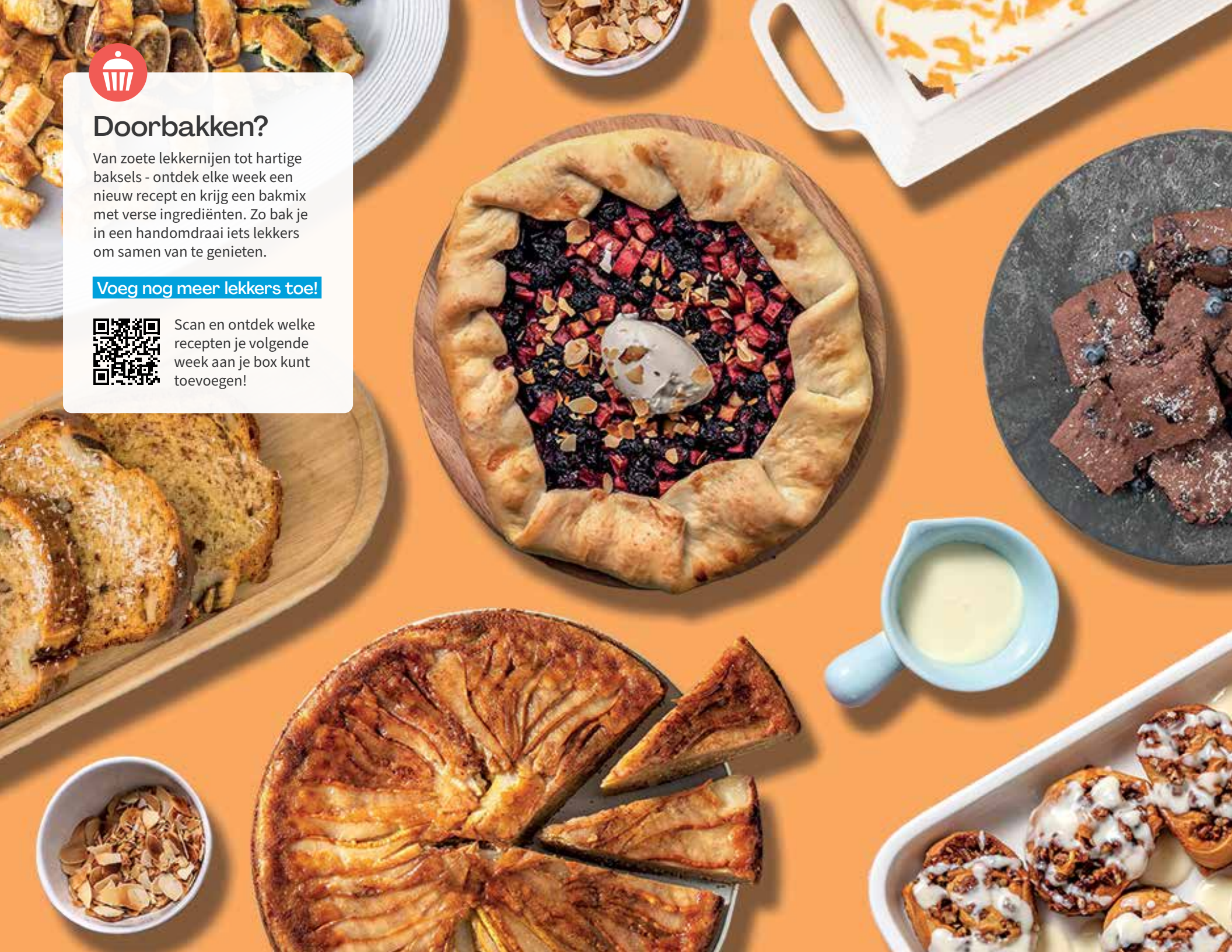
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Moederdagcake met frambozen en mascarponecrème

Bak het zelf met verse ingrediënten

Bakken

Totale tijd: 65 min.
Bereidingstijd: 15 min.
In de oven/afkoelen: 50 min.

Benodigdheden

Taartblik met een doorsnede van 24 cm, handmixer, 2x grote kom, serveerschaal, kleine kom, spatel

Ingrediënten

	+/- 12 porties
Boerencakemix (g)	400
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	4
Bloedsuiker (g)	100
Boter* (g)	250
Frambozen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Bosbessenconfituur (g)	75

Zelf toevoegen

Water (el)	2
Zout (tl)	snuifje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1461 / 349
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	12,1
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	22,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Haal de **boter** uit de koelkast. Snijd de **boter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen. Bewaar 50 g **boter** apart.
- Pers het sap van de **citroen**.
- Vet de taartvorm in.



2. Beslag maken

- Voeg de **cakemix** toe aan een grote kom. Kluts de **eieren** in een kleine kom.
- Voeg 200 g **boter**, een snuifje zout, de geklutste **eieren** en het **citroensap** toe aan de **cakemix** en mix het geheel met een (hand) mixer tot een egaal beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Voeg de **confituur** toe en meng voorzichtig met een vork door het beslag (zie Tip).

Tip: Je kunt de confituur ook toevoegen nadat de cake is gebakken, in plaats van het te mengen met het beslag.



3. Glazuur maken

- Zet de cake in het midden van de oven en bak 40 - 50 minuten (zie Tip). Haal uit de oven en laat de cake volledig afkoelen. Haal de cake vervolgens uit de vorm.
- Meng de **mascarpone** in een grote kom met de **bloedsuiker**, de overige **boter** en het water. Roer in ongeveer 3 minuten goed door.
- Bewaar het glazuur in de koelkast tot de cake is afgekoeld.

Tip: Controleer na 40 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.



4. Cake garneren

- Spatel het glazuur op de bovenkant van de cake (zie Tip).
- Versier de cake met de **frambozen** door ze in de vorm van een hart op het glazuur te leggen.
- Serveer de cake op een serveerschaal.

Tip: Heb je de confituur bewaard? Snijd de cake dan horizontaal doormidden en smeer de confituur op de onderste helft. Leg het bovenste stuk cake op de confituur en spatel dan het glazuur op de cake.

Eet smakelijk!



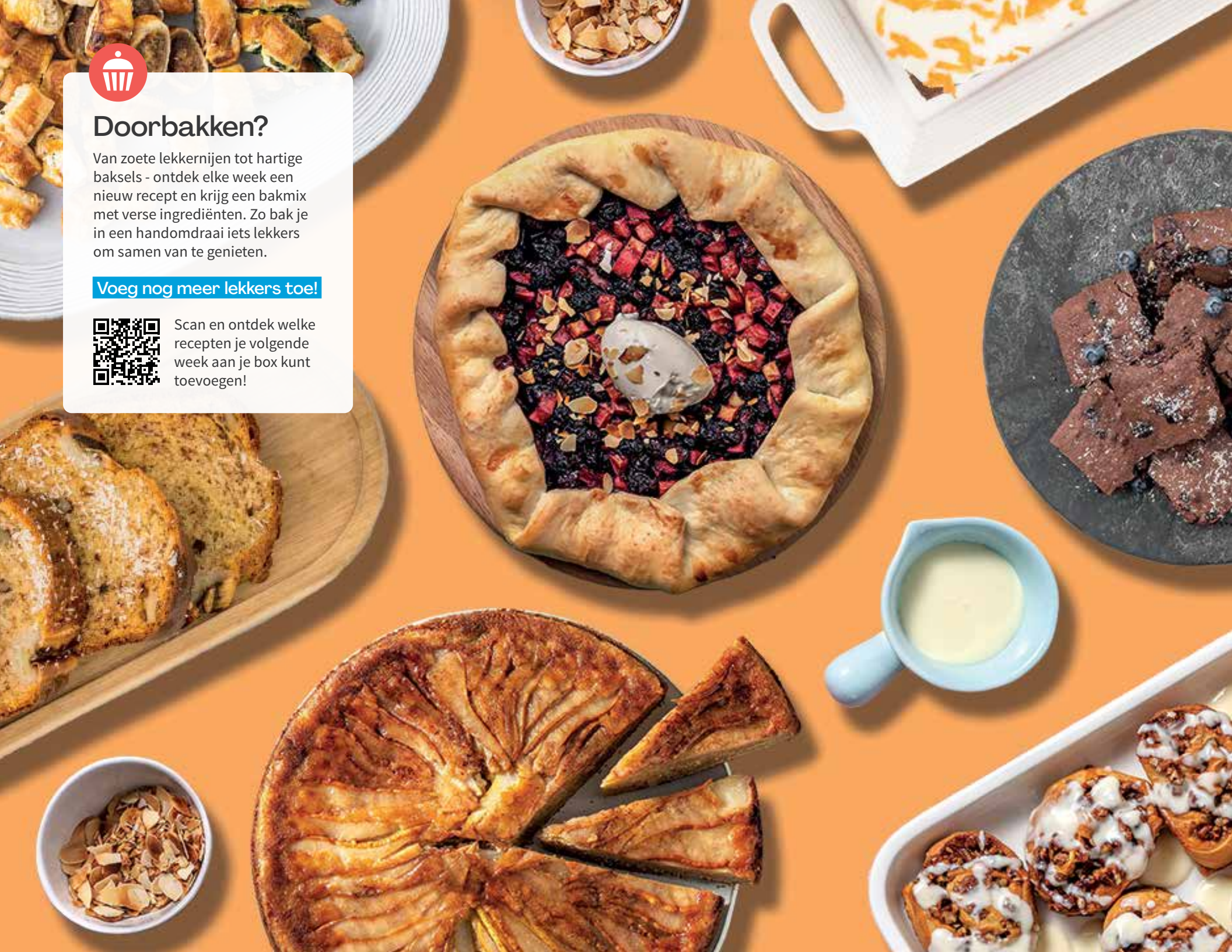
Doorbakken?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Ananas-wortel smoothie
met appelsiensap

2 Avocado-mango smoothie
2 porties | met appelsien en kokosmelk

3 Mango-komkommer
smoothie
met munt, kokosmelk en limoen

Mango-wortelsmoothie met appelsiensap

10 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Verse gember* (tl)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 / 201	288 / 69
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	0,5	0,2
Koolhydraten (g)	37	13
Waarvan suikers (g)	33,7	11,5
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	3	1
Zout (g)	0,1	0

- Schil de **wortel** en ½ stuk **gember** en snijd in blokjes. Snijd 2 **appelsienen** doormidden. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlies klein.
- Pers de **appelsienen** uit boven de blender of een hoge kom. Voeg de **wortel**, **gember** en **mango** toe.
- Pureer met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Allergenen

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

Contact

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

Avocado-mango smoothie

met appelsien en kokosmelk

10 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 / 539	564 / 135
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	22,1	5,5
Koolhydraten (g)	30	8
Waarvan suikers (g)	26,5	6,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

Mango-komkommer smoothie

met munt, kokosmelk en limoen

10 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	50
Verse munt* (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	½
Kokosmelk (ml)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1364 / 326	371 / 89
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,4
Koolhydraten (g)	23	6
Waarvan suikers (g)	18	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
2. Snijd 1 **appelsien** doormidden. Pers de **appelsien** uit boven de blender of hoge kom.
3. Voeg de **mango, avocado** en 250 ml **kokosmelk** toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

1. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Pluk de blaadjes van de **munt**. Snijd ½ **komkommer** in blokjes.
2. Voeg de **mango, spinazie, munt, komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een hoge kom of blender.
3. Pers ½ **limoen** uit boven de blender. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Eet smakelijk!

Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Room



Verse dragon en bieslook



Olijfolie met citroen



Hollandaisesaus



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Citroen cheesecake



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Ontbijtspek



Knoflookteen



Koudgerookte zalm



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan, schuimschaan, soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plant aardige] boter (el)	1½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 / 138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu



1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 g **asperges** af. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller (zie Tip). Snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pot met deksel of aspergepot.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pot. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten.
- Haal het **ei** uit de pot en kook de **asperges** nog 5 minuten.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snijd doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **zalm** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetopjes** uit de pot met een schuimschaan en bewaar apart.
- Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en verse **dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!

Aspergebox met hesp | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met hesp en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Room



Verse dragon
en bieslook



Olijfolie met
citroen



Hollandaisesaus



Verse
krulpeterselie



Ontbijtpek



Knoflookteen



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit
rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Achterham



Nootmuskaat



Citroen
cheesecake



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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan, schuimschaan, soeppot met deksel, pan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (sneetje(s))	16
Ontbijtpek* (sneetje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaarde]e boter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 /133
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	3
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller (zie Tip). Snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

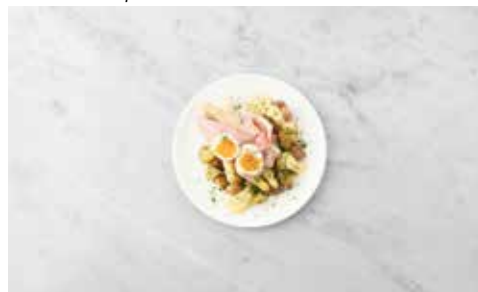
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pot met deksel of aspergepot.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pot. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtpek** in reepjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtpek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pot en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **hesp** en het **ei** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetopjes** uit de pot met een schuimschaan en leg apart.
- Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!

Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	160
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	542 / 130
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepot of een grote pot met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 - 15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de asperges mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

Tip: Let op! Het topje van de asperge hoeft niet te schillen.

3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **gerookte zalm** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Koudgerookte zalm



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Asperges met hesp en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Achterham* (sneetje(s))	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	511 / 122
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepot of een grote pot met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 - 15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pot en laat ze schrikken onder koud water.

Tip: Let op! Het topje van de asperge hoef je niet te schillen.

3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **hesp** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Achterham



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Loaded nacho's met pulled chicken

4 porties | met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Lente-ui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteen



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's (g)	60
Lente-ui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	930 / 222
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de **lente-ui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



3. Guacamole maken

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



2. Snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Hotdogs op z'n Amerikaans met Brandt & Levie-worst

6 hotdogs | met bacon, gekaramelliseerde ui en augurk

Benodigdheden

Pan

Ingrediënten

Hotdogbroodje (stuk(s))	6
BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (stuk(s))	6
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Ui (stuk(s))	1
Tomatenketchup* (g)	120
Gesneden augurken* (g)	100
Gefrituurde uitjes (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd	naar smaak
Olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5577 / 1333	917 / 219
Vetten (g)	68	11
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,1
Koolhydraten (g)	121	20
Waarvan suikers (g)	21,9	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	59	10
Zout (g)	5,5	0,9

Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelaag vuur en bak de **ui** 10 - 12 minuten.
- Wikkel ondertussen de **worstjes** in **spek**.

2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **broodjes** open, maar niet helemaal doormidden.
- Leg de **broodjes** met de snijkant naar beneden op de barbecue en rooster 3 - 5 minuten, of tot ze lichtbruin kleuren.
- Grill de **hotdogs** 4 - 6 minuten op de barbecue, of tot ze gaar zijn.

Tip: Je kunt ook een pan gebruiken om de broodjes te grillen en de worstjes te bakken. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

3. Broodjes beleggen

- Besmeer de **broodjes** met mosterd.
- Beleg de **broodjes** met de **hotdogs**.
- Verdeel de gekaramelliseerde **ui** over de **hotdogs**.

4. Serveren

- Sprenkel de **tomatenketchup** over de **hotdogs**.
- Garneer met de **augurken** en **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Hotdogbroodje



Brandt & Levie
BBQ varkensworst



Ontbijtspek



Ui



Tomatenketchup



Gesneden augurken



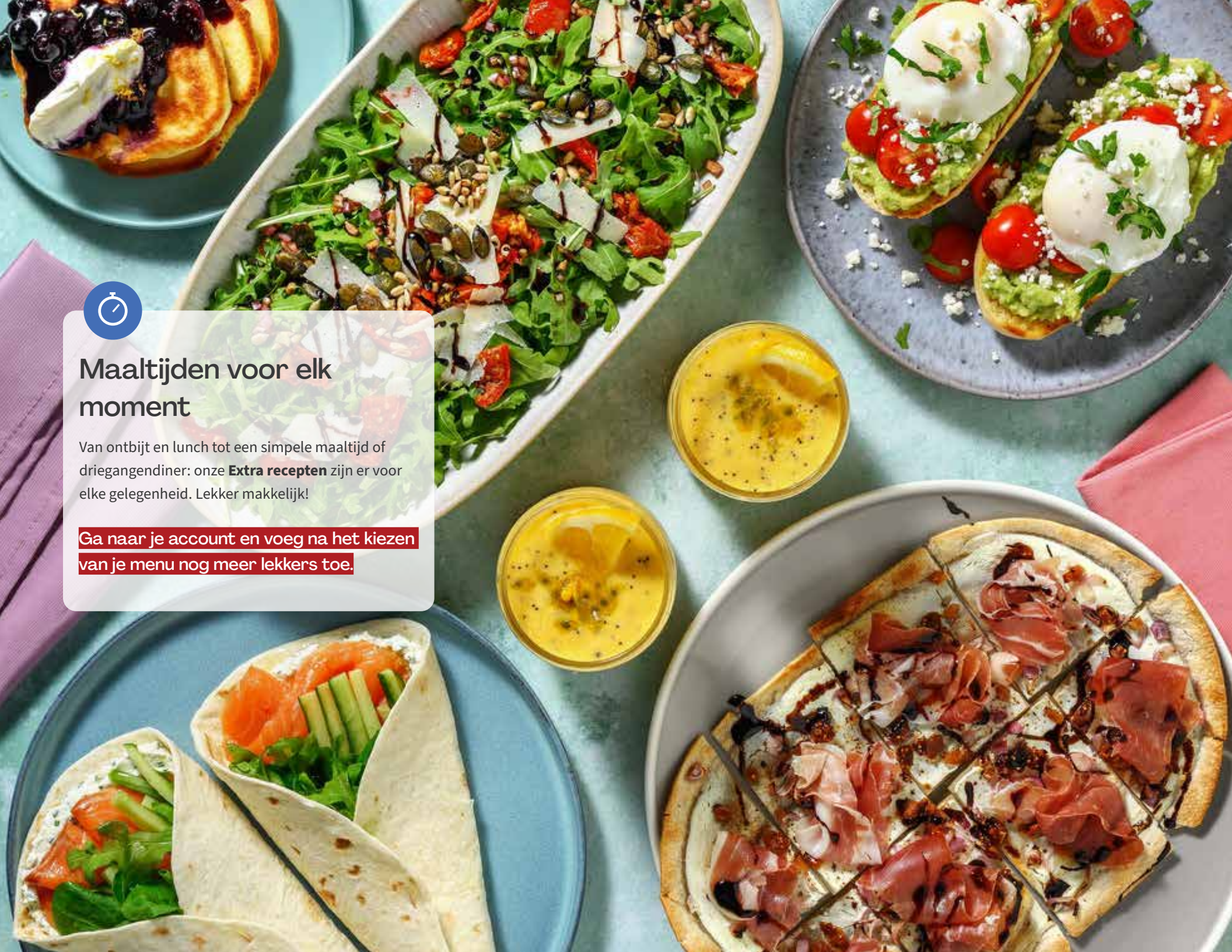
Gefrituurde uitjes



Maaltijden voor elk moment

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

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klassieke Amerikaanse cheeseburger

2 porties | met bacon, cheddar en barbecuesaus

Benodigdheden

-

Ingrediënten

Meatier-burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (sneetje(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	2

Zelf toevoegen

Mosterd naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	766 / 183
Vetten (g)	36	10
Waarvan verzadigd (g)	16,4	4,5
Koolhydraten (g)	46	13
Waarvan suikers (g)	11,7	3,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	10
Zout (g)	4	1,1

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **tomaten** in schijfjes.
- Snijd de **ui** in dunne ringen.
- Besmeer elke **burger** met 1 tl **barbecuesaus**.
- Steek de barbecue aan (zie Tip).

Tip: Je kunt de broodjes, het spek en de burgers ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

2. Bakken

- Snijd de **broodjes** open, maar niet helemaal doormidden. Leg ze met de gesneden kant naar beneden op de barbecue en rooster ze in 3 - 5 minuten lichtbruin.
- Bak het **spek** 3 - 5 minuten op de barbecue.
- Bak de **burgers** in 4 - 6 minuten gaar op de barbecue.
- Bestrooi de **burgers** in de laatste minuut met de **cheddar**.

3. Broodjes beleggen

- Besmeer de onderste helft van elk **broodje** met mosterd naar smaak.
- Beleg met de **sla**.
- Leg de **burgers** op de **sla**.
- Besmeer de bovenste helft van elk **broodje** met **barbecuesaus** naar smaak.

4. Serveren

- Beleg de **burgers** met het **spek**, de **tomaat**, de **ui** en de **augurken**.
- Werk af met de bovenste helft van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Meatier-burger



Geraspte cheddar



Ui



Ontbijtspek



Tomaat



Barbecuesaus



Veldsla



Gesneden augurken



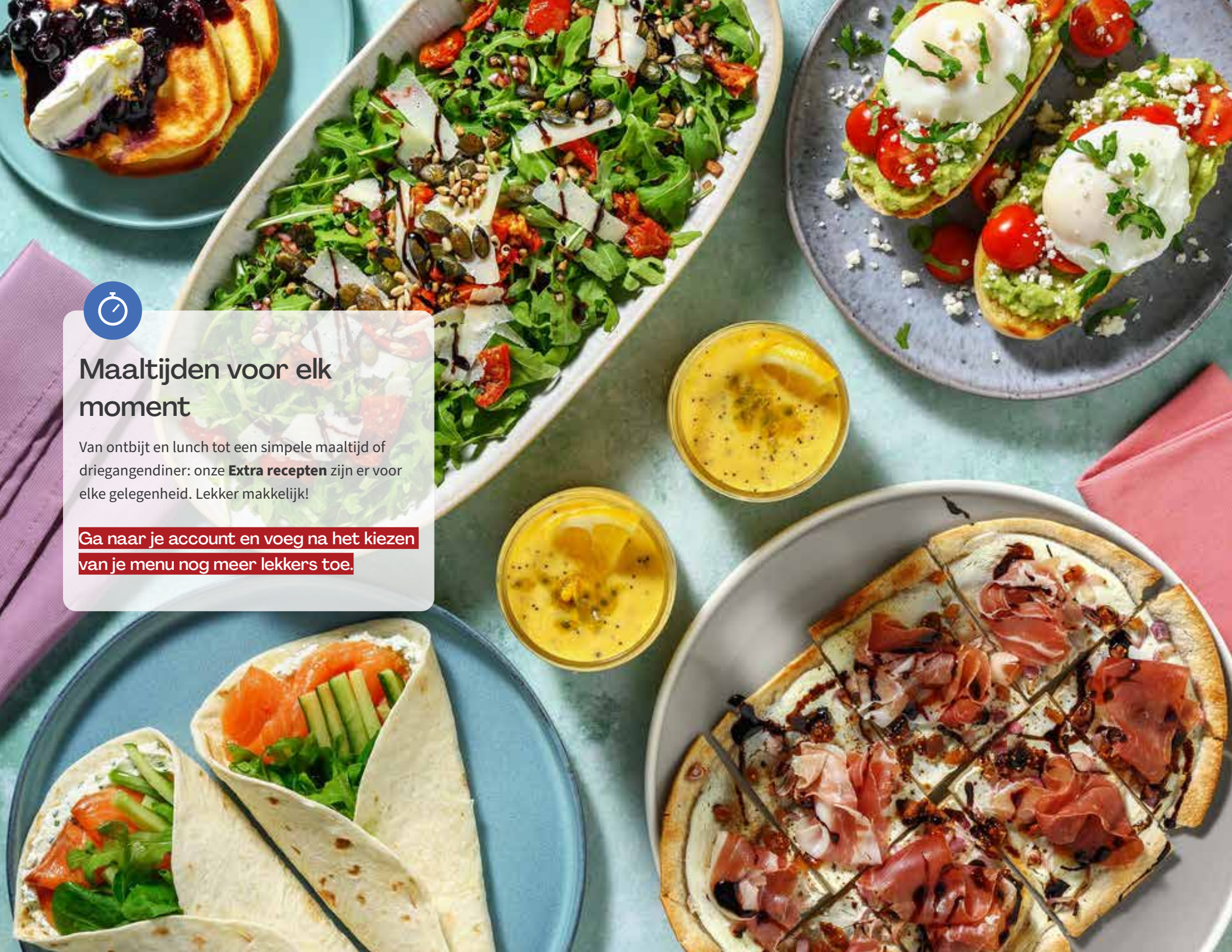
Hamburgerbroodje met sesam



Maaltijden voor elk moment

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

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Gegrilde scampi's

2 - 4 porties | met zelfgemaakte chimichurri

Benodigdheden

Kom, blender

Ingrediënten

Grote scampi's* (g)	390
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	20
Knoflookteen (stuk(s))	1
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	3
Olijfolie (el)	1
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	628 / 150
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	1
Waarvan suikers (g)	0,3
vezels (g)	0
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de **scampi's**, **Italiaanse kruiden** en olijfolie.
- Rijg de **scampi's** aan de **spiesen**.

2. Bakken

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **scampispiesen** op de barbecue en bak 8 - 10 minuten.

Tip: Je kunt de scampi's ook bakken in een voorverwarmde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

3. Chimichurri maken

- Hak de **verse kruiden** grof.
- Pel de **knoflook**.
- Mix de **kruiden**, **knoflook**, extra vierge olijfolie en rodewijnazijn in een blender.
- Breng de chimichurri op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **scampi's** over een serveerschaal.
- Sprenkel de chimichurri erover.
- Server de **scampi's** warm.

Eet smakelijk!



Grote scampi's



Verse bladpeterselie, koriander en oregano



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



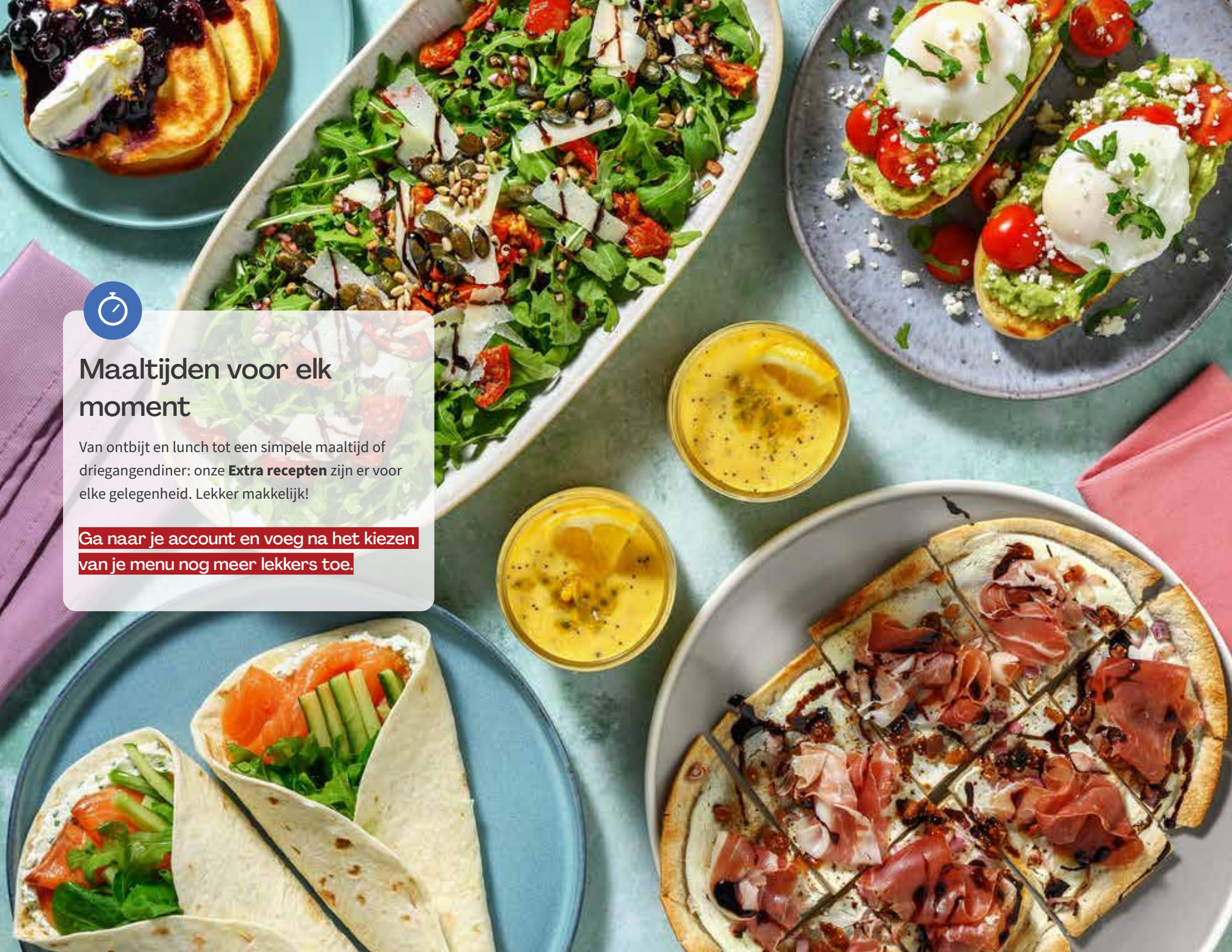
Spies



Maaltijden voor elk moment

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

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Gegrilde maiskolf met fetasaus

2 porties | met gerookt paprikapoeder en verse peterselie

Benodigheden

Staafmixer of blender, kleine kom

Ingrediënten

Maiskolf* (stuk(s))	2
Feta* (g)	100
Aioli* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Gerookt paprikapoeder (tl)	3
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	915 / 219
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwijder de bladeren, de onderkant en eventuele draden van de **maiskolven**.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met het **gerookte paprikapoeder**, peper en zout.
- Verdeel de olie gelijkmatig over de **mais**.

2. Mais roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolven** op de barbecue en rooster 15 - 20 minuten. Keer de **mais** elke 5 minuten om.

Tip: Je kunt de mais ook in de oven roosteren. Wikkel de maiskolven dan in aluminiumfolie en rooster ze 25 - 30 minuten in de oven.

3. Saus maken

- Meng de **feta** en **aioli** 2 - 3 minuten in een blender tot een zacht geheel.
- Hak de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **maiskolven** over een serveerschaal.
- Verdeel de fetasaus erover en garneer met de **verse peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Maiskolf



Feta



Aioli



Verse bladpeterselie



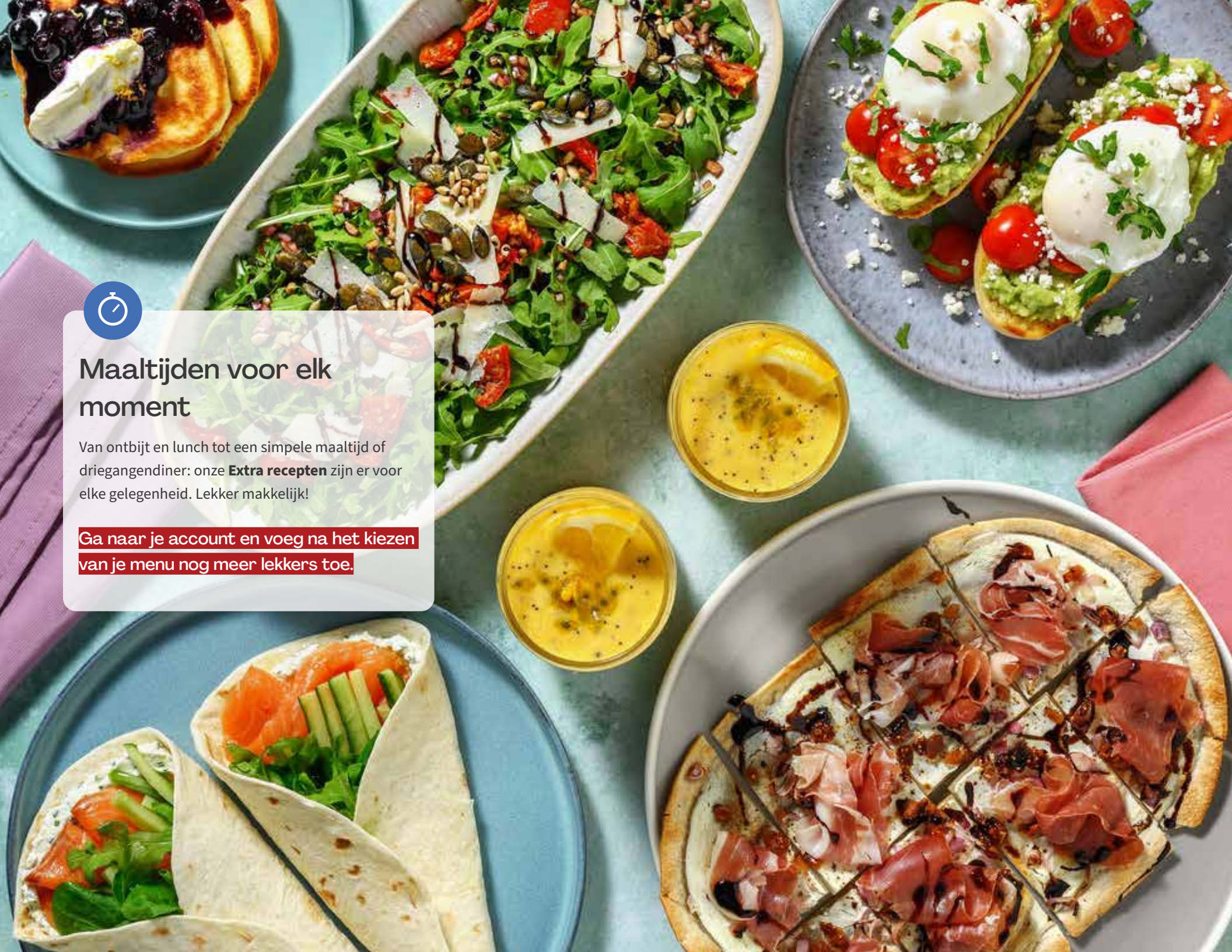
Gerookt paprikapoeder



Maaltijden voor elk moment

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

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Geroosterde miso-aubergine

2 - 4 porties | met lente-ui en furikake

Totale tijd: 35 min.

Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten

Aubergine* (stuk(s))	2
Witte miso (g)	25
Lente-ui* (bosje(s))	1
Furikake (zakje(s))	1
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Wittewijnazijn (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
[Zoutarme] sojasaus (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	313 /75
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	0,6
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Halveer de **aubergine** in de lengte.
- Kerf met een mes een ruitpatroon in het vruchtvlees.
- Meng in een kleine kom de **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak), **Koreaanse kruiden**, wittewijnazijn, honing, sojasaus en zonnebloemolie.

2. Aubergine roosteren

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **aubergine** op de schil op de barbecue. Besprenkel met wat van de misodressing.
- Grill de **aubergine** 30 - 35 minuten.
- Besprenkel de **aubergine** elke 10 minuten met wat misodressing.

Tip: Je kunt de aubergine ook in de oven op 200 graden roosteren. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

3. Garnering bereiden

- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen.
- Strooi in de laatste minuut van de baktijd het **sesamzaad** over de **aubergine**.

4. Serveren

- Leg de gegrilde **aubergine** op een serveerschaal.
- Garneer met de **lente-ui** en de **furikake**.

Eet smakelijk!



Aubergine



Witte miso



Lente-ui



Furikake



Koreaanse kruidenmix



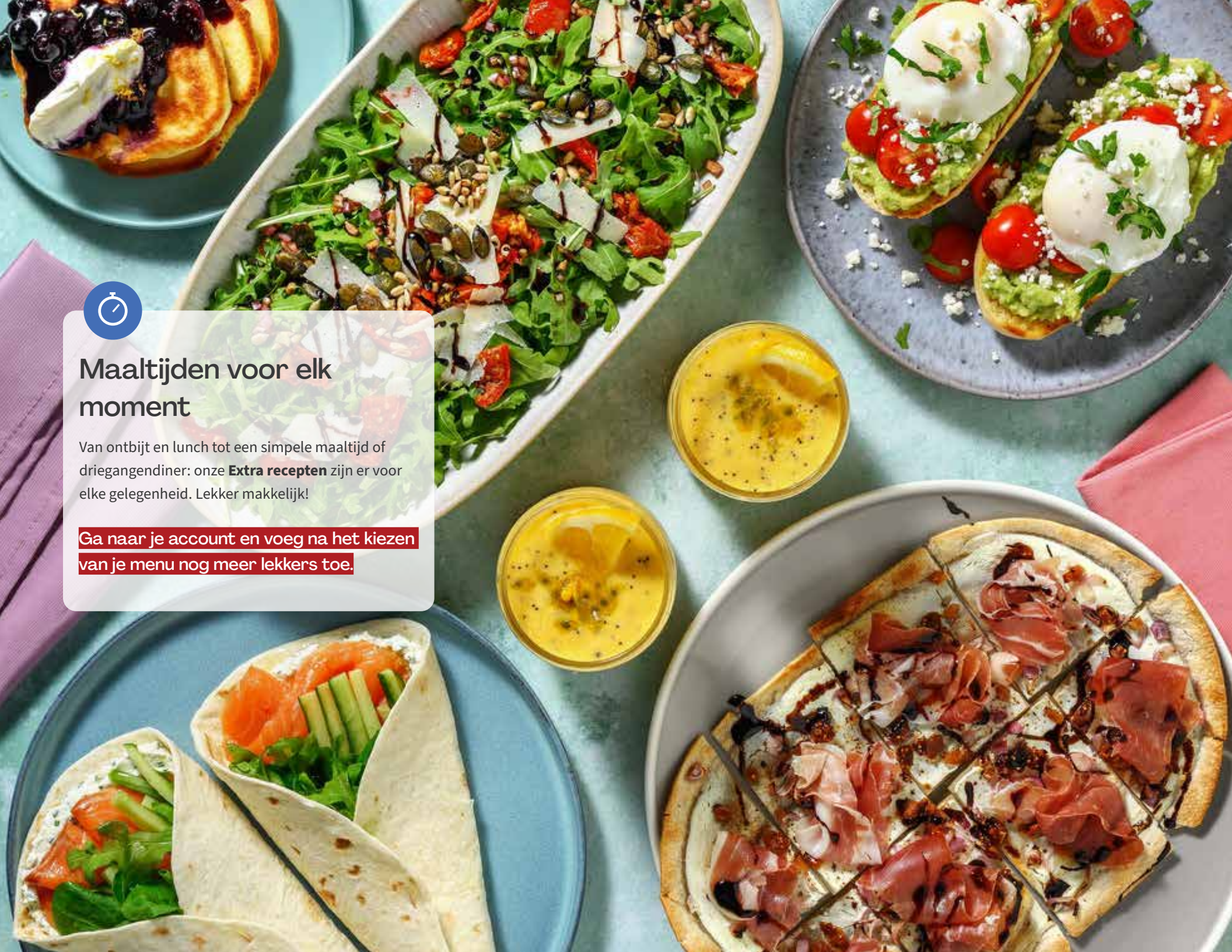
Sesamzaad



Maaltijden voor elk moment

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

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Gepofte aardappel

2 - 4 porties | met zure room en bieslook

Benodigheden

Aluminiumfolie, kleine kom

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Biologische zure room* (g)	100
Verse bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	647 / 155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	0,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd in de lengte in de **aardappelen**, maar zorg ervoor dat je ze niet helemaal doorsnijdt.

Tip: Je kunt de aardappelen ook bakken in een voorverwarmde oven op 200 graden. De bereidingswijze blijft hetzelfde.

2. Aardappelen bakken

- Leg de **aardappelen** op afzonderlijke stukjes aluminiumfolie.
- Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed zodat de **aardappelen** rondom bedekt zijn.
- Verpak de **aardappelen** in aluminiumfolie en bak ze 45 - 50 minuten op de barbecue.

3. Garnering maken

- Voeg de **zure room** toe aan een kleine kom.
- Snijd de **bieslook** fijn. Houd 1 tl apart ter garnering.
- Voeg de overige **bieslook** toe aan de kom.
- Meng de **zure room** met de **bieslook** en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit de aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschotel en schep de **zure room** erop.
- Garneer met de achtergehouden **bieslook**.

Eet smakelijk!



Aardappelen



Biologische zure room



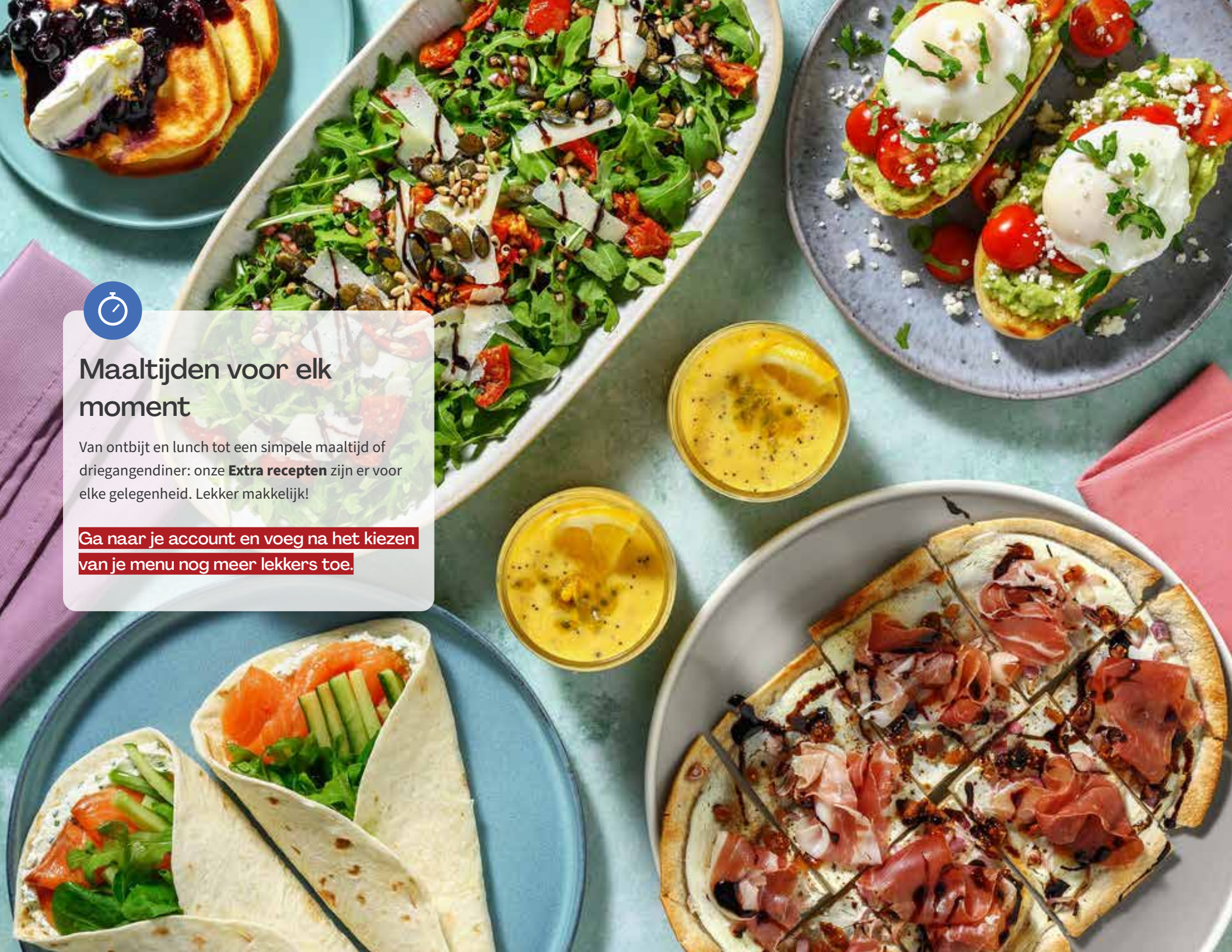
Verse bieslook



Maaltijden voor elk moment

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

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Mediterraanse kipspiesen

2 porties | met zelfgemaakte tzatziki

Benodigdheden

Kom, vergiet

Ingrediënten

Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	200
Yoghurt op z'n Grieks* (g)	150
Komkommer* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie* (g)	10
Spies (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	311 / 74
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **kip** in blokjes van 4 cm.
- Snijd de **paprika** in blokjes van 3 cm.
- Snijd de **ui** in grote reepjes.
- Rasp de **komkommer** met een grove rasp. Laat de geraspte **komkommer** uitlekken in een zeef of vergiet en druk met de bolle kant van een platte lepel het vocht er zoveel mogelijk uit.

2. Tzatziki maken

- Snijd de **peterselie** fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **peterselie**, **knoflook** en **komkommer** toe aan een kom.
- Meng met de **yoghurt**.
- Pers ½ **citroen** uit in de kom.
- Breng de **tzatziki** op smaak met peper en zout.

3. Kipspiesen maken

- Rijg de **kip**, **ui** en **paprika** aan de **spiesen**.
- Besprenkel de **spiesen** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

4. Bakken en serveren

- Verwarm de barbecue voor.
- Bak de **spiesen** 8 - 10 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Serveer met de zelfgemaakte tzatziki.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Yoghurt op z'n Grieks



Komkommer



Knoflookteen



Citroen



Ui



Paprika



Verse bladpeterselie



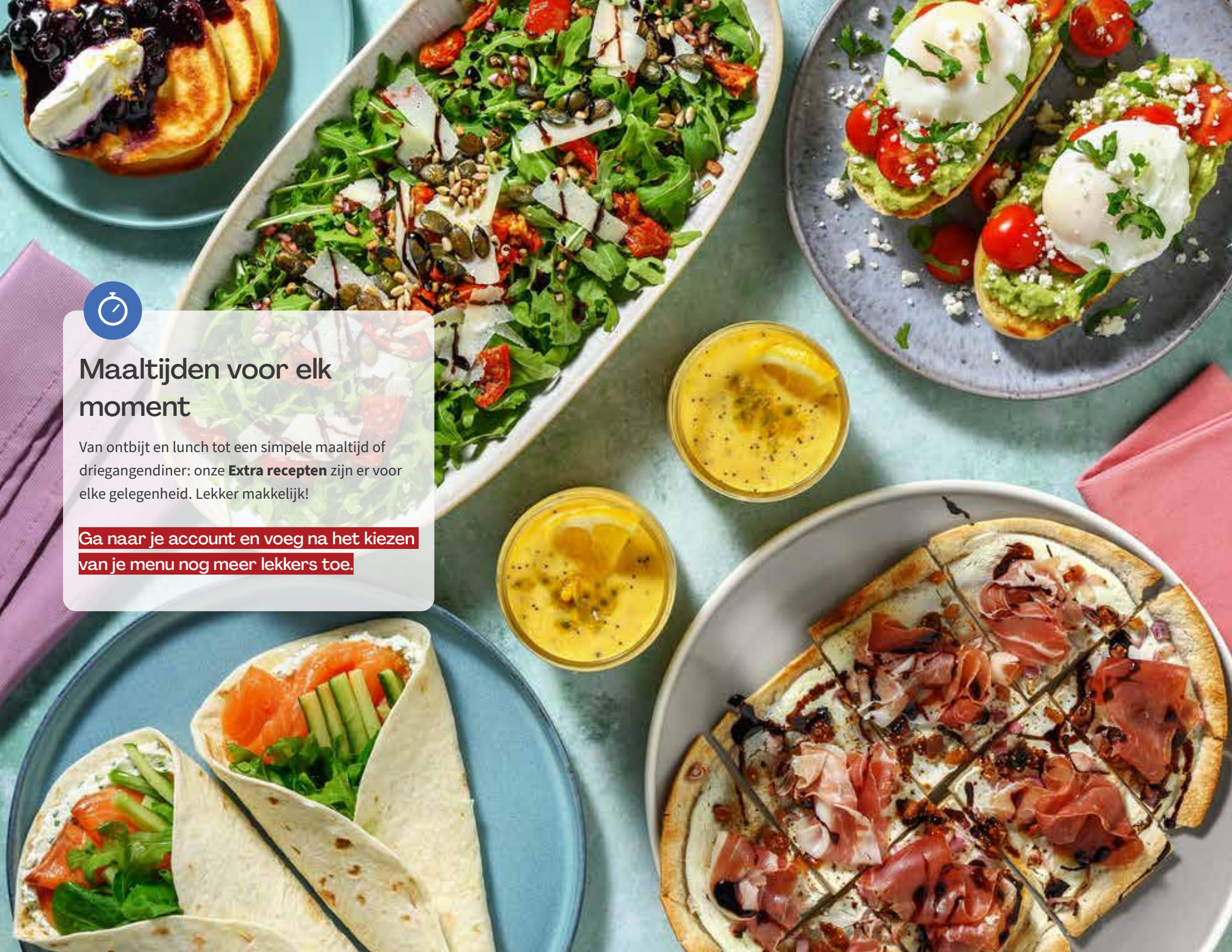
Spies



Maaltijden voor elk moment

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

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Hartvormige pizza met serranoham

2 porties | met burrata en vers basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Serranoham* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	5
Pesto genovese* (g)	60

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	809 /193
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



1. Tomatensaus maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **passata** en de **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **pizzabodem** op een bakplaat met bakpapier.

2. Hartpizza maken

- Snijd het **deeg** 10 cm van de bovenkant naar het midden in en vouw de bovenkant om, zodat er een hart ontstaat. Vouw de onderkant van het deeg om een hart te vormen (zie Tip).
- Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodems**.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

Tip: Als je tijd wilt besparen, kun je het deeg ook in een ronde vorm laten.

3. Scheuren

- Scheur de **serranoham** en het **basilicum** in stukjes.

4. Serveren

- Serveer de pizza's op borden en verdeel de **serranoham** eroverheen.
- Verdeel de **burrata**, het **basilicum** en de **pesto** over de pizza's.
- Breng op smaak met peper en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Passata



Italiaanse kruiden



Serranoham



Burrata



Pizzabodem



Vers basilicum



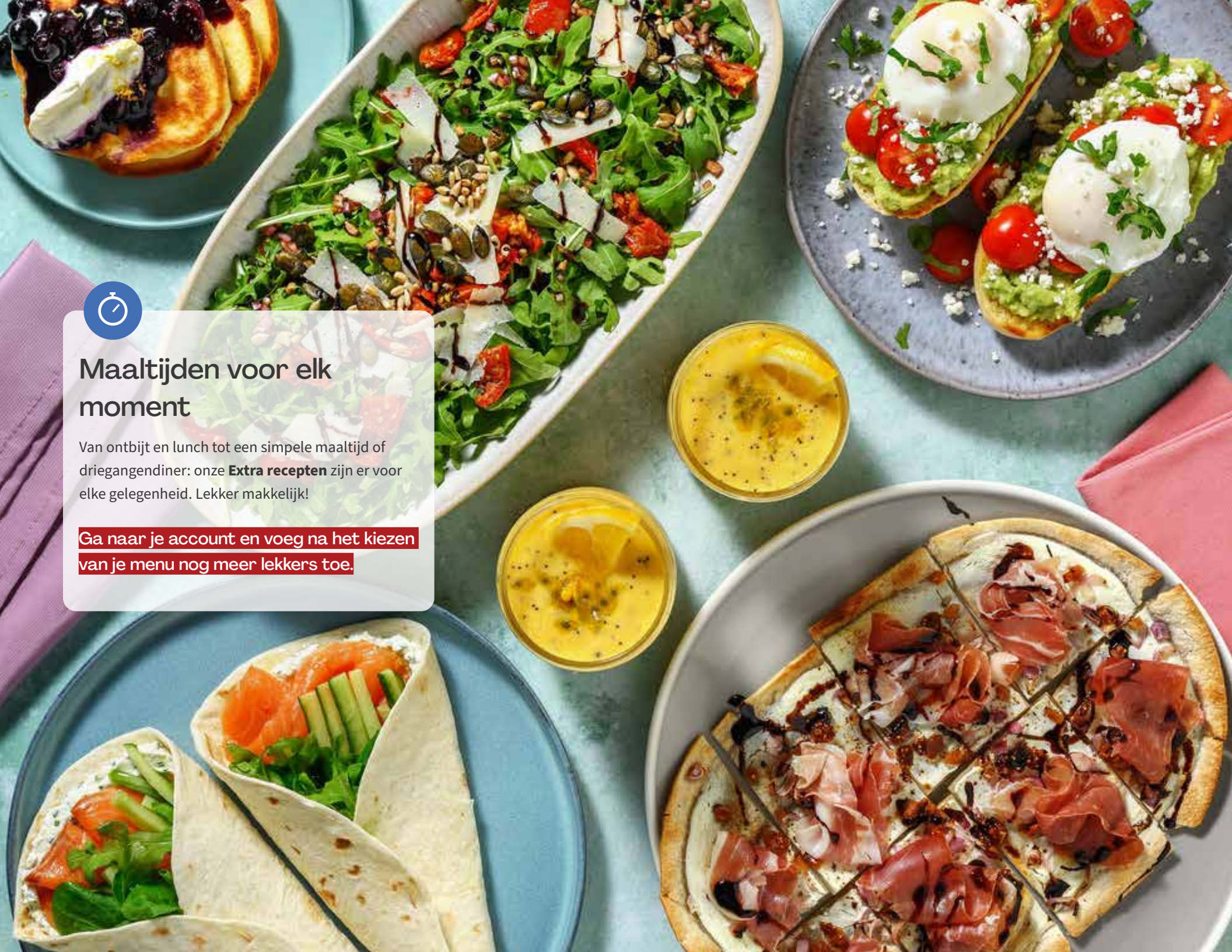
Pesto genovese



Maaltijden voor elk moment

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

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Eggs royale - eitje op een briochebroodje met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

Benodigdheden

Steeplan, grote pot of steelpan met deksel, garde, pan, frituurschep, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	721 /172
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	15,2	4,3
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	4,5	1,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	33	9
Zout (g)	2,2	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de eieren. Lijkt het je leuk om de eieren te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 3.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook het dan 10 minuten.

2. Eieren pocheren

Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pot met water aan de kook. Voeg 4 el azijn per persoon toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pot rond zodat er een draaikolk in de pot ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het **eiwit** volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pot te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

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

3. Spinazie bakken

Verwarm ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon een pan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak de **spinazie** 1 minuut al roerend, of tot de **spinazie** begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur. Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

4. Serveren

Snijd de **briochebroodjes** open. Verdeel de **spinazie** over de halve broodjes. Garneer met de **gerookte zalm**. Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!



Ei



Hollandaisesaus



Briochebroodje



Koudgerookte zalm



Spinazie



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2153 / 514	742 / 177
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	9,9	3,4
Koolhydraten (g)	45	16
Waarvan suikers (g)	2,8	1,0
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,0	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

3. Opwarmen

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

4. Serveren

Besmeer de wraps met de **kruidenroomkaas**. Beleg met de **koudgerookte zalm** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Koudgerookte zalm



Kruidenroomkaas



Rucola en veldsla



Mini-komkommer



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Turks broodje met kip kebab en knoflook-yoghurtsaus

2 porties | met feta en tomaat

Benodigdheden

Pan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Griekse yoghurt* (g)	150
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radichio en ijsbergsla* (g)	50
Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie* (g)	10

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	601/ 144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kipshoarma bakken

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

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

3. Ui mengen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Griekse yoghurt



Feta



Tomaat



Ui



Radichio en ijsbergsla



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Roze smoothiebowl

2 porties | met verse frambozen en banaan

Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	100
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	341/82
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	12,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,0

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Snijden

Schil de **kiwi** en snijd in sneetjes. Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in schijfjes.

2. Garnering voorbereiden

Houd de **kiwi**, **banaanschijfjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.

3. Mixen

Voeg de **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Eet smakelijk!



Banaan



Frambozen



Biologische volle yoghurt



Groene kiwi



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Mangocrème met passievrucht en appelsien met stroopwafelkruimels

Benodigdheden

Rasp, hoge kom, garde of mixer, grote kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Mango (stuk(s))	½
Room* (ml)	100
Handsinaasappel* (stuk(s))	½
Passievrucht (stuk(s))	½
Griekse yoghurt* (g)	75
Stroopwafelkruimels (g)	60
Zelf toevoegen	
Kristalsuiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	790 / 189
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	11,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **appelsien** met een fijne rasp.
- Halveer de **appelsien** en snijd er 2 halve sneetjes af om te gebruiken als garnering (zie Tip).
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Tip: Verdeel de overige appelsien in partjes of snijd in blokjes. Zo heb je de volgende dag een gezonde fruitsnack.

2. Mangopuree maken

- Voeg de **mangoblokjes** toe aan een hoge kom.
- Pureer met de staafmixer tot een gladde puree.

3. Crème maken

- Voeg de **room** en ½ el suiker per persoon toe aan een grote kom.
- Klop met een garde of (hand) mixer stijf, tot de **room** mooie pieken maakt (zie Tip).
- Meng de **Griekse yoghurt** en **appelsienrasp** door de slagroom.

Tip: Heb je geen mixer of handmixer? Geen zorgen, dit kan ook handmatig met een garde. Het duurt misschien wat langer, maar het resultaat smaakt net zo goed!

4. Serveren

- Schep de mangopuree voorzichtig door het slagroom-yoghurtmengsel.
- Verdeel de mangocrème over twee mooie glaasjes.
- Garneer met de **stroopwafelkruimels** en **appelsienstukjes**.
- Halveer de **passievrucht** en verdeel het vruchtvlees over de mangocrème.

Eet smakelijk!



Mango



Room



Handsinaasappel



Passievrucht



Griekse yoghurt



Stroopwafelkruimels



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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

