

# Bananenbrood met walnoten en kokos

## Bakken

Totale tijd: 75 min. • Bereidingstijd: 5 min.  
• 70 min. in de oven/afkoelen

## Benodigdheden

Rechthoekig cakeblik, grote kom, garde of (hand)mixer, kom

## Ingrediënten

|                     | +/- 10 plakken |
|---------------------|----------------|
| Banaan (stuk(s))    | 3              |
| Walnoten (g)        | 40             |
| Bananenbroodmix (g) | 400            |
| Kokosrasp (g)       | 30             |
| Zelf toevoegen      |                |
| Zonnebloemolie (ml) | 100            |
| Water (ml)          | 90             |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g   |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1300 / 311 |
| Vetten (g)            | 15,7       |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,8        |
| Koolhydraten (g)      | 35,7       |
| Waarvan suikers (g)   | 19,4       |
| Vezels (g)            | 1,7        |
| Eiwitten (g)          | 5,2        |
| Zout (g)              | 0,6        |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak in een kom 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Hak de **walnoten** grof.
- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.

*Tip: 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

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 100 ml zonnebloemolie en 90 ml water.
- Mix het geheel met een garde of (hand)mixer tot een egaal beslag.
- Voeg de gehakte **walnoten** en  $\frac{2}{3}$  van de **kokosrasp** toe en meng goed.

### 3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Leg de twee halve stukken **banaan** bovenop en druk ze een beetje in het beslag. Ze moeten nog wel zichtbaar zijn.
- 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 het uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.
- Garneer met de overige **kokosrasp** en snijd in plakken (zie Tip).

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

**Eet smakelijk!**





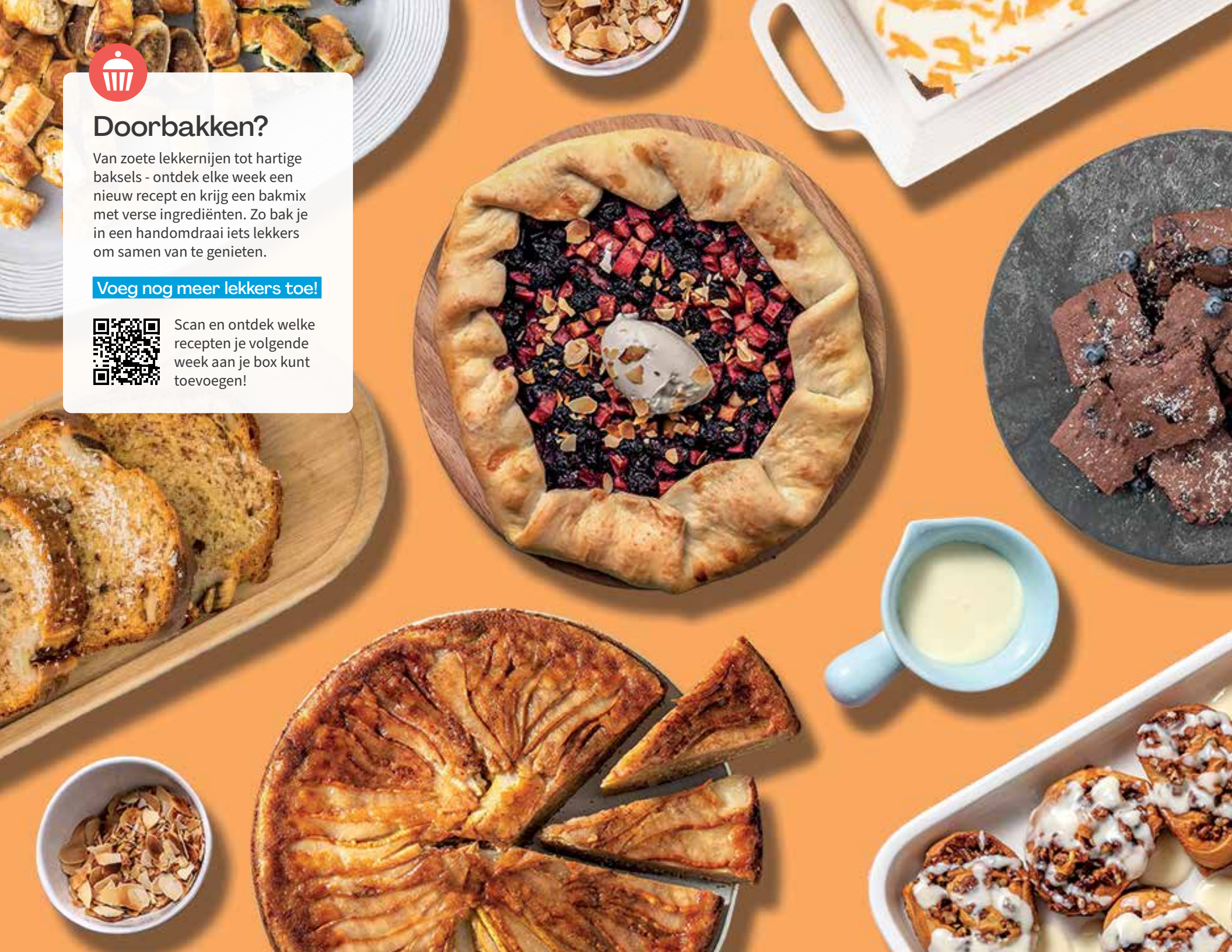
## Doorbakken?

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!





# Luchtige brownies met walnoten

met stukjes melkchocolade en witte chocolade

## Bakken

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

## Benodigheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier

## Ingrediënten

|                              | +/- 9 stuks |
|------------------------------|-------------|
| Ei* (stuk(s))                | 2           |
| Mix voor chocoladecake (g)   | 400         |
| Walnootstukjes (g)           | 40          |
| Melkchocoladedruppels (g)    | 100         |
| Witte-chocoladedruppels (g)  | 100         |
| Zelf toevoegen               |             |
| Water (ml)                   | 80          |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 40          |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1596 /381 |
| Vetten (g)            | 17,4      |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,6       |
| Koolhydraten (g)      | 48        |
| Waarvan suikers (g)   | 34,1      |
| Vezels (g)            | 2         |
| Eiwitten (g)          | 6,7       |
| Zout (g)              | 1,3       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes.
- Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- 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 rechthoekige ovenschaal.

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom het water, de **eieren**, de roomboter en de **cakemix** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg  $\frac{2}{3}$  van de **walnoten** en  $\frac{2}{3}$  van de **witte-** en **melkchocoladedruppels** toe aan het beslag.

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

### 3. Bakken

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Bestrooi met de overige **walnoten** en **witte-** en **melkchocoladedruppels**.
- Bak de brownie 22 - 27 minuten in de oven (zie Tip).
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

**Tip:** Houd je van een smeuijge brownie? Houd dan de kortere baktijd aan.

### 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 verder.

**Eet smakelijk!**





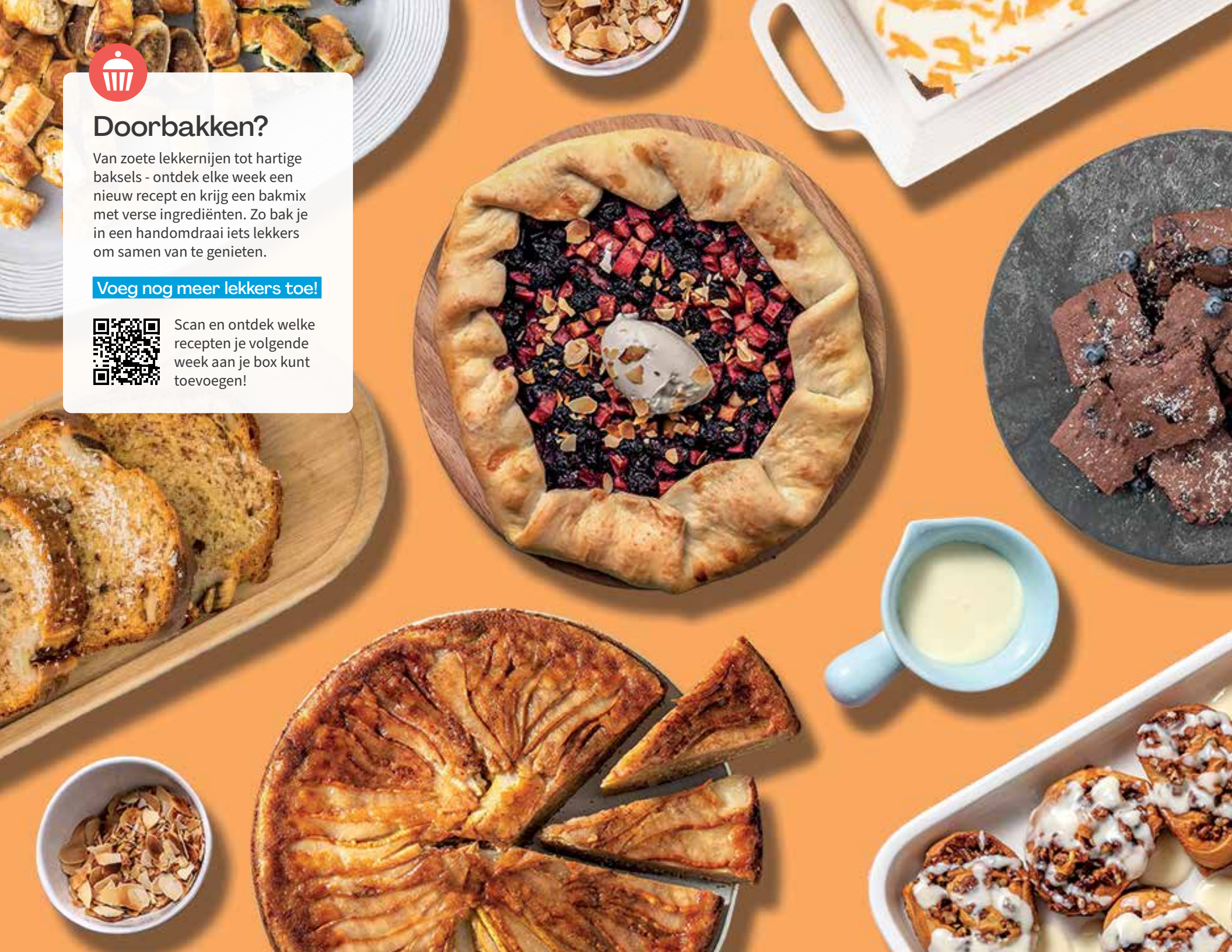
## Doorbakken?

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!





# Bakbox | Cake met verse mango

met verse mango, limoen en slagroom

## Bakken

Totale tijd: 65 min.

Bereidingstijd: 15 min.

In de oven/afkoelen: 50 min.

## Benodigdheden

Kom, ronde cakevorm met een doorsnede van 24 cm, rasp, mixer, staafmixer, grote kom

## Ingrediënten

|                       | +/- 12 porties |
|-----------------------|----------------|
| Boerencakemix (g)     | 400            |
| Roomboter* (g)        | 250            |
| Ei* (stuk(s))         | 4              |
| Mango* (stuk(s))      | 1              |
| Slagroom* (ml)        | 200            |
| Limoen* (stuk(s))     | 1              |
| <b>Zelf toevoegen</b> |                |
| Suiker (el)           | 6½             |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g   |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1362 / 326 |
| Vetten (g)            | 21         |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,4       |
| Koolhydraten (g)      | 30         |
| Waarvan suikers (g)   | 16,8       |
| 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. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **cakemix** toe aan een grote kom.
- Klop in een kom de **eieren** los.

### 2. Cake bakken

- Voeg de **roomboter**, de **eieren** en 5 el suiker toe aan de grote kom met de **cakemix**. Mix met een mixer tot een glad beslag.
- Giet het beslag in een ingevette ronde cakevorm.
- Bak de cake 45 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).
- Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

*Tip: Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken. De cake is klaar als de satéprikker er schoon uitkomt.*

### 3. Vulling maken

- Schil ondertussen de **mango**.
- Pureer de helft van de **mango** met een staafmixer tot een gladde puree. Snijd de overige **mango** in ovale plakjes.
- Klop met een mixer de **slagroom** met 1½ el suiker tot een stevige **slagroom**.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Schep de **limoenrasp** door de **slagroom**.

### 4. Versieren

- Snijd de cake horizontaal door, zodat er twee lagen ontstaan.
- Verdeel de helft van de limoenslagroom over de onderste laag van de cake. Verdeel de mangopuree eroverheen.
- Leg de tweede laag cake erbovenop en bestrijk met de rest van de limoenslagroom.
- Garneer de taart met de **mangoplakjes**.

**Eet smakelijk!**





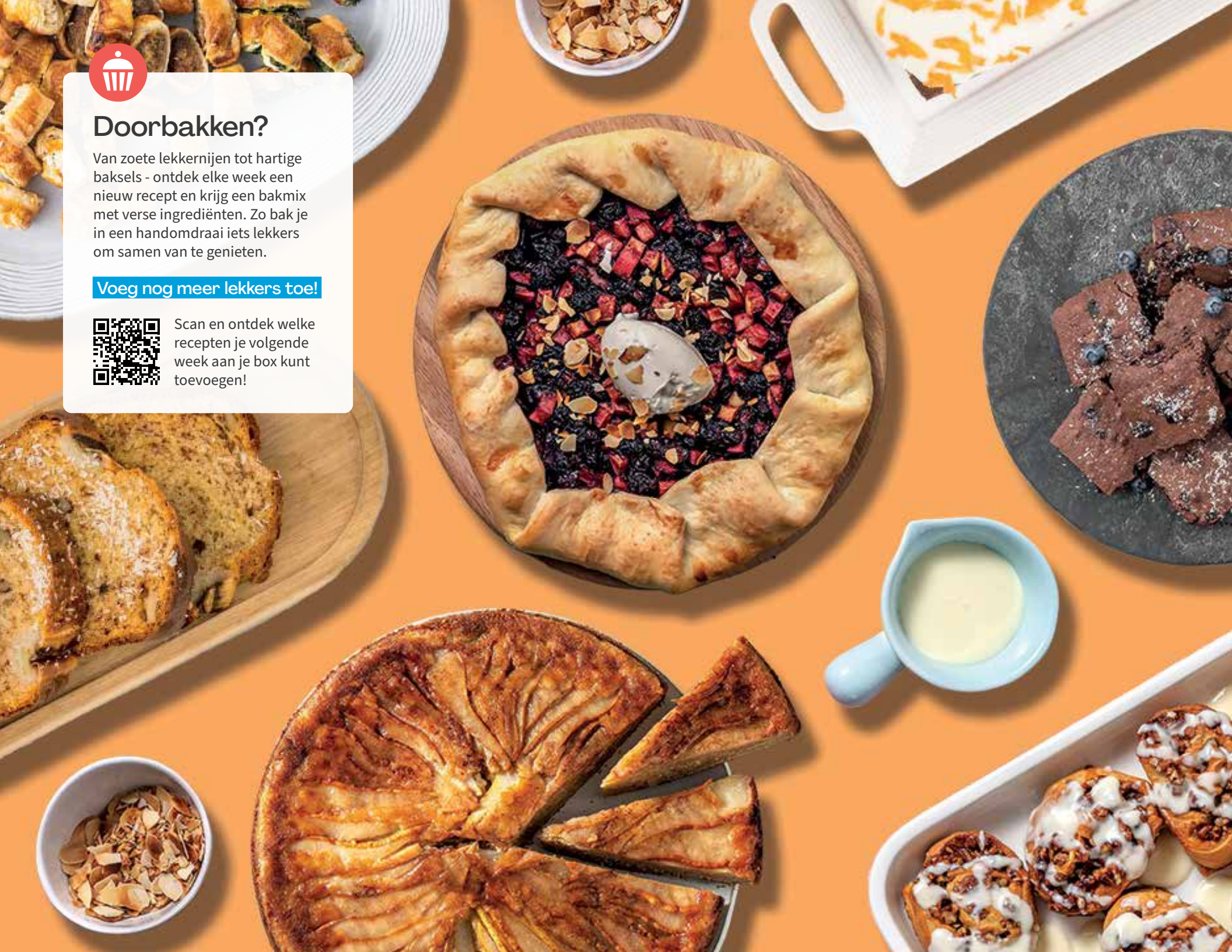
## Doorbakken?

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!





## 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

Kom, steelpan, vergiet, fijne rasp

## Ingrediënten

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Citroen* (stuk(s)) | 4   |
| Slagroom* (ml)     | 400 |
| Kristalsuiker (g)  | 110 |
| Verse munt* (g)    | 10  |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 881 /210 |
| Vetten (g)            | 15       |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,7      |
| Koolhydraten (g)      | 19       |
| Waarvan suikers (g)   | 15,5     |
| Vezels (g)            | 1        |
| Eiwitten (g)          | 2        |
| Zout (g)              | 0        |

## Allergenen

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

# Lemon possets

citroen-roomdessert met verse munt | 4 porties



**Bakken** Totale tijd: 20 min.



### 1. Citroenen voorbereiden

- Rasp de schil van 1 **citroen** met een fijne rasp.
- Halveer de **citroenen** in de lengte en schep het vruchtvlees eruit.
- Plaats een zeef boven een kom. Snijd het vruchtvlees fijn en voeg toe aan de zeef. Druk met de achterkant van een lepel het vruchtvlees uit, zodat het **citroensap** vrijkomt.
- Zet het **citroensap** en de **citroenrasp** opzij.

### 2. Slagroom opwarmen

- Verwarm de **slagroom** en de suiker in een pan op middelhoog vuur. Roer 5 - 6 minuten, tot de suiker is gesmolten en de **room** bubbelt.
- Zet het vuur laag en laat 10 - 12 minuten sudderen.
- Haal de pan van het vuur. Voeg het **citroensap** en de **citroenrasp** toe en meng goed door.

### 3. Lemon possets maken

- Verdeel het mengsel over de **citroenen**.
- Laat afkoelen tot kamertemperatuur, dek af en zet minimaal 3 uur in de koelkast (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de possets maximaal 24 uur van tevoren maken. Laat ze gewoon afkoelen in de koelkast.

### 4. Serveren

- Garneer de lemon possets met de **muntbladeren**.

Eet smakelijk!





## 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.](#)





## 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

2x kom

## Ingrediënten

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Briochebroodje (stuk(s))           | 2          |
| Witte grillkaas* (g)               | 200        |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 100        |
| Barbecuesaus (g)                   | 50         |
| BBQ-rub (zakje(s))                 | 1          |
| Limoen* (stuk(s))                  | ½          |
| Pikante uienchutney* (g)           | 80         |
| Zelf toevoegen                     |            |
| [Plant aardige] mayonaise (el)     | 2          |
| Peper & zout                       | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3167 / 757 | 956 / 228 |
| Vetten (g)            | 41         | 12        |
| Waarvan verzadigd (g) | 24,3       | 7,3       |
| Koolhydraten (g)      | 63         | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 27,9       | 8,4       |
| Vezels (g)            | 6          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 32         | 10        |
| Zout (g)              | 5          | 1,5       |

## Allergenen

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

# Grillkaasburger op een briochebroodje

2 porties | met koolsla en uienchutney



Totale tijd: 15 min.



## 1. Voorbereiden

- Snijd de **grillkaas** in plakken van maximaal 2 cm dik.
- Meng in een kom de **grillkaas** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **barbecuesaus**. Zorg dat de **grillkaas** volledig bedekt is met de saus.

## 2. Koolsla maken

- Meng in een kom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de mayonaise.
- Pers de **limoen** uit boven de kom.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.

## 3. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **broodjes** doormidden en leg ze op de snijkant op de barbecue. Rooster 3 - 5 minuten, of tot goudbruin.
- Leg de **grillkaas** op de barbecue en grill 2 - 3 minuten per kant.

*Tip: Je kunt het brood en de grillkaas ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.*

## 4. Serveren

- Besmeer de **broodjes** met de overige **barbecuesaus** en de **uienchutney**.
- Beleg met de koolsla en de **grillkaas**.

Eet smakelijk!





## 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.](#)





## 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

Steelepan, kleine kom

## Ingrediënten

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Achterham* (plakje(s))       | 4   |
| Kruideroomkaas* (g)          | 100 |
| Veldsla* (g)                 | 20  |
| Avocado (stuk(s))            | 2   |
| Grana Padanovlokken DOP* (g) | 20  |
| Tomaat (stuk(s))             | 1   |
| Ei* (stuk(s))                | 4   |
| Kerrievoer (zakje(s))        | ½   |
| Tuinkers* (g)                | 20  |
| Roomkaas* (g)                | 100 |
| Crackers (stuk(s))           | 12  |

### Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 754/180  |
| Vetten (g)            | 14       |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,3      |
| Koolhydraten (g)      | 2        |
| Waarvan suikers (g)   | 0,9      |
| Vezels (g)            | 3        |
| Eiwitten (g)          | 6        |
| Zout (g)              | 0,5      |

## Allergenen

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

# Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



### Optie 1: kruideroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruideroomkaas**.
- Beleg de **crackers** met de **ham** en garneer met de **veldsla**.

### Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het vruchtvlies in een kleine kom en prak het vruchtvlies. Snijd de **tomaat** in plakken.
- Verdeel de **avocado** over de **crackers**. Beleg met de plakjes **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de **Grana Padano**.

### Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerrievoer

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook ze 5 - 7 minuten.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water, pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **eieren**, strooi het kerrievoer erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

### Eet smakelijk!





## 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.](#)





## 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

## Ingrediënten

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 1000 |
| Peer* (stuk(s))            | 2    |
| Appel* (stuk(s))           | 2    |
| Chiazaad (g)               | 100  |
| Bosbessenjam (g)           | 15   |
| Havermout (g)              | 150  |
| Blauwe bessen* (g)         | 125  |

### Zelf toevoegen

Honing naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 613 /147 |
| Vetten (g)            | 7        |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,4      |
| Koolhydraten (g)      | 14       |
| Waarvan suikers (g)   | 6,5      |
| Vezels (g)            | 3        |
| Eiwitten (g)          | 4        |
| Zout (g)              | 0,1      |

## Allergenen

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

# Ontbijtbox met fruit-yoghurtbowls

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



### 1. Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **bosbessen** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 2. Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

- Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in plakjes.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **peer**, **havermout** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

### 3. Yoghurt Griekse stijl met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken.
- Verdeel een derde van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **bosbessenjam** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!





## 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.](#)





## 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

Hoge kom, staafmixer, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

|  |            |
|--|------------|
| Verse geitenkaas* (g)                            | 50         |
| Bosbessenjam (g)                                 | 15         |
| Serranoham* (g)                                  | 40         |
| Roomkaas* (g)                                    | 50         |
| Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g) | 10         |
| Kastanjechampignons* (g)                         | 125        |
| Olijfolie met truffelaroma (ml)                  | 8          |
| Witte ciabatta (stuk(s))                         | 2          |
| Sjalot (stuk(s))                                 | ¼          |
| Zelf toevoegen                                   |            |
| [Plant aardige] roomboter (el)                   | 1          |
| Zwarte balsamicoazijn (el)                       | ½          |
| Water voor saus (el)                             | ½          |
| Witte balsamicoazijn (tl)                        | ½          |
| Peper & zout                                     | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 806 / 193 |
| Vetten (g)            | 9         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,8       |
| Koolhydraten (g)      | 18        |
| Waarvan suikers (g)   | 3         |
| Vezels (g)            | 1         |
| Eiwitten (g)          | 8         |
| Zout (g)              | 1         |

## Allergenen

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

# Bruschetta bites

Om te delen | met serranoham, champignons en verse kruiden



Voorafje Totale tijd: 25 - 30 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de uiteinden van de **ciabatta**. Snijd iedere **ciabatta** in 6 plakjes.
- Bak de **ciabatta** 5 - 8 minuten in de oven.

### 2. Champignontopping bereiden

- Snijd de **champignons** in plakken. Snipper de **sjalot**.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 3 - 5 minuten. Voeg de **sjalot** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bewaar 12 **champignonplakjes** ter garnering. Voeg de overige **champignons**, de **roomkaas**, witte balsamicoazijn, de helft van de **bieslook** en de helft van de **peterselie** toe aan een hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Bosbessen-balsamicojam bereiden

- Meng in een kleine kom de **bosbessenjam**, de zwarte balsamicoazijn en het water. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Smeer de **geitenkaas** op 6 **ciabattaplakjes**. Top af met de **serranoham**.
- Besprenkel met de bosbessen-balsamicojam en garneer met het **basilicum**.

### 4. Serveren

- Snijd de overige **bieslook** en **peterselie** fijn.
- Smeer de **champignonpuree** op de overige **ciabattaplakjes**. Top af met de achtergehouden **champignons**.
- Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma** en garneer met de overige **bieslook** en **peterselie**.
- Serveer de bruschetta bites op een serveerschaal.

Eet smakelijk!





## 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.](#)





## 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

Kom, hapjespan met deksel

## Ingrediënten

|  |            |
|--|------------|
| Ei* (stuk(s))                                | 4          |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | 1          |
| Paprika* (stuk(s))                           | 2          |
| Feta* (g)                                    | 50         |
| Ras el hanout (zakje(s))                     | 1          |
| Verse bladpeterselie* (g)                    | 20         |
| Pitabroodje (stuk(s))                        | 5          |
| Zelf toevoegen                               |            |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))      | ¼          |
| Olijfolie (el)                               | 2          |
| Extra vierge olijfolie                       | naar smaak |
| Peper & zout                                 | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3265 / 780 | 490 / 117 |
| Vetten (g)            | 33         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,0       | 1,5       |
| Koolhydraten (g)      | 81         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 18,5       | 2,8       |
| Vezels (g)            | 15         | 2         |
| Eiwitten (g)          | 35         | 5         |
| Zout (g)              | 4,4        | 0,7       |

## Allergenen

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

# Simpele shakshuka met pitabrood

2 porties | met feta, verse peterselie en ras el hanout



Ontbijt Totale tijd: 30 - 40 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **paprika** in dunne repen.
- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **paprika** 6 - 8 minuten.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Verkruimel de **feta** boven een kleine kom. Voeg de helft van de **peterselie** toe en breng op smaak met extra vierge olijfolie en peper.

### 3. Pitabrood bakken

- Leg het **pitabrood** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige olijfolie en bestrooi met de overige **peterselie**.
- Bak het **pitabrood** 4 - 6 minuten in de oven.

### 2. Shakshuka maken

- Voeg de **tomatenblokjes** en 100 ml water toe en kook 4 - 5 minuten.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de **ras el hanout** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper.
- Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan.
- Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen.

### 4. Serveren

- Garneer de shakshuka met de fetatopping.
- Serveer het **pitabrood** ernaast.

Eet smakelijk!





## 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.](#)





## 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

Vork, muffinvorm, dunschiller, steelpan, zeef

## Ingrediënten

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| Bladerdeeg* (roll(s))            | 1      |
| Citroen* (stuk(s))               | 1      |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 400    |
| Gemalen kaneel (tl)              | 1      |
| Kristalsuiker (g)                | 200    |
| Ei* (stuk(s))                    | 4      |
| Tarwebloem (g)                   | 40     |
| Zelf toevoegen                   |        |
| Zout                             | snufje |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 900 /215 |
| Vetten (g)            | 9        |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,2      |
| Koolhydraten (g)      | 28       |
| Waarvan suikers (g)   | 18,6     |
| Vezels (g)            | 1        |
| Eiwitten (g)          | 5        |
| Zout (g)              | 0,5      |

## Allergenen

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

# Pastéis de nata

12 porties | met kaneel

**Bakken** Totale tijd: 40 - 50 min.



### 1. Deegbakjes maken

- Verwarm de oven voor op 230 graden.
- Steek uit het **bladerdeeg** ronde vormen. Zorg dat de rondjes groot genoeg zijn om in de muffinvorm deegbakjes met een rand van 2 cm hoog te maken.
- Als er niet genoeg **bladerdeeg** is om volledige rondjes te maken, gebruik dan losse stukken om de deegbakjes te vormen.
- Leg de rondjes in de muffinvorm. Vorm bakjes van het **bladerdeeg** en prik met een vork enkele gaatjes in de bodem.

### 3. Custard maken

- Scheid de eierdooiers van het eiwit en roer de eierdooiers door de melk (zie Tip).
- Verwarm de pan met de **melk** opnieuw op middelhoog vuur, voeg de **bloem** toe en kook het mengsel 3 minuten tot het een lobbige, gladde custard wordt.
- Giet de custard in de bladerdeegbakjes en laat 1 cm ruimte vrij aan de bovenkant van de vormpjes.

**Tip:** De eiwitten worden in dit recept niet gebruikt. Deze kun je gebruiken om bijvoorbeeld een omelet te maken!

### 2. Melk opwarmen

- Was de **citroen**. Schaaf met een scherp mes of dunschiller linten van de **citroenschil**. Zorg ervoor dat je het witte deel van de schil niet meeschaaft.
- Voeg de **melk**, de helft van de **kaneel**, de **suiker**, de **citroenschillinten** en een snufje zout toe aan een pan.
- Verwarm de **melk** 3 - 4 minuten al roerend op middelhoog vuur, of tot de **suiker** is opgelost.
- Zeef de **melk** en bewaar in de pan.

### 4. Bakken en serveren

- Bak de pastéis de nata 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Laat afkoelen voordat je ze serveert.
- Strooi de overige **kaneel** erover.

Eet smakelijk!







## 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.](#)





## 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

Aluminiumfolie, kom

## Ingrediënten

|  |            |
|--|------------|
| Aardappelen (g)                              | 400        |
| Roomboter* (g)                               | 125        |
| Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g) | 20         |
| Knoflookteen (stuk(s))                       | 2          |
| Zelf toevoegen                               |            |
| Peper & zout                                 | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 950 /227 |
| Vetten (g)            | 19       |
| Waarvan verzadigd (g) | 12       |
| Koolhydraten (g)      | 13       |
| Waarvan suikers (g)   | 0,2      |
| 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.

# Gepofte aardappel met zelfgemaakte knoflookboter met verse kruiden | om te delen



**BBQ** Totale tijd: 50 min.



### 1. Knoflookboter maken

- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Houd een klein deel apart ter garnering. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook** met de overige **verse kruiden** en de **roomboter**.
- Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Aardappelen bereiden

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Was de **aardappelen**.
- Snijd de **aardappelen** over de lengte in, maar niet helemaal door.

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

### 3. Aardappelen bakken

- Leg iedere **aardappel** op een stuk aluminiumfolie.
- Verdeel de helft van de knoflookboter over de **aardappelen**.
- Vouw het aluminiumfolie dicht. Pof de **aardappelen** 45 - 50 minuten op de barbecue.

### 4. Serveren

- Haal de **aardappelen** uit het aluminiumfolie.
- Leg de **aardappelen** op een serveerschaal en schep nog wat knoflookboter erop. Serveer de overige knoflookboter ernaast.
- Garneer met de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!





## 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.](#)





# Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties

## Benodigheden

Diep bord, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 2 personen

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Briochebroodje (stuk(s))         | 2   |
| Mascarpone* (g)                  | 50  |
| Ei* (stuk(s))                    | 2   |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 100 |
| Frambozen* (g)                   | 125 |
| Gemalen kaneel (tl)              | 1½  |
| <b>Zelf toevoegen</b>            |     |
| Zonnebloemolie (el)              | ½   |
| Suiker (el)                      | 2   |
| Zout (tl)                        | 1   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2059 / 492 | 718 / 172 |
| Vetten (g)            | 22         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,7       | 3,7       |
| Koolhydraten (g)      | 53         | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 21,2       | 7,4       |
| Vezels (g)            | 5          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 17         | 6         |
| Zout (g)              | 3,5        | 1,2       |

## Allergenen

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

**Weekendrecept** Totale tijd: 25 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

### 2. Meng

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

### 3. Wentelen en bakken

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

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

### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



# Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

## Ingrediënten voor 2 personen

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| Yoghurt Griekse stijl* (g) | 1300       |
| Granola (pak(ken))         | 1          |
| Blauwe bessen* (g)         | 250        |
| Mango* (stuk(s))           | 1          |
| Appel* (stuk(s))           | 2          |
| Frambozen* (g)             | 125        |
| <b>Zelf toevoegen</b>      |            |
| Honing                     | naar smaak |
| * in de koelkast bewaren   |            |

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| 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 gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

## Allergenen

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

**Doordeweeks** Totale tijd: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



### 1. 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 yoghurt Griekse stijl, elke dag nét even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of smoothiebowl!

### 2. Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlies in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

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

### 3. Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

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

**Tip:** Zin in iets warmers? Karamelliseer de appel! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelplakjes met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

### 4. Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

**Tip:** Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.

**Eet smakelijk!**



## Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

**1** Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

**2** Tutti-fruttismoothie met frambozen met ananas, sinaasappel en banaan

**3** Smoothie met blauwe bessen en mango met banaan en kokosmelk

# Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties

10 min.



## Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2502 / 598 | 472 / 113 |
| Vetten (g)            | 39         | 7         |
| waarvan verzadigd (g) | 23,3       | 4,4       |
| Koolhydraten (g)      | 51         | 10        |
| waarvan suikers (g)   | 41,8       | 7,9       |
| Vezels (g)            | 8          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 7          | 1         |
| Zout (g)              | 0          | 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 de **kiwi** en 1 **mango**. Snijd de **mango** en **kiwi** in blokjes. Snijd 2 **bananen** in plakjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.
4. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

## Contact

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



# Tutti-fruttismoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties

5 min.



## Benodigheden

Staafmixer of blender, 2x hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Kokosmelk (ml)             | 250 |
| Banaan (stuk(s))           | 1   |
| Handsinaasappel* (stuk(s)) | 2   |
| Frambozen* (g)             | 125 |
| Ananas* (g)                | 200 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1665 / 398 | 366 / 88 |
| Vetten (g)            | 23         | 5        |
| waarvan verzadigd (g) | 18,8       | 4,1      |
| Koolhydraten (g)      | 44         | 10       |
| waarvan suikers (g)   | 36,3       | 8        |
| Vezels (g)            | 8          | 2        |
| Eiwitten (g)          | 4          | 1        |
| Zout (g)              | 0          | 0        |

## Allergenen

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

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.
2. Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.
3. Voeg vervolgens de **frambozen, banaan, ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
4. Schenk de smoothie in glazen en serveer.

# Smoothie met blauwe bessen en mango

met banaan en kokosmelk | 2 porties

5 min.



## Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten voor 2 personen

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Kokosmelk (ml)     | 250 |
| Blauwe bessen* (g) | 125 |
| Banaan* (stuk(s))  | 1   |
| Mango* (stuk(s))   | 1   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1305 / 312 | 435 / 104 |
| Vetten (g)            | 22         | 7         |
| waarvan verzadigd (g) | 18,8       | 6,3       |
| Koolhydraten (g)      | 25         | 8         |
| waarvan suikers (g)   | 23,4       | 7,8       |
| Vezels (g)            | 3          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 2          | 1         |
| Zout (g)              | 0          | 0         |

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.
2. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken.
3. Voeg de **banaan, de mango, de kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix in de blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie.
4. Schenk de smoothie in glazen en serveer.

Eet smakelijk!



# Loaded nacho's met pulled chicken

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



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



### 3. Guacamole maken

- Prak het 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 **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaalje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!



# Geroosterde miso-aubergine

2 - 4 porties | met bosui en furikake

## Benodigdheden

Kleine kom

## Ingrediënten

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Aubergine* (stuk(s))            | 2  |
| Witte miso (g)                  | 25 |
| Bosui* (bosje(s))               | 1  |
| Furikake (zakje(s))             | 1  |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s)) | 1  |
| Sesamzaad (zakje(s))            | 1  |
| <b>Zelf toevoegen</b>           |    |
| Honing (el)                     | 1  |
| Wittewijnazijn (el)             | ½  |
| Zonnebloemolie (el)             | ½  |
| [Zoutarme] sojasaus (el)        | 1  |

## 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.

Totale tijd: 35 min.



### 1. Voorbereiden

- Halveer de **aubergine** in de lengte.
- Kerf met een mes een ruitpatroon in het vruchtvlees.
- Meng in een kleine kom de **miso**, **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. Toppings bereiden

- Snijd de **bosui** 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.
- Garmeer met de **bosui** en de **furikake**.

**Eet smakelijk!**



Aubergine



Witte miso



Bosui



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.](#)





# Verse Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

## Benodigheden

Kom, rasp, soeppan

## Ingrediënten

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s))      | 2          |
| Knoflookteen (stuk(s))             | 3          |
| Verse bieslook* (g)                | 10         |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s)) | 1          |
| Geraspte cheddar* (g)              | 50         |
| Verse Indiase dahlsoep* (ml)       | 1000       |
| <b>Zelf toevoegen</b>              |            |
| [Plantaadige] roomboter (g)        | 20         |
| Extra vierge olijfolie (el)        | 4          |
| Peper en zout                      | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 658 / 157 |
| Vetten (g)            | 9         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,5       |
| Koolhydraten (g)      | 15        |
| Waarvan suikers (g)   | 1,5       |
| Vezels (g)            | 3         |
| Eiwitten (g)          | 5         |
| Zout (g)              | 0,8       |

## Allergenen

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

**Veggie** Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Knoflookboter maken

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

### 3. Afbakken

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

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschotel en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteen



Verse bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte cheddar



Verse Indiase dahlsoep





## 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.](#)





# Verse tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties | met Italiaanse kruiden en vers basilicum

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

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

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Brood beleggen

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

### 3. Brood bakken

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

### 4. Soep opwarmen en serveren

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

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomen



Mozzarella



Verse tomatensoep met basilicum





## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Verse tomatensoep en avocadotoast met gepocheerd ei

## 2 porties

### Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, schuimschaan, kleine kom, soeppan

### Ingrediënten

|  |      |
|--|------|
| Witte demi-baguette (stuk(s))          | 2    |
| Avocado (stuk(s))                      | 2    |
| Limoen* (stuk(s))                      | 1    |
| Verse bladpeterselie en koriander* (g) | 10   |
| Rode cherrytomaten (g)                 | 125  |
| Ei* (stuk(s))                          | 4    |
| Feta* (g)                              | 50   |
| Verse tomatensoep met basilicum* (ml)  | 1000 |

#### Zelf toevoegen

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Olijfolie (el)      | 1          |
| Wittewijnazijn (el) | 4          |
| Peper en zout       | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

### Voedingswaarden

|                       | Per portie  | Per 100g  |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 4846 / 1158 | 463 / 111 |
| Vetten (g)            | 69          | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,1        | 1,3       |
| Koolhydraten (g)      | 91          | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 20,5        | 2,0       |
| Vezels (g)            | 14          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 37          | 4         |
| Zout (g)              | 7,3         | 0,7       |

### Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte en besprenkel met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vrucht vlees fijn. Pers ½ **limoen** erboven uit. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes en halveer de **tomaten**.



Witte demi-baguette



Avocado



Limoen



Verse bladpeterselie en koriander



Rode cherrytomaten



Ei



Feta



Verse tomatensoep met basilicum

### 2. 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.

- 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 5 - 7 minuten hard. Pel de **eieren** en snijd ze doormidden.
- Ga verder met stap 4.

### 3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur.
- Kook 2 - 3 minuten, of tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Gebruik een schuimschaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Beleg met de **tomaten** en **eieren**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **verse kruiden** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer met de avocadotoast en de **limoenpartjes**.





## 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!





# Maaltijdsalade met geitenkaas

2 porties | met gegrilde courgette en paprika

## Benodigheden

Grillpan of koekenpan, saladekom

## Ingrediënten

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| Rucola en veldsla* (g)      | 90         |
| Walnootstukjes (g)          | 40         |
| Sjalot (stuk(s))            | 1          |
| Volkoren ciabatta (stuk(s)) | 1          |
| Courgette* (stuk(s))        | 1          |
| Paprika* (stuk(s))          | 1          |
| Honing-mosterddressing* (g) | 80         |
| Verse geitenkaas* (g)       | 200        |
| <b>Zelf toevoegen</b>       |            |
| Olijfolie (el)              | 2          |
| Peper en zout               | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3372 / 806 | 681 / 163 |
| Vetten (g)            | 60         | 12        |
| Waarvan verzadigd (g) | 25,8       | 5,2       |
| Koolhydraten (g)      | 31         | 6         |
| Waarvan suikers (g)   | 12,3       | 2,5       |
| Vezels (g)            | 10         | 2         |
| Eiwitten (g)          | 30         | 6         |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,5       |

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Groenten snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in de lengte doormidden. Snijd vervolgens in dunne lange plakken.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

### 2. Groenten grillen

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan of grillpan op hoog vuur en bak of grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en herhaal bovenstaande stap tot alle **courgette** en **paprika** is gebakken.

### 3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 3 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in de koekenpan of grillpan. Voeg de **broodblokjes** toe en bak in 6 - 8 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Salade afmaken

- Voeg de **slamix** en **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de dressing toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe.
- Garneer met de **walnootstukjes**, croutons en **geitenkaas**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



Sjalot



Volkoren ciabatta



Courgette



Paprika



Honing-mosterddressing



Verse geitenkaas





## 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 kip in BBQ-kruiden, avocado en feta met rucola en komkommer

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

## Ingrediënten voor 2 personen

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Witte tortilla (stuk(s)) | 4   |
| Avocado (stuk(s))        | 1   |
| Komkommer* (stuk(s))     | 1   |
| Feta* (g)                | 50  |
| Kippendijreepjes* (g)    | 100 |
| Rucola en veldsla* (g)   | 40  |
| BBQ-rub (zakje(s))       | 1   |

### Zelf toevoegen

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Extra vierge olijfolie | naar smaak |
| Zonnebloemolie (tl)    | 1          |
| Peper & zout           | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2419 / 578 | 762 / 182 |
| Vetten (g)            | 33         | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,0        | 2,9       |
| Koolhydraten (g)      | 46         | 15        |
| Waarvan suikers (g)   | 3,2        | 1,0       |
| Vezels (g)            | 6          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 22         | 7         |
| Zout (g)              | 1,8        | 0,6       |

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in staafjes. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Verkruimel de **feta**.

### 2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** en ½ zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Opwarmen

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

### 4. Serveren

Beleg de **tortilla's** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Avocado



Komkommer



Feta



Kippendijreepjes



Rucola en veldsla



BBQ-rub





## 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!





## 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 pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimspaan, garde

## Ingrediënten

|  |            |
|--|------------|
| Avocado (stuk(s))                      | 2          |
| Witte demi-baguette (stuk(s))          | 2          |
| Ei* (stuk(s))                          | 4          |
| Limoen* (stuk(s))                      | 1          |
| Rode cherrytomaten (g)                 | 125        |
| Knoflookteen (stuk(s))                 | 1          |
| Feta* (g)                              | 50         |
| Verse bladpeterselie en koriander* (g) | 10         |
| Zelf toevoegen                         |            |
| Olijfolie (el)                         | 1          |
| Wittewijnazijn (el)                    | 4          |
| Peper & zout                           | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3816 /912  | 696 /166 |
| Vetten (g)            | 52         | 9        |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,6       | 2,1      |
| Koolhydraten (g)      | 75         | 14       |
| Waarvan suikers (g)   | 6          | 1,1      |
| Vezels (g)            | 11         | 2        |
| Eiwitten (g)          | 33         | 6        |
| Zout (g)              | 2,4        | 0,4      |

## Allergenen

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

# Smashed avocado toast met ei en cherrytomaten

met verse kruiden, limoen en feta | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng door.
- Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

**Tip:** Je kunt ook een broodrooster of tosti-ijzer gebruiken om de baguette te roosteren.

## 3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook.
- Voeg de wittewijnazijn 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 ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig een voor een 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.

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

## 2. 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.
- 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 halveer ze.
- Ga verder met stap 4.

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

## 4. Serveren

- Verdeel de toast over de borden.
- Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip).
- Halveer de **cherrytomaten**. Verdeel het avocadomengsel over de toast en beleg met de **cherrytomaten**.
- Verkruimel de **feta** en snijd de **peterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en **verse kruiden** over de toast.

**Tip:** Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat de knoflook dan achterwege.

Eet smakelijk!





## 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.](#)





# Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

2 porties | met feta en tomaat

## Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

|  |     |
|--|-----|
| Mini Turks brood (stuk(s))             | 2   |
| Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g) | 200 |
| Yoghurt Griekse stijl* (g)             | 150 |
| Feta* (g)                              | 50  |
| Tomaat (stuk(s))                       | 1   |
| Ui (stuk(s))                           | 1   |
| Radicchio 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 portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2481 / 593 | 601 / 144 |
| Vetten (g)            | 24         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,9       | 2,9       |
| Koolhydraten (g)      | 57         | 14        |
| Waarvan suikers (g)   | 7,5        | 1,8       |
| Vezels (g)            | 4          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 36         | 9         |
| Zout (g)              | 3,0        | 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.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verkruiemel de **feta**.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **peterselie** fijn.

### 2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan 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 kip.

### 3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rodewijnazijn. 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



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio 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!





## 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

Diep bord, koekenpan, garde

## Ingrediënten

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Briochebroodje (stuk(s))         | 2   |
| Mascarpone* (g)                  | 50  |
| Ei* (stuk(s))                    | 2   |
| Biologische halfvolle melk* (ml) | 100 |
| Frambozen* (g)                   | 125 |
| Gemalen kaneel (tl)              | 1½  |
| Zelf toevoegen                   |     |
| Zonnebloemolie (el)              | ½   |
| Suiker (el)                      | 2   |
| Zout (tl)                        | 1   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2059 / 492 | 718 / 172 |
| Vetten (g)            | 22         | 8         |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,7       | 3,7       |
| Koolhydraten (g)      | 53         | 19        |
| Waarvan suikers (g)   | 21,2       | 7,4       |
| Vezels (g)            | 5          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 17         | 6         |
| Zout (g)              | 3,5        | 1,2       |

## Allergenen

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

# Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



## 1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

## 2. Mengen

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

## 3. Wentelen en bakken

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

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

## 4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!





## 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.](#)





# Blueberry cheesecake-pancakes met roomkaasvulling en warme bosbessensaus

## Benodigdheden

2x kom, koekenpan, aluminiumfolie, rasp, steelpan, garde, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Ei* (stuk(s))                  | 2   |
| Biologische karnemelk* (ml)    | 200 |
| Roomkaas* (g)                  | 80  |
| Tarwebloem (g)                 | 150 |
| Bakpoeder (zakje(s))           | ½   |
| Bosbessenjam (g)               | 30  |
| Blauwe bessen* (g)             | 125 |
| Biologische citroen* (stuk(s)) | 1   |
| Zelf toevoegen                 |     |
| Zonnebloemolie (el)            | 1   |
| Zout (tl)                      | ½   |
| Suiker (el)                    | 2   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Perportie  | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2490 / 595 | 620 / 148 |
| Vetten (g)            | 19         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,5        | 1,6       |
| Koolhydraten (g)      | 85         | 21        |
| Waarvan suikers (g)   | 29         | 7         |
| Vezels (g)            | 6          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 24         | 6         |
| Zout (g)              | 3,5        | 0,9       |

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers vervolgens de **citroen** uit boven een kleine kom. Kluts de **eieren** in een kom. Voeg de **karnemelk** en 1 el **citroensap** toe aan de **eieren** en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.

**Tip:** Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtballen zichtbaar zijn.

### 2. Beslag maken

Spatel het ei-karnemelk-mengsel door het droge bloemmengsel. Weeg 80 gram **roomkaas** af. Voeg de **roomkaas** geleidelijk toe, in kleine stukken van ongeveer ½ tl, en roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken roomkaas intact blijven. Bewaar eventueel wat **roomkaas** om de pancakes mee te garneren.

### 3. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

**Let op:** je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

### 4. Serveren

Voeg ondertussen de **jam** en de helft van de **bosbessen** toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er stroperige saus ontstaat. Stapel de cheesecake-pancakes op een bord, giet de bosbessensaus eroverheen en garneer met de eventueel overige **roomkaas**. Serveer met de overige **bosbessen** en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Ei



Biologische karnemelk



Roomkaas



Tarwebloem



Bakpoeder



Bosbessenjam



Blauwe bessen



Biologische citroen





## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





## 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

Staafmixer of blender, hoge kom

## Ingrediënten

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2502 / 598 | 472 / 113 |
| Vetten (g)            | 39         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 23,3       | 4,4       |
| Koolhydraten (g)      | 51         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 41,8       | 7,9       |
| Vezels (g)            | 8          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 7          | 1         |
| Zout (g)              | 0          | 0         |

## Allergenen

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

# Green vegan smoothie bowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties



Breakfast Totale tijd: 5 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Smoothie maken

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

### 3. Mixen

- Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
- Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!





## 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.](#)





# Chiapudding op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met zomerfruit, appeltaart en tropische topping

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.

## Benodigdheden

Grote kom

## Ingrediënten voor 2 personen

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Kokosmelk (ml)         | 500 |
| Kokosrasp (g)          | 10  |
| Mango (stuk(s))        | 1   |
| Appel* (stuk(s))       | 1   |
| Pecanstukjes (g)       | 10  |
| Gemalen kaneel (tl)    | 1   |
| Pistachenoten (g)      | 20  |
| Passievrucht (stuk(s)) | 1   |
| Aardbeiensaus (ml)     | 50  |
| Blauwe bessen* (g)     | 125 |
| Chiazaad (g)           | 100 |
| <b>Zelf toevoegen</b>  |     |
| Water (ml)             | 100 |
| Honing (el)            | 2   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 694/166  |
| Vetten (g)            | 11       |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,6      |
| Koolhydraten (g)      | 13       |
| Waarvan suikers (g)   | 8,6      |
| Vezels (g)            | 4        |
| Eiwitten (g)          | 2        |
| Zout (g)              | 0        |

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

## Allergenen

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



### Basis chiapudding

- Voeg aan een grote kom het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de **honing** toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn.
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens opnieuw goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat het liefst een nacht of minstens 4 uur opstijven.

### Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg de **blauwe bessen** erbovenop.
- Garneer met de **pistachenoten**.

### Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appelblokjes** met 1 tl **kaneel** (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pecanstukjes**.

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

### Variatie 3: Tropisch

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ **mango** over 2 glaasjes met chiapudding (zie Tip).
- Halveer de **passievrucht** en schep het vruchtvlees op de **mango**.
- Bestrooi tot slot met **kokosrasp**.

**Tip:** Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango, of serveer de overige mango er apart bij.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Honing



Kokosrasp



Mango



Appel



Pecanstukjes



Gemalen kaneel



Pistachenoten



Passievrucht



Aardbeiensaus



Blauwe bessen



Chiazaad





## Smaakt het naar meer?

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

**Voeg nog meer lekkers toe!**



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





# Camembert uit de oven

2 - 3 porties | met rozemarijn, pikante uienchutney en walnoten

## Benodigdheden

Ovenschaal

## Ingrediënten

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Knoflookteen (stuk(s))        | 1          |
| Verse rozemarijn* (takje(s))  | 1          |
| Walnootstukjes (g)            | 20         |
| Pikante uienchutney* (g)      | 40         |
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2          |
| Franse camembert* (g)         | 240        |
| <b>Zelf toevoegen</b>         |            |
| Extra vierge olijfolie (el)   | ½          |
| Honing (el)                   | ½          |
| Peper en zout                 | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g   |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1170 / 280 |
| Vetten (g)            | 14         |
| Waarvan verzadigd (g) | 7          |
| Koolhydraten (g)      | 25         |
| Waarvan suikers (g)   | 3,9        |
| Vezels (g)            | 2          |
| Eiwitten (g)          | 13         |
| Zout (g)              | 1,2        |

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 10 - 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Verwijder de verpakking van de **camembert** en leg de **camembert** met de gekerfde kant naar boven in een ovenschaal. Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de **kaas**, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

**Tip:** Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de camembert over de rand.



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Walnootstukjes



Pikante uienchutney



Witte demi-baguette



Franse camembert

### 2. Camembert garneren

- Verdeel de **knoflook** en **rozemarijnblaadjes** over de sneetjes die je in de **camembert** hebt gemaakt.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de **kaas** en besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie en ½ el honing.

### 3. Bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **camembert** de laatste 7 minuten mee.

### 4. Serveren

- Snijd de **baguette** in dunne plakjes. Serveer samen met de **pikante uienchutney** en de **camembert**.
- Breng de **camembert** op smaak met peper en zout.

**Eet smakelijk!**





## 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!





# Bao buns met varkensoester

2 porties | met hoisinsaus en pinda's

## Benodigdheden

2x kom, koekenpan

## Ingrediënten

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Bao-broodje* (stuk(s))   | 6   |
| Bosui* (bosje(s))        | 1   |
| Hoisinsaus (g)           | 50  |
| Komkommer* (stuk(s))     | 1   |
| Gesneden spitskool* (g)  | 100 |
| Ongezouten pinda's (g)   | 10  |
| Varkensoester* (stuk(s)) | 1   |
| <b>Zelf toevoegen</b>    |     |
| Bloem (el)               | 1   |
| [Zoutarme] sojasaus (tl) | 1   |
| Zonnebloemolie (el)      | 2   |
| Wittewijnazijn (tl)      | 2   |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2791 / 667 | 639 / 153 |
| Vetten (g)            | 20         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,4        | 0,8       |
| Koolhydraten (g)      | 96         | 22        |
| Waarvan suikers (g)   | 23,3       | 5,3       |
| Vezen (g)             | 6          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 25         | 6         |
| Zout (g)              | 2,1        | 0,5       |

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de **broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de **bosui** fijn en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de varkensoester in blokjes.
- Meng in een kom de bloem, **hoisinsaus**, sojasaus, 2 el water en 1 el zonnebloemolie.
- Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de **varkensoester** toe aan de kom en laat marineren tot stap 3.

### 2. Komkommer snijden

- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en de suiker. Voeg de **komkommerplakjes** toe.
- Breng op smaak met peper en zout, roer goed door en zet opzij tot serveren.

### 3. Bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **gesneden spitskool** 1 - 2 minuten. Voeg de **varkensoester** en de marinade toe aan de pan.
- Zet het vuur lager en bak in 3 - 6 minuten gaar.

### 4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Open de **broodjes** voorzichtig en vul ze met de **komkommer** en de **varkensoester**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **pinda's**.

**Eet smakelijk!**



Bao-broodje



Bosui



Hoisinsaus



Komkommer



Gesneden spitskool



Ongezouten pinda's



Varkensoester





## 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!





# Quesadilla's met kipgehakt en paprika

2 porties | met Mexicaanse dipsaus

Totale tijd: 25 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Ui (stuk(s))                          | 2          |
| Groene paprika* (stuk(s))             | 1          |
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 200        |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s))         | 1          |
| Tomaat (stuk(s))                      | 2          |
| Biologische zure room* (g)            | 50         |
| Witte tortilla (stuk(s))              | 4          |
| Geraspte belegen kaas* (g)            | 75         |
| <b>Zelf toevoegen</b>                 |            |
| [Plantaardige] roomboter (el)         | 1          |
| Peper en zout                         | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Perportie  | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2833 / 677 | 582 / 139 |
| Vetten (g)            | 32         | 7         |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,2       | 4,1       |
| Koolhydraten (g)      | 55         | 11        |
| Waarvan suikers (g)   | 7,2        | 1,5       |
| Vezels (g)            | 9          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 36         | 7         |
| Zout (g)              | 2,9        | 0,6       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

### 2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het **gehakt** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in dunne plakjes. Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige **Mexicaanse kruiden**.

### 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over één helft van elke **tortilla**. Verdeel de **geraspte kaas** over de **tortilla's** en beleg met 2 - 3 **tomatenplakjes** per **tortilla**.
- Vouw de andere helft van de **tortilla** over de belegde helft. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie naar smaak. Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.

### 4. Serveren

- Snijd ondertussen de overige **tomatenplakjes** fijn en meng met de **zure room**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

Eet smakelijk!



Ui



Groene paprika



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomaat



Biologische zure room



Witte tortilla



Geraspte belegen kaas





## 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!





# Krokant gebakken garnalen

4 porties | met sriracha-mayo en mangodip

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

## Ingrediënten

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Garnalen* (g)                 | 320        |
| Panko paneermeel (g)          | 50         |
| Piri-pirikruiden (tl)         | 3          |
| Mangochutney* (g)             | 40         |
| Biologische zure room* (g)    | 50         |
| Sriracha-mayo* (g)            | 50         |
| <b>Zelf toevoegen</b>         |            |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1          |
| Olijfolie (el)                | 2          |
| Sambal (tl)                   | 1          |
| Peper en zout                 | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2230 / 533 | 791 / 189 |
| Vetten (g)            | 34         | 12        |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,1        | 1,8       |
| Koolhydraten (g)      | 29         | 10        |
| Waarvan suikers (g)   | 9,1        | 3,2       |
| vezels (g)            | 2          | 1         |
| Eiwitten (g)          | 26         | 9         |
| Zout (g)              | 2,6        | 0,9       |

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko**, **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie.

### 2. Garnalen krokant bakken

- Voeg de **garnalen** toe aan de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Haal de **garnalen** door de **panko** en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bak de **garnalen** 10 - 15 minuten bovenin de oven, tot ze licht goudbruin en gaar zijn.

### 3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

### 4. Serveren

- Leg de knapperige **garnalen** op een serveerschaal.
- Serveer met de mangodip en sriracha-mayo in aparte schaaltes.

Eet smakelijk!



Garnalen



Panko paneermeel



Piri-pirikruiden



Mangochutney



Biologische zure room



Sriracha-mayo





## 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!





# Cheesy knoflookbrood met gruyère

Om te delen | met zelfgemaakte dip met bosui

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom

## Ingrediënten

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 2          |
| Geraspte belegen kaas* (g)    | 100        |
| Geraspte gruyère DOP* (g)     | 25         |
| Bosui* (bosje(s))             | ½          |
| Knoflookteen (stuk(s))        | 2          |
| Biologische zure room* (g)    | 200        |
| <b>Zelf toevoegen</b>         |            |
| [Plantaar] roomboter (g)      | 40         |
| Peper en zout                 | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g   |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1048 / 250 |
| Vetten (g)            | 14         |
| Waarvan verzadigd (g) | 9          |
| Koolhydraten (g)      | 22         |
| Waarvan suikers (g)   | 2          |
| Vezels (g)            | 2          |
| Eiwitten (g)          | 9          |
| Zout (g)              | 0,8        |

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Houd het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

### 2. Knoflookboter maken

- Meng in een kom de **knoflook**, roomboter, de 2 **kazen** en het witte gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **zure room** met het groene gedeelte van de **bosui**. Breng op smaak met peper en zout.

### 3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **baguette** in de lengte doormidden.
- Verdeel de knoflookboter over het **brood**.
- Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **brood** krokant is en de **kaas** is gesmolten.

### 4. Serveren

- Serveer de **baguette** met de dip.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Geraspte belegen kaas



Geraspte gruyère DOP



Bosui



Knoflookteen



Biologische zure room





## 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.](#)





# BBQ-hotdog met Brandt & Levie worst

6 porties | met avocadodip, tortillachips en jalapeño's

Totale tijd: 15 min.

## Benodigdheden

Kom

## Ingrediënten

|  |     |
|--|-----|
| Hotdogbroodje (stuk(s))                        | 6   |
| BBQ-varkensworst van Brandt & Levie* (stuk(s)) | 6   |
| Gesneden jalapeño's* (g)                       | 90  |
| Verse koriander* (g)                           | 10  |
| Sriracha-mayo* (g)                             | 100 |
| Sweet chili tortillachips (g)                  | 75  |
| Avocadodip* (g)                                | 160 |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g   |
|-----------------------|------------|
| Energie (kJ/kcal)     | 1037 / 248 |
| Vetten (g)            | 14         |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,1        |
| Koolhydraten (g)      | 21         |
| Waarvan suikers (g)   | 2,6        |
| Vezels (g)            | 1          |
| Eiwitten (g)          | 9          |
| Zout (g)              | 0,9        |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **koriander** fijn.
- Verkrummel de **tortillachips** met je hand in een kom.

### 2. Grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Snijd de **hotdogbroodjes** open, maar niet helemaal door. Leg de **broodjes** op de snijkant op de barbecue en toast het **brood** 3 - 5 minuten.
- Leg de **varkensworst** op de barbecue en grill 4 - 6 minuten, of tot hij gaar is.

*Tip: Je kunt de broodjes en varkensworst ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.*

### 3. Broodjes beleggen

- Besmeer de **broodjes** met de **avocadodip**.
- Leg de **varkensworst** op het **broodje**.
- Top af met de verkrummelde **tortillachips**.

### 4. Serveren

- Garneer de hotdogs met de **sriracha-mayo**, **jalapeños** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **koriander**.

**Eet smakelijk!**



Hotdogbroodje



BBQ-varkensworst van Brandt & Levie



Gesneden jalapeño's



Verse koriander



Sriracha-mayo



Sweet chili tortillachips



Avocadodip





## 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.](#)





# Maiskolf met Parmigiano Reggiano

2 porties | met knoflookboter en verse peterselie

## Benodigdheden

Kom, rasp

## Ingrediënten

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Maiskolf* (stuk(s))                | 2          |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s)) | 1          |
| Verse bladpeterselie* (g)          | 10         |
| Roomboter* (g)                     | 100        |
| Knoflookteen (stuk(s))             | 1          |
| Gerookt paprikapoeder (tl)         | 3          |
| <b>Zelf toevoegen</b>              |            |
| Peper en zout                      | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Perportie | Per 100g  |
|-----------------------|-----------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2238 /535 | 1022 /244 |
| Vetten (g)            | 46        | 21        |
| Waarvan verzadigd (g) | 29,1      | 13,3      |
| Koolhydraten (g)      | 19        | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 12,7      | 5,8       |
| Vezels (g)            | 4         | 2         |
| Eiwitten (g)          | 8         | 4         |
| Zout (g)              | 0,2       | 0,1       |

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kom de roomboter met de **knoflook**, het **gerookte paprikapoeder** en de helft van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Mais bereiden

- Maak de bladeren los van de **maiskolf** door ze van boven naar onderen te trekken. Snijd dan de onderkant, waar de bladeren vastzitten, van de **maiskolf** af. Verwijder eventuele draden.
- Besmeer **mais** met de knoflookboter.

### 3. Mais grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Leg de **maiskolf** op de barbecue en grill 15 - 20 minuten.
- Keer de **mais** iedere 5 minuten om.

**Tip:** Je kunt de mais ook in de oven bereiden. Verpak de maiskolf in aluminiumfolie en rooster 25 - 30 minuten in de oven.

### 4. Serveren

- Leg de **mais** op een serveerschaal.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.
- Garneer met de overige **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



Maiskolf



Parmigiano Reggiano DOP



Verse bladpeterselie



Roomboter



Knoflookteen



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.](#)





# Klassieke aardappelsalade met verse dille

om te delen | met ei, bosui en radijs

## Benodigdheden

Grote kom, pan, steelpan

## Ingrediënten

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Aardappelen (g)               | 500        |
| Ei* (stuk(s))                 | 4          |
| Bleekselderij* (spriet(en))   | 5          |
| Bosui* (bosje(s))             | 1          |
| Radijs* (bosje(s))            | 1          |
| Verse dille* (g)              | 5          |
| Yoghurt Griekse stijl* (g)    | 150        |
| Paprikapoeder (tl)            | 1½         |
| Zelf toevoegen                |            |
| [Plantaar]dige mayonaise (el) | 2          |
| Mosterd (el)                  | 1          |
| Peper en zout                 | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 303 / 72 |
| Vetten (g)            | 3        |
| Waarvan verzadigd (g) | 1,0      |
| Koolhydraten (g)      | 8        |
| Waarvan suikers (g)   | 1,6      |
| Vezels (g)            | 2        |
| Eiwitten (g)          | 4        |
| Zout (g)              | 0,2      |

## Allergenen

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

Totale tijd: 45 min.



### 1. Voorbereiden

- Was de **aardappelen**.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 20 - 25 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan. Kook de **eieren** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren**.

### 2. Snijden

- Snijd de **bleekselderij** en **bosui** in fijne ringen.
- Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in kwarten.
- Snijd de **dille** fijn.
- Snijd de **eieren** en **aardappelen** in kleine stukken (zie Tip).

**Tip:** Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.

### 3. Meng

- Meng in een grote kom de **yoghurt**, mayonaise, mosterd, de helft van de **dille** en de helft van het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **aardappelen**, **bleekselderij**, **bosui**, **radijs** en **eieren** toe en meng met de dressing.

### 4. Serveren

- Garneer de aardappelsalade met de overige **dille** en het overige **paprikapoeder** (zie Tip).

**Tip:** Je kunt de aardappelsalade maximaal 3 dagen bewaren in de koelkast.

**Eet smakelijk!**



Aardappelen



Ei



Bosui



Radijs



Verse dille



Yoghurt Griekse stijl



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.](#)





# Mexicaanse stijl burger met zelfgemaakte guacamole met feta en jalapeños | 2 porties

**BBQ** Totale tijd: 20 min.

## Benodigdheden

Kleine kom

## Ingrediënten

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Hamburgerbol met sesam (stuk(s)) | 2  |
| Meatier-burger* (stuk(s))        | 2  |
| Gesneden jalapeño's* (g)         | 30 |
| Feta* (g)                        | 50 |
| Ui (stuk(s))                     | 1  |
| Avocado (stuk(s))                | 1  |
| Tomaat (stuk(s))                 | 1  |
| Limoen* (stuk(s))                | 1  |
| Sriracha-mayo* (g)               | 50 |

### Zelf toevoegen

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per portie | Per 100g  |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3327 / 795 | 792 / 189 |
| Vetten (g)            | 52         | 12        |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,5       | 3,7       |
| Koolhydraten (g)      | 44         | 11        |
| Waarvan suikers (g)   | 8          | 1,9       |
| vezels (g)            | 8          | 2         |
| Eiwitten (g)          | 32         | 8         |
| Zout (g)              | 3,4        | 0,8       |

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees in een kleine kom fijn.
- Snipper de **ui** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **limoen** uit.
- Voeg de **ui**, de **tomaat** en het **limoensap** toe en meng met de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout.

### 2. Grillen

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

**Tip:** Je kunt het broodje en de burger ook in een koekenpan bakken. De bereidingswijze blijft verder hetzelfde.

### 3. Beleggen

- Besmeer de onderste helft van het **broodje** met de zelfgemaakte guacamole.
- Leg de **burger** erop.
- Besmeer de bovenste helft met de **sriracha-mayo**.

### 4. Serveren

- Verkruimel de **feta** over de **burgers**.
- Garneer met de **jalapeños** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

**Eet smakelijk!**



Hamburgerbol met sesam



Meatier-burger



Gesneden jalapeño's



Feta



Ui



Avocado



Tomaat



Limoen



Sriracha-mayo





## 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.](#)





## 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

Kom, steelpan

## Ingrediënten

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Verse koriander* (g)         | 10         |
| Hoisinsaus (g)               | 50         |
| Pindasaus* (g)               | 120        |
| Gefrituurde uitjes (g)       | 30         |
| Kippendijreepjes* (g)        | 400        |
| Spies (stuk(s))              | 4          |
| Zelf toevoegen               |            |
| [Zoutarme] sojasaus (el)     | 2½         |
| [Zoutarme] ketjap manis (el) | 1          |
| Sambal                       | naar smaak |
| Peper & zout                 | naar smaak |

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

|                       | Per 100g |
|-----------------------|----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 770 /184 |
| Vetten (g)            | 11       |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,9      |
| Koolhydraten (g)      | 8        |
| Waarvan suikers (g)   | 5,7      |
| Vezels (g)            | 1        |
| Eiwitten (g)          | 13       |
| Zout (g)              | 1,5      |

## Allergenen

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

# Kipsaté met pindasaus

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties



**BBQ** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **koriander** fijn.
- Snijd de **kip** in de lengte in dunne repen.
- Meng in een kom de **hoisinsaus** met de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **kip** toe eng meng met de marinade en zet opzij.

### 2. Kip grillen

- Steek de barbecue aan (zie Tip).
- Rijg de **kip** aan de **spiesen**.
- Leg de kipspiesen op de barbecue en grill 8 - 10 minuten, of tot de **kip** haar is.

*Tip: Je kunt de kipspiesen ook 8 - 10 minuten in de oven roosteren, of in de koekenpan bakken.*

### 3. Pindasaus bereiden

- Voeg de **pindasaus** en ketjap manis toe aan een steelpan en roer goed door.
- Verwarm de **pindasaus** 3 - 5 minuten.
- Voeg sambal naar smaak toe.

### 4. Serveren

- Leg de kipspiesen op een serveerschaal.
- Serveer de **pindasaus** ernaast. Garneer met de **gefrituurde uitjes**.
- Bestrooi de **kip** met de **koriander**.

Eet smakelijk!





## 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.](#)

