

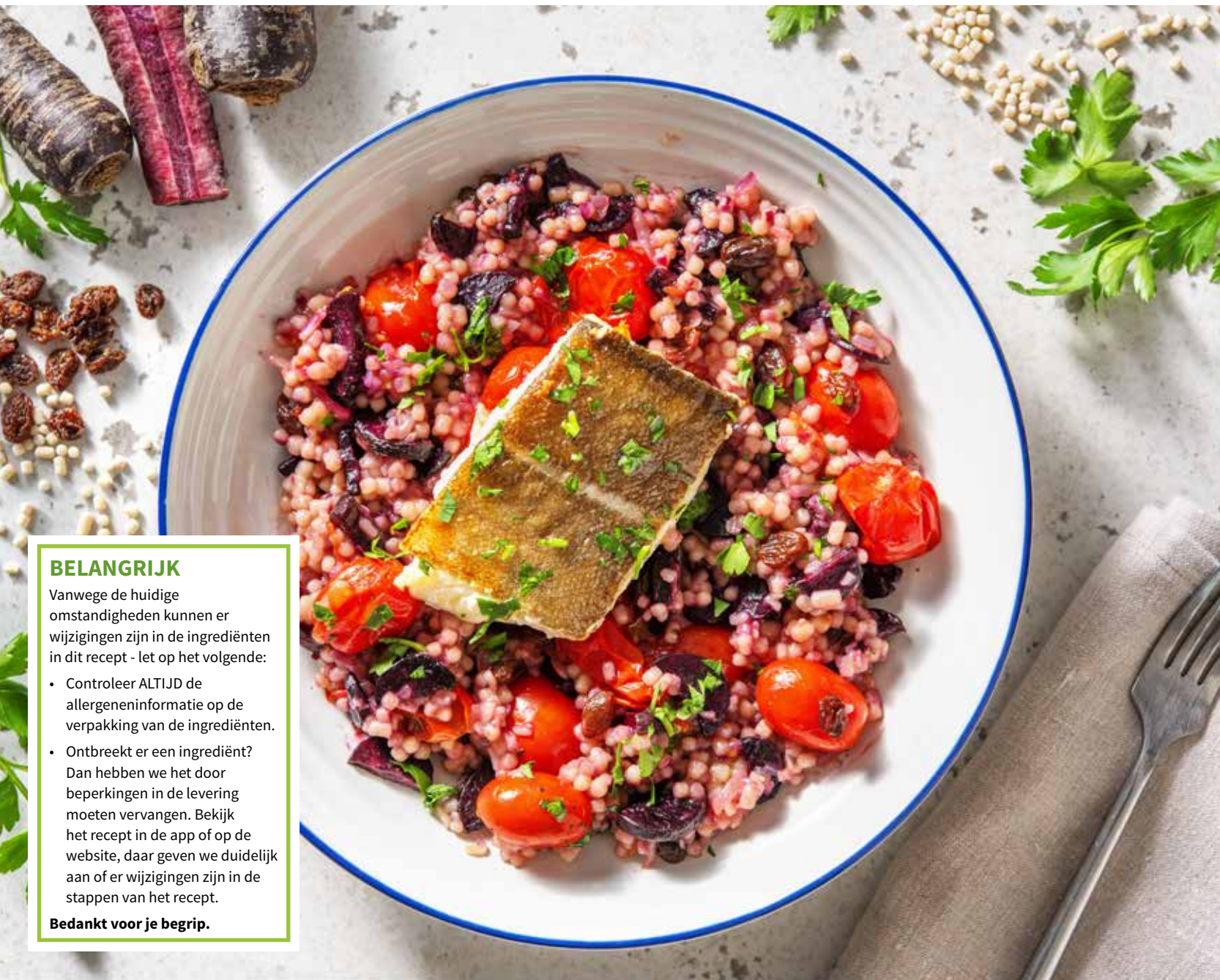


Kabeljauwfilet met kruidensaus en friszoete parelcouscous met wortel, cherrytomaten en rozijnen

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



Dit gerecht is in een nieuw jasje gestoken - een paars jasje, om precies te zijn. Deze wortelvariant geeft een origineel kleurtje aan je maaltijd.



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Paarse 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.

Benodigdheden

Ovenschaal, koekenpan, aluminiumfolie, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Paarse wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
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)	140	280	420	560	700	840
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)	2544 / 608	401 / 96
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	25,9	4,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,8	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 **paarse wortel** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in zeer dunne halve plakken.



2. Groente 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 10 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 per persoon 65 g **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 ½ 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 ½ 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!

WEETJE: Kabeljauw is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en groei van kinderen. Wie weinig brood eet, of brood zonder bakkerszout, loopt risico op tekort. Door regelmatig vis uit de zee, ei of zuivel te eten hoef je je daar geen zorgen over te maken.



Romige spinaziegratin met spiegelei met gebakken aardappeltjes

FAMILY **VEGGIE** 40 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Wat denk jij - bevat 200 gram
spinazie meer of minder
calcium dan 1 glas melk?
(Kijk voor het antwoord op de achterkant)



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Vastkokende
aardappelen



Sjalot



Knoflookteen



Tomaat



Nootmuskaat



Spinazie



Gedroogde tijm



Crème fraîche



Geraspte belegen kaas



Scharrelei

Voorraadkast items

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.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan, rasp, wok of hapjespan, vergiet, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	2	2
Spinazie* (g) 23	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g) 7	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g) 7	25	50	75	100	125	150
Scharrelei *(st) 3	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3630/868	462/111
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	23,4	3,0
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	7,0	0,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen:

3) Eieren 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in dunne parten. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 30 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout. Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Gratin bakken

Doe het **spinaziemengsel** in een ovenschaal (zie TIP). Bestrooi met de **geraspte belegen kaas** en bak 10 – 15 minuten in de oven.

TIP: Rauw heeft spinazie een groot volume, maar tijdens de verhitting slinkt de bladgroente flink. Daarom heb je niet zo'n grote ovenschaal nodig voor dit gerecht.



2. Spinazie bereiden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Rasp met een fijne rasp een stukje van de bol **nootmuskaat**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot** en de **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de **spinazie** toe en roerbak 3 – 4 minuten, of tot deze geslonken is. Laat de **spinazie** uitlekken in een vergiet. Druk goed aan, zodat het meeste vocht uit de **spinazie** lekt (zie TIP).

TIP: Het is belangrijk dat je het vocht goed uit de spinazie drukt – anders blijft de gratin te nat.



5. Spiegelei bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



3. Op smaak brengen

Zet de wok of hapjespan weer op het vuur en voeg de **tomaat** en **gedroogde tijm** toe. Bak nog 1 minuut. Zet het vuur middellaag, voeg de **crème fraîche** en de uitgelekte **spinazie** toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met de **nootmuskaat**, peper en zout (zie TIP).

TIP: Nootmuskaat heeft een vrij uitgesproken smaak. Voeg dus niet te veel in een keer toe, maar proef tussendoor goed.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg het **spiegelei** erop. Serveer met de **spinaziegratin**.

Eet smakelijk!

Antwoord = meer

Contact

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



Bruine tortilla's met pittig gekruide kikkererwten met avocado en zoetzure rodekool

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



Zoetzuur is ideaal om mee te variëren. Voeg ook eens rode peper, verse gember en lente-ui toe. Het zuur maakt gelijk korte metten met de scherpe smaken.



Kikkererwten



Mexicaanse kruiden



Gesneden rodekool



Bruine tortilla



Avocado



Pikante honingpinda's



Labne

BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, 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

Grote wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten* (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Bruine tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Avocado (st)	½	¾	1	1½	1¾	2
Pikante honingpinda's (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Labne* (g) 7) 19) 22)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2764 / 661	755 / 181
Vetten (g)	32,3	8,8
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,9
Koolhydraten (g)	63,4	17,3
Waarvan suikers (g)	14	3,8
Vezels (g)	16,8	4,6
Eiwit (g)	19,8	5,4
Zout (g)	1,7	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten
23) Selderij 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Smaakmakers bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Spoel de **kikkererwten** af met koud water in een zeef of vergiet, en laat uitlekken. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan met deksel. Voeg 1 tl **Mexicaanse kruiden** per persoon en een snuf zout toe en bak 2 minuten.



4. Tortilla's verwarmen

Verpak de **tortilla's** samen in aluminiumfolie en verwarm 5 minuten in de oven.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 50% van de ADH vezels bevat? De voornaamste bronnen zijn de bruine tortilla's en de ruim 300g groente.



2. Kikkererwten bakken

Voeg de **kikkererwten** toe aan de hapjespan en bak in 5 – 6 minuten knapperig. Schep tussendoor om zodat ze niet verbranden. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Doordat je minder vet gebruikt en droge kruiden toevoegt, kan dit sneller aanbranden. Gebruik daarom een pan met goede anti-aanbaklaag en roer tussendoor regelmatig.



5. Avocado snijden

Halveer de **avocado**, draai de twee helften uit elkaar en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes en haal ze met een lepel uit de schil. Hak de **pikante honingpinda's** grof.



3. Zoetzure rodekool maken

Meng in een kom per persoon 1½ el wittewijnazijn met ¾ tl suiker en een snuf zout. Voeg de **rodekool** toe, schep om en laat intrekken tot serveren.



6. Serveren

Vul de **tortilla's** met **zoetzure rodekool**, **kikkererwten** en **avocado**. Garneer met de **pinda's** en de **labne** en rol de **tortilla's** op (zie TIP).

TIP: Heb je nog groente over? Meng ze en schep ze naast de tortilla op het bord.

Eet smakelijk!



Krieltjessalade met mais en spekjes

met courgette en zoetzure sjalot

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



Niet het ras van de aardappel 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



Botersla



Verse bieslook



Spekblokjes



Volle yoghurt

BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.

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

Kleine kom, koekenpan, pan met deksel, hapjespan

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)	½	1	1½	2	2½	3
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
Botersla* (krop)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spekblokjes* (g)	60	120	180	240	300	360
Volle yoghurt* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2943 / 704	405 / 97
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,1
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	23,8	3,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,2	0,3

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-mediakanalen.



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 ¾ 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 scheepje suiker toevoegen.



3. Snijden

Snijd de **courgette** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn en laat de **mais** uitlekken. Snijd de **botersla** grof. Knip of snijd de **bieslook** fijn.



4. Groente en spekjes bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur en roerbak de **courgette** 5 – 7 minuten met peper en zout. Voeg vervolgens de **maiskorrels** en de **knoflook** toe en roerbak nog 1 minuut. Haal van het vuur. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 4 minuten knapperig.



5. Mengen

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 **botersla**, de helft van de **bieslook** en de **spekjes** met bakvet 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 gram groente.

Eet smakelijk!



Vegetarische moussaka met knoflookbrood met rode splitlinzen en courgette

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



Klassieke moussaka wordt met lamsgehakt gemaakt, maar in deze vegetarische versie hebben we gekozen voor rode splitlinzen.



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Aubergine



Ui



Courgette



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Gemalen kaneel



Tomatenpuree



Rode splitlinzen



Tomatenblokjes



Bruine ciabatta



Crème fraîche



Geraspte oude kaas

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, zwarte balsamicoazijn, bruine suiker, zonnebloemolie, 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

Kom, hapjespan, ovenschaal, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje)	½	¾	1	1½	1¾	2
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912/935	438/105
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	19,2	2,2
Koolhydraten (g)	80	9
Waarvan suikers (g)	34,9	3,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	31	3
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 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. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in de breedte in halve plakjes van ½ cm dik en meng ze met de zonnebloemolie in een kom, breng ze op smaak met peper en zout. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm. Pers de helft van de **knoflook** of snijd fijn, de overige **knoflook** houd je heel. Deze gebruik je later om de **ciabatta** mee in te wrijven.



4. Aubergine roosteren

Leg ondertussen de plakjes **aubergine** op een bakplaat met bakpapier. Rooster ze 10 – 15 minuten in de oven. Halveer ondertussen de **ciabatta** en wrijf in met de overige **knoflook**, besprenkel met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



2. Groente bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **ui** toe en bak 3 minuten. Voeg de **courgette** toe, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten. Voeg de helft van de **knoflook** toe, en voeg ook de **oregano**, de **kaneel** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten mee.



5. Moussaka bakken

Doe het **tomatenmengsel** in een ovenschaal en leg de plakjes **aubergine** op het mengsel. Besmeer de **aubergine** met de **crème fraîche** en bestrooi met de **oude kaas**. Bak de moussaka nog 5 – 6 minuten in de oven en leg in de laatste 2 – 3 minuten het **knoflookbrood** erbij.



3. Linzen koken

Voeg de **rode splitlinzen**, de zwarte balsamicoazijn, de **tomatenblokjes**, de bouillon en de bruine suiker toe. Roer goed, breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 20 – 25 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door, zodat de **linzen** niet aanbakken.

WEETJE: Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten?



6. Serveren

Serveer de **moussaka** in diepe borden, met het **knoflookbrood** eraast.

WEETJE: Dit gerecht zit vol ijzer, mede door de splitlinzen, bruine ciabatta en de grote hoeveelheid groente. IJzer ondersteunt je energieniveau en is belangrijk om in het oog te houden als je geen vlees eet.

Eet smakelijk!



Maaltijdsoep met zoete aardappel en puntpaprika met een bruine ciabatta en crème fraîche

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



Dit recept bewijst hoe voedzaam soepen kunnen zijn - deze maaltijdsoep geeft je per portie wel 400% van de dagelijkse behoefte aan vitamine C!



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Ui



Knoflookteen



Zoete aardappel



Puntpaprika



Bruine ciabatta



Pompoenpitten



Kruimige aardappelen



Crème fraîche

Voorraadkast items

Groentebouillon, 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

Soeppan met deksel, koekenpan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	5
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Puntpaprika* (st)	2	4	6	8	10	12
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Kruimige aardappelen	50	100	150	200	250	300
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2598 / 621	268 / 64
Vetten (g)	19	2
Waarvan verzadigd (g)	9,0	0,9
Koolhydraten (g)	88	9
Waarvan suikers (g)	23,4	2,4
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	5,3	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/Lactose
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

Bereid de bouillon (zie TIP). Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil zowel de **kruimige** als de **zoete aardappelen** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **puntpaprika** in blokjes.

TIP: *Let jij op je zoutinname? Vervang dan de helft van de bouillon door kokend water of kies voor natriumarme bouillon.*



2. Soep koken

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **kruimige** en **zoete aardappelen** en de **puntpaprika** toe en bak nog 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



3. Broodje afbakken

Bak ondertussen de **bruine ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.

WEETJE: *Pompoenpitten zijn van alle noten en pitten het rijkst aan magnesium en fosfor. Magnesium is nodig voor sterke botten en gezonde spieren en fosfor voor sterke botten en tanden.*



5. Soep pureren

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de soep over de soepkommen. Bestrooi met de **pompoenpitten**, garneer met de **crème fraîche** en serveer met de **ciabatta**.

Eet smakelijk!

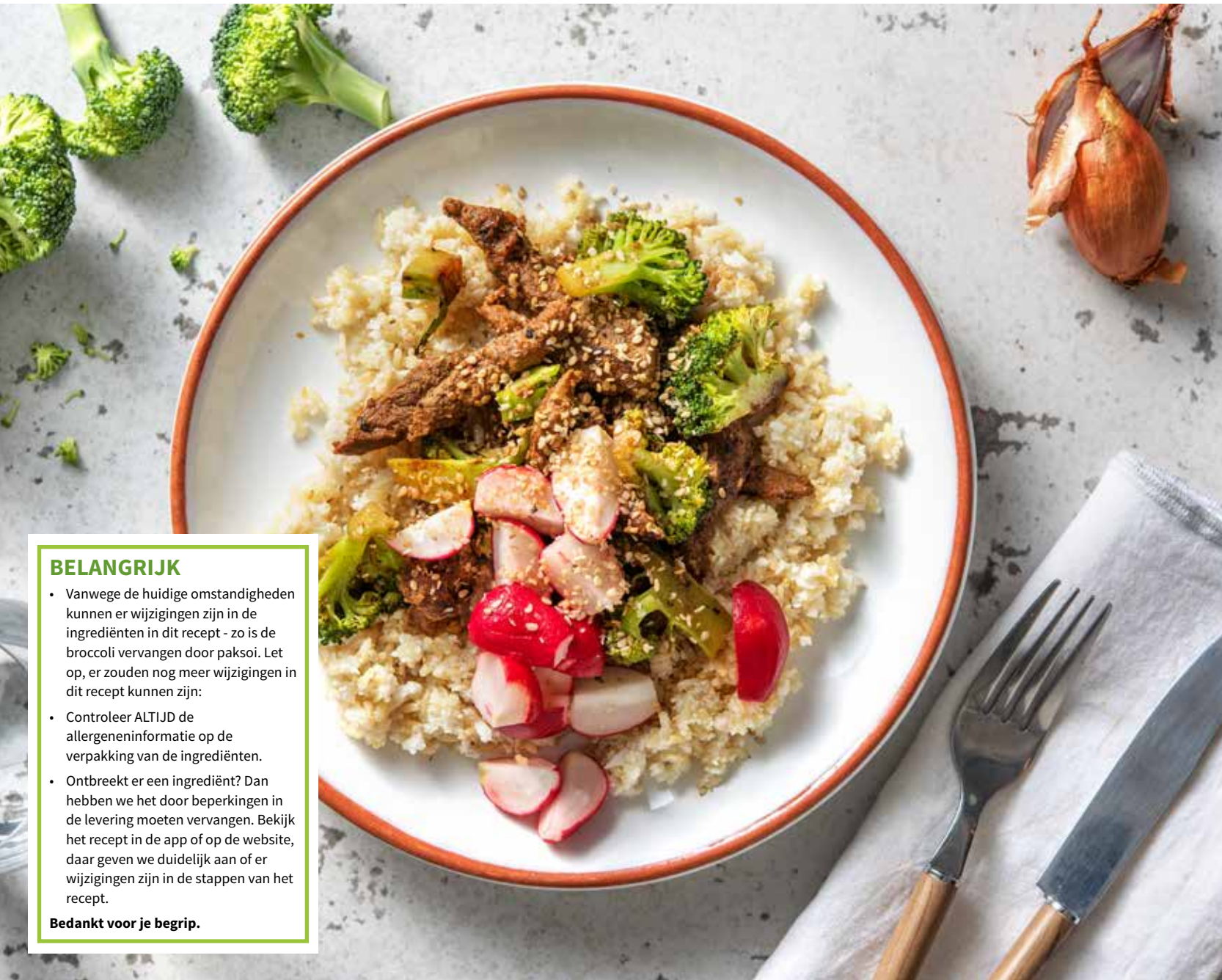


Balinese biefstuk met zoetzure radijs met gember-knoflookrijst

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



Je kunt de blaadjes van de radijsen ook eten - spoel ze goed af en meng ze door de salade. De blaadjes van deze seizoensheld zijn zelfs nog gezonder dan de radijsjes zelf!



BELANGRIJK

- Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - zo is de broccoli vervangen door paksoi. Let op, er zouden nog meer wijzigingen in dit recept kunnen zijn:
- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Biefstukpuntjes



Balinese wokpasta



Verse gember



Knoflookteen



Sjalot



Paksoi



Radijs



Zilverviesrijst



Bloemkoolrijst



Gomasio

Voorraadkast items

Kippenbouillon, roomboter, zonnebloemolie, honing, peper en zout, witte balsamicoazijn, suiker

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

Kom, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Biefstukpuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Balinese wokpasta (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	3	5	8	10	13	15
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (g)	125	250	375	500	625	750
Radis* (bos)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervliesrijst (g)	40	85	125	170	210	255
Bloemkoolrijst* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (tl) 11)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
Kippenbouillon (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2251 / 538	454 / 109
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,2
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	20	4
Vezels (g)	6,3	1,3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **6)** Soja **11)** Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Voorbereiden

Meng in een kom de **biefstukpuntjes** met de **Balinese wokpasta**, 1 tl honing per persoon, peper en zout. Schil de **gember** en rasp fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Snijd de **paksoi** in repen. Snijd de **radijzen** in kwarten.

WEETJE: Paksoi is rijk aan foliumzuur en vitamine A. Foliumzuur is een belangrijke vitamine (B11) voor de aanmaak van witte en rode bloedcellen. Door voldoende foliumzuur te eten voorkom je bloedarmoede en vermoeidheid. Ook spinazie, spruiten, quinoa, broccoli, zonnebloempitten en sesamzaad zijn rijk aan deze vitamine.



4. Roerbakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog tot hoog vuur. Roerbak de **biefstukpuntjes** samen met de rest van de **knoflook** en **gember** 2 – 3 minuten. Herhaal de **biefstukpuntjes** uit de pan en bewaar apart – je voegt ze later weer toe om te zorgen dat ze niet te taai worden (zie TIP).

TIP: Bewaar al het bakvocht in de pan, dit zit vol met smaak en gebruik je in de volgende stap.



2. Rijst koken

Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de helft van de **knoflook**, de helft van de **gember** en alle **sjalot** 1 – 2 minuten mee. Voeg de **zilvervliesrijst** toe en per persoon 125 ml water en ¼ kippenbouillonblokjes. Zet het vuur lager en laat 15 – 17 minuten, afgedekt, zacht koken. Voeg eventueel een beetje water toe indien nodig. Kook de laatste 2 minuten de **bloemkoolrijst** mee.

WEETJE: Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor onder andere gezonde darmen.



5. Paksoi roerbakken

Voeg de **paksoi** toe aan de wok-of hapjespan waarin je de **biefstuk** hebt gebakken. Dek de pan af en roerbak 3 – 4 minuten op hoog vuur. Schep af en toe om. Voeg vlak voor serveren de **biefstukpuntjes** weer toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Zoetzure radijzen maken

Meng in een kom per persoon 1 el witte balsamicoazijn met ½ el suiker. Meng de **radijzen** hierdoor en schep tussendoor om.



6. Serveren

Serveer de **rijst** met de **groente** en **biefstukpuntjes**. Schep de zoetzure **radis** ernaast. Garneer het gerecht met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Romige linguine met champignons met geitenkaas, walnoot en semi-gedroogde tomatenjes

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



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

(Kijk voor het antwoord op de achterkant)



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - zo is de broccoli vervangen door champignons en ui. Let op, er zouden nog meer wijzigingen in dit recept kunnen zijn:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Champignons



Ui



Knoflookteen



Semi-gedroogde tomaten



Linguine



Gedroogde oregano



Kookroom



Geraspte belegen geitenkaas



Walnootstukjes

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
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (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
Linguine (g) 1) 17) 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
Walnootstukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
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)	3180 / 760	613 / 146
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,6
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	8,3	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: 17) Eieren**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**.
- Snijd de **champignons** in kwarten. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Koken

- Snijd de **semi-gedroogde tomaten** klein.
- Kook de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel.



3. Pasta maken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **gedroogde oregano** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 4 – 6 minuten. Voeg de bouillon en de **kookroom** toe en breng aan de kook. Voeg de **linguine** 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 als garnering.



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!

Antwoord: b

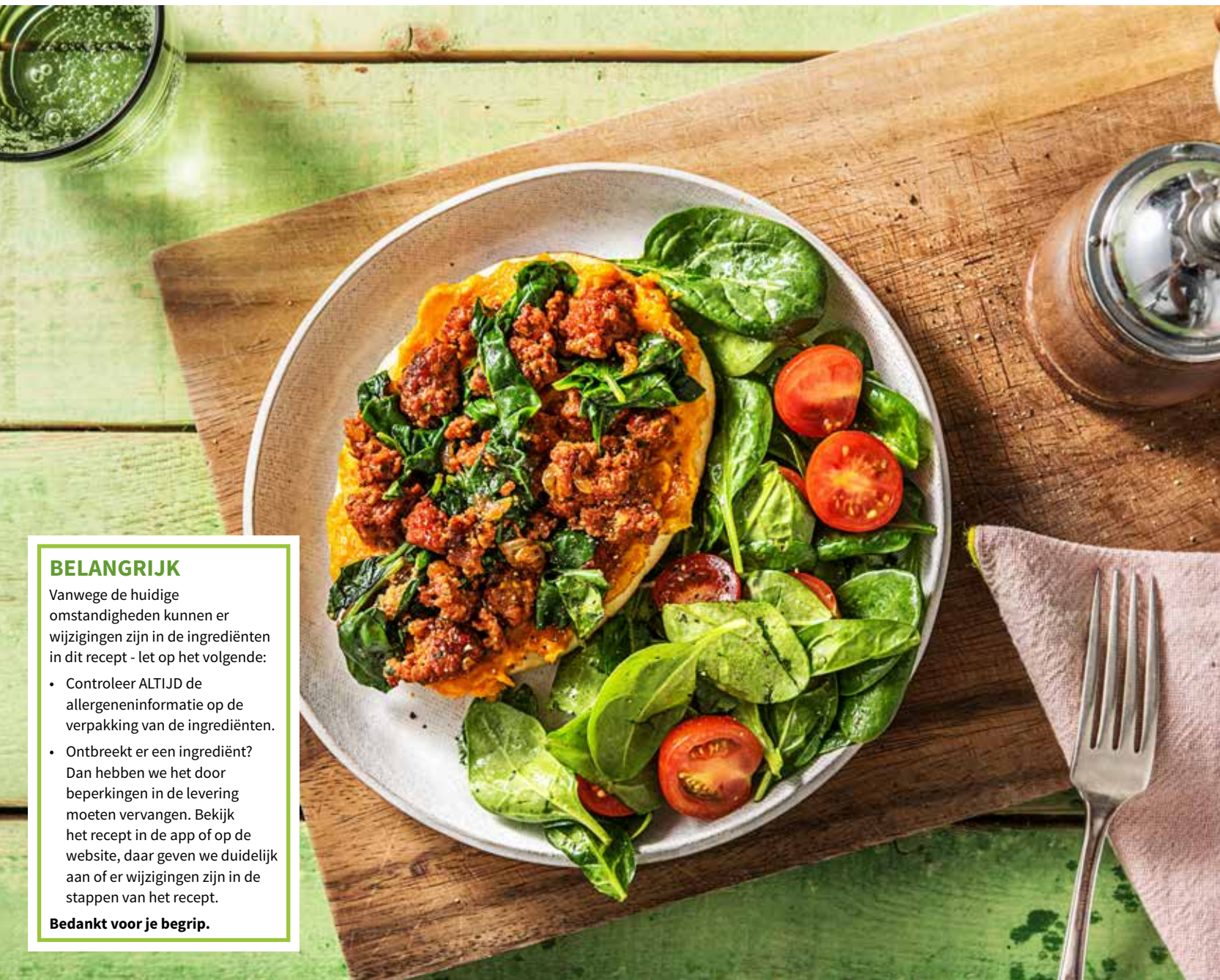


Naanpizza met yazzara, gehakt en spinazie met een frisse salade

QUICK & EASY 20 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Yazzara is een groentedip gemaakt van pompoen, wortel, crème en gember en geeft deze naanpizza alle kleur, geur en pit die je van een Oosterse dip verwacht.



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Naanbrood



Ui



Knoflookteen



Rundergehakt met köftekruiden



Spinazie



Rode cherrytomaten



Yazzara

Voorraadkast items

Olijfolie, witte 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

Koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Naanbrood (st) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	60	125	185	250	310	375
Yazzara* (g) 7) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3523 /842	718 /171
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2,1
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	12,5	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	9
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak het **naanbrood** 4 – 6 minuten, of toast het **naanbrood** in een broodrooster.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Salade maken

- Halveer ondertussen de **rode cherrytomaten**.
- Meng de **cherrytomaten** in een saladekom met de overige **spinazie** (zie TIP), de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Snijd de spinazie klein, zo heb je een minder grove salade.



2. Rundergehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 – 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de helft van de **spinazie** toe en bak nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Smeer de afgebakken **naan** in met **yazzara**.
- Schep het **gehakt** met de **spinazie** erop.
- Serveer de **naanpizza** 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.



Kipworststukjes met zelfgemaakte appelmoes met krieltjes en spekjes

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



Variëren? Geef je appelmoes een originele twist met tijm, geraspte gember en een snuffje cayenne - past perfect bij de kruiden van de kipworstjes!



Krieltjes



Appel



Knoflookteen



Kipworstjes



Paprikapoeder



Groentemix



Spekblokjes



Verse bieslook

BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Roomboter, honing, peper & 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

Hapjespan met deksel, steelpan, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Kipworstjes* (st)	2	4	6	8	10	12
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentemix* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Spekblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 /602	364 /87
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	8,0	1,2
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	26,7	3,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,0	0,1

Allergenen:

-Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Krieltjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel.
- Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Kook de **krieltjes** 12 – 14 minuten, of totdat ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Bakken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **kipworstjes** in stukjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op hoog vuur en bak de **knoflook**, de **worststukjes** en het **paprikapoeder** 1 – 2 minuten.
- Voeg de **groentemix** toe en bak, afgedekt, 10 – 12 minuten. Schep af en toe om.
- Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** 5 – 6 minuten.



2. Appelmoes maken

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.
- Meng de **appel** met honing naar smaak en 3 el water per persoon in de steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 14 minuten op laag vuur koken.
- Haal de pan daarna van het vuur. Roer de **appel** door, prak grof met een vork en bewaar de appelmoes tot gebruik met de deksel op de pan (zie TIP).

TIP: Je kunt deze appelmoes eventueel ook van tevoren klaarmaken en in de koelkast bewaren; dan ben je nog sneller klaar!



4. Serveren

- Snijd de **bieslook** fijn.
- Meng de **krieltjes** door de uitgebakken **spekblokjes**.
- Verdeel de **groente** met **kipworststukjes** en **krieltjes** over de borden en garneer met de **bieslook**.
- Serveer met de **appelmoes**.

Eet smakelijk!



Orzosalade met gerookte kip

met puntpaprika, komkommer en mais

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



Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zit in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



Rode ui



Knoflookteen



Orzo



Puntpaprika



Komkommer



Mais in blik



Gerookte kipfilet



Magere yoghurt

BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout, mosterd

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, grote kom, wok of hapjespan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1) 20)	70	140	210	280	350	420
Puntpaprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Geroekte kipfilet* (g)	80	160	240	320	400	480
Magere yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	324 /77
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,4
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	19,1	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

Contact

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



1. Orzo bereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** en de bouillon toe en kook afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



3. Salade maken

- Bak de **puntpaprikablokjes** 2 – 3 minuten mee met de orzo.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie, 1 tl mosterd, peper en zout.
- Meng de helft van dit **yoghurtmengsel** in een grote kom met de **orzo**, de **puntpaprika** en de **mais**. Roer goed door.
- Meng de andere helft van het **yoghurtmengsel** met de **komkommer**.



2. Snijden

- Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Snijd de komkommer in blokjes en doe deze in een saladekom. Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.
- Snijd de **gerookte kipfilet** in plakken.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Leg de plakjes **kip** erop.
- Serveer de **komkommersalade** erover.

Eet smakelijk!



Snelle viscurry

met wortel, rode paprika en Chinese kool

QUICK & EASY 15 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Het visvlees van koolvis is iets zachter dan dat van de meeste witvissoorten, heeft een rijke vismaak en bevat bovendien veel eiwitten, vitamine D, vitamine B en selenium.



Groentemix



Rode currypasta



Kokosmelk



Thais basilicum



Zilvervliesrijst



Koolvishaasje

BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, 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

Hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groentemix* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Rode currypasta* (g) 1) 6) 7) 19) 22)	30	60	90	120	150	180
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zilvervriesrijst (g)	90	180	270	360	450	540
Koolvishaasje* (g) 4)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2801 /670	548 /131
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,7
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	10,8	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 6) Soja 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst** en kook de **rijst** 10 minuten. Giet hierna af en laat uitstomen zonder deksel.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.



2. Groente bereiden

- Bak de **groentemix** 3 – 4 minuten aan.
- Voeg de **currypasta** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en laat het geheel 5 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan.
- Pluk de blaadjes van het **Thais basilicum** en snijd ze fijn.



3. Vis toevoegen

- Snijd de **koolvis** in de lengte doormidden en snijd in stukken van maximaal 1 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de **koolvis** door de curry en verhit nog 1 minuut, of totdat de **vis** gaar is.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry hierop.
- Garneer met het **Thais basilicum**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Kip tikka masala

met rijst, verse koriander en yoghurt

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



Niks blust pittigheid beter dan zuivel. Yoghurt is naast een fris-zure toets dus de ideale tegenhanger in een kruidig gerecht als tikka masala.



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Verse gember



Kippendijfilet



Volle yoghurt



Garam masala



Kurkuma



Ui



Groene paprika



Gemalen komijn



Gemalen koriander



Passata



Basmatirijst



Verse koriander



Kokosmelk

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, wittewijnazijn, 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, pan met deksel, aluminiumfolie, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Kippendijfilet* (st)	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	75	100	150	200	250	300
Garam masala (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kurkuma (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 / 862	622 / 149
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,7
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	0,7	0,1

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-mediakanalen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.



4. Rijst koken

Kook de **rijst** met een snuf zout in de pan met deksel, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **verse koriander** fijn.



2. Kip marineren

Halveer de **kippendijen** en leg ze in een ovenschaal. Voeg de helft van de **yoghurt**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **gember** toe aan de ovenschaal. Voeg per persoon: 1 tl **garam masala**, 1 tl **kurkuma**, ¼ el olijfolie, 1 tl wittewijnazijn en een snuf zout toe. Meng goed, dek af met aluminiumfolie en zet tot gebruik in de koelkast (zie TIP). Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in blokjes.

TIP: Hoe langer je de kip marineert, hoe smaakvoller hij wordt.



5. Saus afwerken

Schud de **kokosmelk** en voeg toe aan de koekenpan met de **passata**. Breng op smaak met zout en roer goed door. Voeg ook de **kip** toe en kook nog 3 – 4 minuten zachtjes op laag vuur.



3. Bakken

Verhit per persoon ¼ el roomboter en ½ el olijfolie in een koekenpan op gemiddeld vuur. Bak de **ui** en de **paprika** 3 – 4 minuten. Voeg de overige **gember** en **knoflook** toe en bak 1 minuut mee. Voeg per persoon ½ tl **garam masala**, ½ tl **kurkuma**, ½ tl **komijn** en ½ tl **gemalen koriander** toe en bak 1 minuut. Voeg de **passata** toe en kook in 10 – 15 minuten droog. Haal de **kip** uit de koelkast, verwijder het aluminiumfolie van de ovenschaal en bak de **kip** in 10 – 15 minuten gaar in de oven.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **kip tikka masala** erop. Garneer met de **verse koriander** en de rest van de **yoghurt**.

Eet smakelijk!



Vegetarische burger met Italiaanse twist

met tomatensalsa en gemengde salade

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



Deze meatless burger bevat 0% vlees, maar is wel 100% geschikt voor de BBQ! Bereid in dat geval het broodje, de salsa en salade alvast voor in de keuken en bak de burger op de BBQ in plaats van in de pan.



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Vastkokende aardappelen



Witte ciabatta



Tomaat



Pruimtomaat



Rode ui



Knoflookteen



Geraspte Italiaanse kaas



Basilicumcrème



Mayonaise



Vegetarische burger



Slamix

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, 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

Kleine kom, koekenpan, kom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Basilicumcrème* (ml)	8	15	20	24	35	39
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Vegetarische burger* (st) 6)	1	2	3	4	5	6
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4163/995	620/148
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,9
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	10,1	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad 27) Lupine



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappel** en snijd in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en bak de **aardappelpartjes** 25 – 35 minuten in de oven, of tot ze gaar en krokant zijn. Schep halverwege om. Bak de **ciabatta** de laatste 6 – 8 minuten mee.



4. Hamburger bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vegetarische burger** samen met de halve **rode-uringen** 2 – 3 minuten per kant, of tot de **burger** bruin kleurt. Strooi in de laatste minuut ¾ van de **Italiaanse kaas** over de **burger**.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **pruimtomaat** en de **tomaat** in kleine blokjes. Snipper de helft van de **rode ui** heel fijn en snijd de rest in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



5. Beleggen

Snijd de **ciabatta** in tweeën en smeer de **basilicummayonaise** op de **ciabatta**. Leg de **burger** erop, bedek met 3 el **tomatensalsa** per persoon en wat van de **slamix**.



3. Tomatensalsa maken

Meng in een kom de fijngesneden **rode ui**, de **tomatenblokjes**, de **knoflook**, de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper. Meng in een kleine kom de **basilicumcrème** met de **mayonaise**.



6. Serveren

Meng de overige **slamix** met de rest van de **tomatensalsa** en serveer ernaast. Garneer de salade met de overige **Italiaanse kaas**. Serveer met de **aardappelpartjes**.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte hamburger met friet met komkommer-appelsalade

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



Fruit met varkensvlees klinkt raar, maar ze zijn elkaars perfecte tegenhanger. De frizure appel samen met het hartige varkensvlees leveren een hele nieuwe smaakbeleving!



Vastkokende
aardappelen



Mini-hamburgerbol



Appel



Komkommer



Rode ui



Mesclun



Half-om-halfgehakt



Panko paneermeel



Mayonaise

BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, witte 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.

Benodigheden

Rasp, kom, koekenpan met deksel, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mini-hamburgerbol (st) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Half-om-halfgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 / 970	588 / 140
Vetten (g)	53	8
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	15,8	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 10) Mosterd 11) Sesamzaad 13) Lupine Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

Contact

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten op een bakplaat met bakpapier met de olijfolie en peper en zout naar smaak. Bak de frieten 30 – 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Leg de laatste 2 minuten de **hamburgerbroodjes** bij de frieten in de oven.



4. Hamburgers maken

Meng in een kom het **gehakt** met de geraspte **appel** en de **panko**. Breng op smaak met peper en zout. Vorm per persoon 1 **hamburger** van het mengsel.



2. Appel snijden

Snijnd ondertussen de **appel** in kwarten en verwijder het klokhuis. Rasp een kwart van de **appel** met een grove rasp en houd apart. Snijd de overige **appel** in de lengte in dunne plakjes. Houd per persoon 3 plakjes apart voor garnering.



5. Hamburgers bakken

Verhit een koekenpan met deksel, zonder bakvet (zie TIP), op middelhoog vuur en bak de **hamburgers** en de **rode ui** samen 12 – 14 minuten. Keer de **hamburgers** na 6 – 7 minuten om en dek de koekenpan de laatste 3 minuten af met het deksel.

TIP: Omdat het half-om-half gehakt van zichzelf al vrij vet is, heb je geen olie of boter nodig om de burgers en ui in te bakken. Als de burger toch aanbakt, kun je altijd een klontje boter toevoegen. Je kunt de appelplakken ook meebakken met de rode ui voor een zoete twist aan je burger!



3. Salade maken

Snijd de **komkommer** in de lengte door, verwijder met een lepel de zaadlijsten en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **rode ui** in ringen. Kies per persoon 5 mooie blaadjes **mesclun** om te garneren. Meng in een saladekom de overige **mesclun** met de **appelplakjes** (behalve de achtergehouden plakjes) en de **komkommer**. Breng op smaak met de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout. Zet tot serveren in de koelkast.



6. Serveren

Snijd de **hamburgerbroodjes** open en besmeer de onderste helft met wat **mayonaise**. Leg de plakjes **appel** erop, gevolgd door de **hamburger**, de **mesclun** en de **rode ui**. Serveer de burgers met de **salade**, de **frieten** en de overige **mayonaise** (zie TIP).

TIP: Let jij op je calorie-inname? Laat dan de mayonaise achterwege en maak een alternatief sausje van yoghurt of kwark met mosterd, peper en zout om de friet in te dippen.

Eet smakelijk!



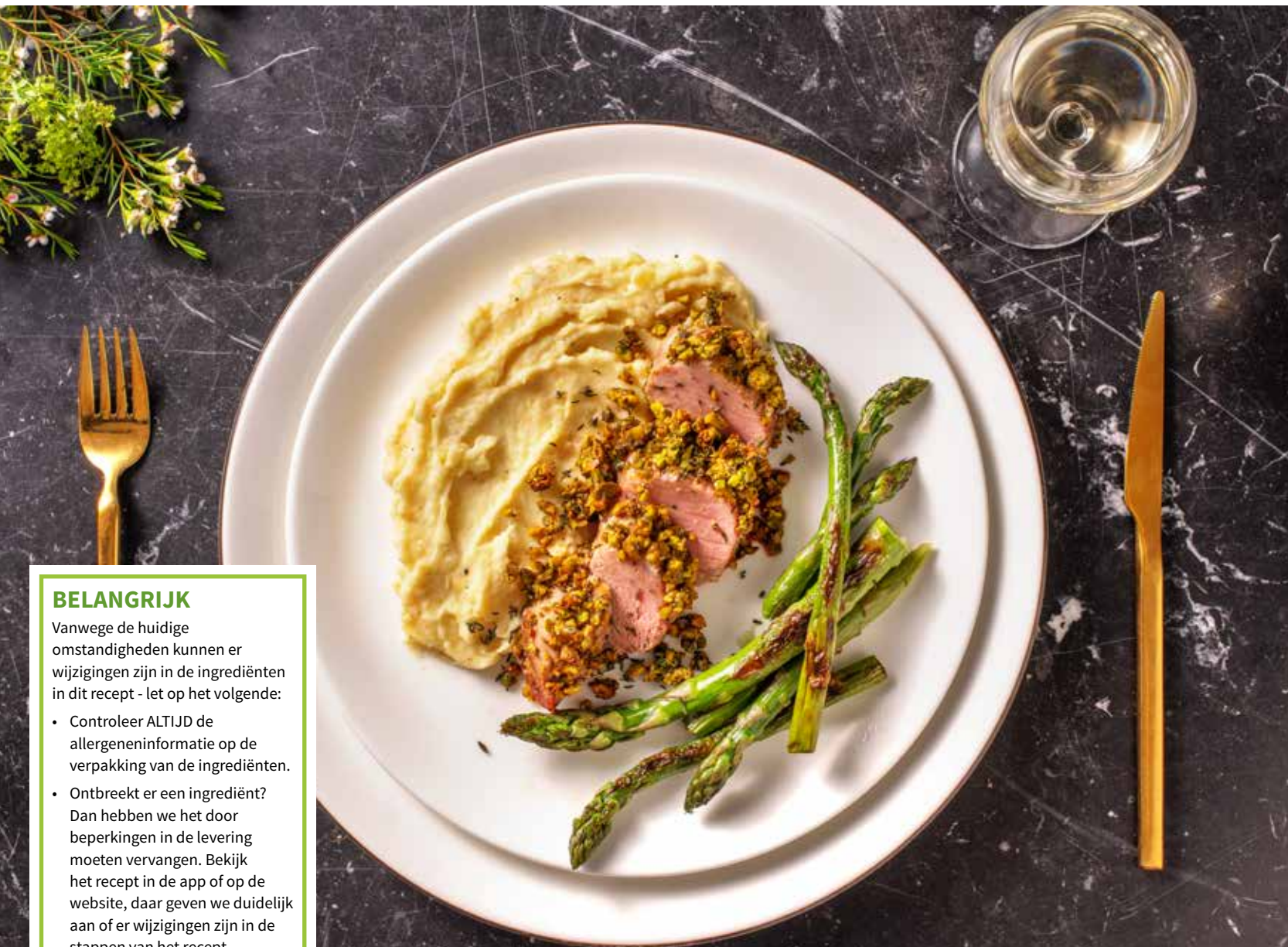
Varkenshaas met pistache-tijmkorst

met groene asperges en romige appel-knolselderijpuree

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



Varkenshaas is het meest malse stuk vlees van het varken, en kun je zelfs rosé eten.



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Verse tijm



Pistachenoten



Knoflookteen



Varkenshaas



Knolselderij



Kruimige aardappelen



Appel



Groene asperges



Mascarpone

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

Grillpan of koekenpan, kom, pan met deksel, aardappelstamper, bakplaat met bakpapier, bord, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse tijd* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pistachenoten (g) 8 19) 25)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Varkenshaas* (st)	1	2	3	4	5	6
Knolselderij (g) 9)	150	300	450	600	750	900
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Appel (st)	½	¾	1	1½	1¾	2
Groene asperges* (g)	125	250	375	500	625	750
Mascarpone* (g) 7)	15	30	45	60	75	90
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)	2732 / 653	420 / 100
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,0	1,7
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	9,3	1,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,3	0,0

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten 9) Selderij

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

Contact

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



1. Varkenshaas bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Ris de blaadjes van de takjes **tijm**. Hak de **pistachenoten** en de **knoflook** heel fijn. Meng op een bord de **pistachenoten** met de helft van de **knoflook** en de **tijm**, peper en zout (zie TIP). Rol de **varkenshaas** door het **pistachemengsel** en druk aan tot een korst. Leg op een bakplaat met bakpapier en bak 15 – 25 minuten in de oven. Laat daarna een paar minuten rusten buiten de oven.

TIP: Je kunt de knoflook, pistachenoten en tijm ook fijnmalen in een keukenmachine.



4. Groene asperges

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan. Verwijder de onderste 2 cm van de **groene asperges** (zie TIP). Kook de **asperges** 1 – 2 minuten in de pan en schep ze daarna in een grote kom gevuld met koud water. Breng ½ el boter per persoon toe aan een grill- of koekenpan en bak de overige **knoflook** en de **groene asperges** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur.

TIP: Het onderste gedeelte van de groene asperges kan stug en hard zijn, en snijdt je er daarom af. Dat verschilt per asperge, en kan ook meer of minder dan 2 cm zijn.



2. Puree voorbereiden

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en de **knolselderij**. Schil de **knolselderij**, weeg 150 g per persoon af en snijdt in blokjes van 1 cm. Schil de **aardappelen** en snijdt in grove stukken. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijdt in grove stukken (zie TIP).

TIP: Zorg dat je de knolselderij kleiner snijdt dan de aardappel – knolselderij is minder snel gaar.



5. Puree maken

Stamp ondertussen de **aardappelen**, de **knolselderij**, de **appel** en de **mascarpone** met een aardappelstamper tot er een fijne puree ontstaat. Breng op smaak met peper en zout.



3. Koken

Voeg de **aardappelen**, de **knolselderij** en een flinke snuf zout toe aan de pan met kokend water en kook in 17 – 20 minuten gaar. Voeg de laatste 2 – 3 minuten de **appel** toe. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



6. Serveren

Snijdt de **varkenshaas** in plakken. Verdeel de puree en de **varkenshaas** over de borden. Serveer met de **groene asperges**. Garneer met de overige **tijm** en de **pistachenootjes** die van de **varkenshaas** zijn gevallen.

Eet smakelijk!



Verse ravioli met venkel, geitenkaas en spek met peultjes en salade

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



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



BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Ui



Venkel



Veldsla en frisse



Amandelschaafsel



Ontbijtspek



Ravioli met venkel en rozemarijn



Peultjes



Verse geitenkaas



Slagroom

Voorraadkast items

Roomboter, extra vierge olijfolie, 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

Hapjespan met deksel, koekenpan, pan met deksel, saladekom, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla, rucola en frisee* (g)	40	80	120	160	200	240
Amandelschaafsel* (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Ontbijtspek* (g)	50	100	150	200	250	300
Ravioli met venkel, geitenkaas en rozemarijn* (g) 1) 3) 7)	140	280	420	560	700	840
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas* (st) 7)	25	50	75	100	125	150
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3969 / 949	698 / 167
Vetten (g)	60	11
Waarvan verzadigd (g)	26,8	4,7
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	14,1	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen:

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

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes.



4. Toppings bereiden

Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **amandelschaafsel** goudbruin. Verhit daarna opnieuw dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 5 minuten krokant. Bewaar het **spek** op een bord met keukenpapier.



2. Groente bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel. Bak de **knoflook** en **ui** 1 – 2 minuten met een flinke snuf zout. Voeg de **venkelreepjes** en 20 ml water per persoon toe en bak, afgedekt, 16 – 18 minuten. Roer regelmatig door. Laat eventueel verder inkoken als er nog te veel vocht in de pan zit.



5. Saus afmaken

Kook ondertussen de **verse ravioli** en **peultjes** samen, afgedekt, in 4 – 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Roer de **slagroom** en **geitenkaas** door de **venkel** en verhit nog 2 – 3 minuten.



3. Salade maken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **ravioli** en **peultjes**. Maak in een saladekom een dressing van per persoon ½ el extra vierge olijfolie, ½ el honing en 1 tl mosterd. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Zet apart tot gebruik.



6. Serveren

Verdeel de **ravioli** en **peultjes** over de borden en schep de **geitenkaas** met **venkel** hier overheen. Garneer met de **spek** en het **amandelschaafsel**. Meng de dressing met de **salademix** en serveer erbij.

Eet smakelijk!



Spaanse tapas

met albondigas, patatas bravas en knoflookgarnalen

BOURGONDISCH 50 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Het woord albondiga is een Spaanse verbastering van het Arabische al-bunduq, wat hazelnoot betekent.



Versen bladpeterselie



Uien



Knoflookteen



Rode peper



Halfkruimige aardappelen



Paprikapoeder



Panko paneermeel



Midden-oosterse kruidenmix



Half-om-half gehakt



Tomatenblokjes met ui



Groene paprika



Grote garnalen



Galiameloen



Serranoham



Vleestomaat



Bruine pistolet



Limoen



Aioli

BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - let op het volgende:

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.



Voorraadkast items
Olijfolie

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, rasp, koekenpan, kom, serveerschaal, 2x bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Halfkruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Panko paneermeel (g) 1	6	12½	19	25	31½	37½
Midden-oosterse kruidenmix (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Half-om-half gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes met ui (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Grote garnalen* (g) 2	65	130	195	260	325	390
Galiemeloen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Vleestomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine pistolet (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aioli* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4973 / 1189	440 / 105
Vetten (g)	73	6
Waarvan verzadigd (g)	15,0	1,3
Koolhydraten (g)	79	7
Waarvan suikers (g)	33,0	2,9
Vezels (g)	15	1
Eiwit (g)	51	4
Zout (g)	5,0	0,4

Allergenen:
1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 3) Eieren
6) Soja 7) Melk/Lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten
25) Sesamzaad 27) Lupine
WEEK 23 | 2020



1. Voorbereiden
Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Snipper de **ui** heel fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, het **paprikapoeder** en peper en zout naar smaak. Leg op een bakplaat met bakpapier en rooster 25 – 35 minuten in de oven.



4. Pan con tomate maken
Snijd de **galiemeloen** in parten, verwijder de zaadjes en snijd de schil eraf. Leg de parten op een schaal en verdeel de **serranoham** erover. Halveer de **vleestomaat** en rasp het vruchtvlees met een grove rasp. Snijd de **pistolet** door de helft en besprenkel de snijzijde met zout, olijfolie naar smaak en de overige **knoflook**. Bak 3 – 4 minuten in de oven. Haal de **pistolet** uit de oven en besmeer met het vruchtvlees van de **vleestomaat** (zie TIP).

TIP: Laat de pistolets eerst een beetje afkoelen, of houd ze tijdens het snijden en smeren vast met een theedoek, ze zijn nog erg heet!



2. Albondigas maken
Meng de **panko**, de **midden-oosterse kruidenmix**, het **gehakt**, de mosterd en de gesnipperde **ui** in een kom en draai er 4 **gehaktballetjes** per persoon van. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **gehaktballetjes** in 3 – 4 minuten rondom bruin. Voeg de **tomatenblokjes** en ½ van de **knoflook** toe, breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur laag en laat, met de deksel op de pan, 14 – 16 min stoven.



5. Garnalen bakken
Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **knoflookgarnalen** 2 – 4 minuten, of totdat ze mooi roze zijn. Leg ze vervolgens in een kommetje en schenk het bakvet eroverheen.



3. Paprika's roosteren
Snijd de **groene paprika** in stukken van 4 cm breed, meng op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon en bestrooi met zout. Rooster 20 minuten met de **aardappelen** mee in de oven. Meng in een kom de **rode peper** met de helft van de **bladpeterselie**, ½ van de **knoflook** en 1 el olijfolie per persoon. Leg hier de **garnalen** in.



6. Serveren
Serveer de **patatas bravas** met de **aioli**, de geroosterde **groene paprika**, de **pan con tomate** en de **albondigas** allemaal in mooie schaalpjes, zodat alles in tapas-stijl op tafel staat. Snijd tenslotte de **limoen** in partjes en serveer deze erbij.

Buen provecho!



Romige linguine met kipfiletstukjes als extra met champignons, geitenkaas en walnoot

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



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

(Kijk voor het antwoord op de achterkant)



Champignons



Ui



Knoflookteen



Semi-gedroogde tomaten



Linguine



Gedroogde oregano



Kipfiletstukjes



Kookroom



Geraspte belegen geitenkaas



Walnootstukjes

BELANGRIJK

Vanwege de huidige omstandigheden kunnen er wijzigingen zijn in de ingrediënten in dit recept - zo is de broccoli vervangen door champignons en ui. Let op, er zouden nog meer wijzigingen in dit recept kunnen zijn:

- Controleer ALTIJD de allergeneninformatie op de verpakking van de ingrediënten.
- Ontbreekt er een ingrediënt? Dan hebben we het door beperkingen in de levering moeten vervangen. Bekijk het recept in de app of op de website, daar geven we duidelijk aan of er wijzigingen zijn in de stappen van het recept.

Bedankt voor je begrip.

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

Hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (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
Linguine (g 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfiletstukjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
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)	3757 /898	607 /145
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,5
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	47	8
Zout (g)	1,6	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**.
- Snijd de **champignons** in kwarten. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Kipfiletstukjes bakken

- 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 **kipfiletstukjes** toe en bak 6 – 8 minuten mee. Bak de laatste 4 – 6 minuten ook de **champignons** mee.
- Voeg de bouillon en de **kookroom** toe en breng aan de kook. Voeg de **linguine** 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.



2. Linguine koken

- Snijd de **semi-gedroogde tomaten** klein.
- Kook de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel.



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!

q :prowmny