



Pasta met warmgerookte zalm en prei-roomsaus met tomaat uit de oven en verse bieslook

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



Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Verse bieslook



Prei



Ui



Rigatoni



Tomaat



Kruidenroomkaas



Warmgerookte zalm

Voorraadkast items

Visbouillon, roomboter, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Prei* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	1	2	3	4	5	6
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Warmgerookte zalm* (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Visbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502/837	475/113
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	19,2	2,6
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	16,6	2,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja



1. Snijden en koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rigatoni**. Snijd de **bieslook** fijn, de **prei** in ringen en de **ui** in halve ringen. Bereid de bouillon. Kook de **rigatoni**, afgedekt, 13 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.



2. Koken en bakken

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** en **ui** 6 – 8 minuten. Voeg dan 200 ml **visbouillon** per persoon toe, zet het vuur laag en laat de de **prei** en **ui**, afgedekt, 10 minuten zachtjes stoven. Haal daarna het deksel van de pan en laat nog 5 – 7 minuten zachtjes stoven (zie TIP).

TIP: Is alle bouillon verdampt binnen de tijd? Voeg dan nog wat extra bouillon toe.



3. Tomaat snijden en roosteren

Snijdt ondertussen de **tomaat** in tweeën en leg de twee helften met de gesneden kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout en bak de **tomaat** 12 – 16 minuten in de oven. Haal uit de oven en besprenkel meteen met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.



4. Saus maken

Voeg de **kruidenroomkaas** toe aan de **prei** en **ui**, roer goed door de groente en laat nog 5 minuten zachtjes verder stoven.



5. Mengen

Roer de **rigatoni** en de **warmgerookte zalm** door de **prei-roomsaus**, meng goed en verhit nog voor 1 – 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **rigatoni** over de borden. Leg de **tomaat** ernaast en garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

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



Koken met restjes - scan de QR-code op de achterkant en bekijk de lekkerste recepten met oud brood!



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Gedroogde abrikozen



Verse dragon



Parelcouscous



Rode paprika



Bruine ciabatta



Zure room



Geraspte Italiaanse kaas

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillonblokje, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Soeppan met deksel, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Gedroogde abrikozen (g) 19) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parelcouscous (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zure room* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2688 / 643	520 / 124
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,3
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	29,4	5,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat**, de **rode paprika** en de gedroogde **abrikozen** in stukken. Ris de blaadjes van de takjes **dragon** en snijd de blaadjes fijn.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ruim 300 g groente bevat en meer vitamine C dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid?



4. Soepstengels bakken

Snijd ondertussen de **ciabatta** open en snijd elke helft in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 6 – 8 minuten krokant in de oven.

WEETJE: Dit gerecht bevat door de bruine ciabatta en de grote hoeveelheid groente bijna de helft van je dagelijkse vezelbehoefte. Goed voor je gezondheid en een lang verzadigd gevoel.



2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en bak de **ui**, de **tomaat**, de **paprika**, de **abrikozen** en de helft van de **knoflook** al roerend 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg per persoon 200 ml van het kokende water toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



5. Pureren en mengen

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



3. Parelcouscous koken

Zorg ondertussen dat de **parelcouscous** (zie TIP) net onder water staat in een pan met deksel, breng aan de kook en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 – 14 minuten. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken. Giet daarna af, roer de **couscous** los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

TIP: Weeg 30g parelcouscous per persoon af. Het zou kunnen dat je meer parelcouscous hebt gekregen dan nodig is voor dit recept.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en garneer met de **Italiaanse kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie TIP). Serveer met de **soepstengels**.

TIP: Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.

Eet smakelijk!



Scan de QR-code en bekijk onze video's met de lekkerste recepten voor jouw restjes!



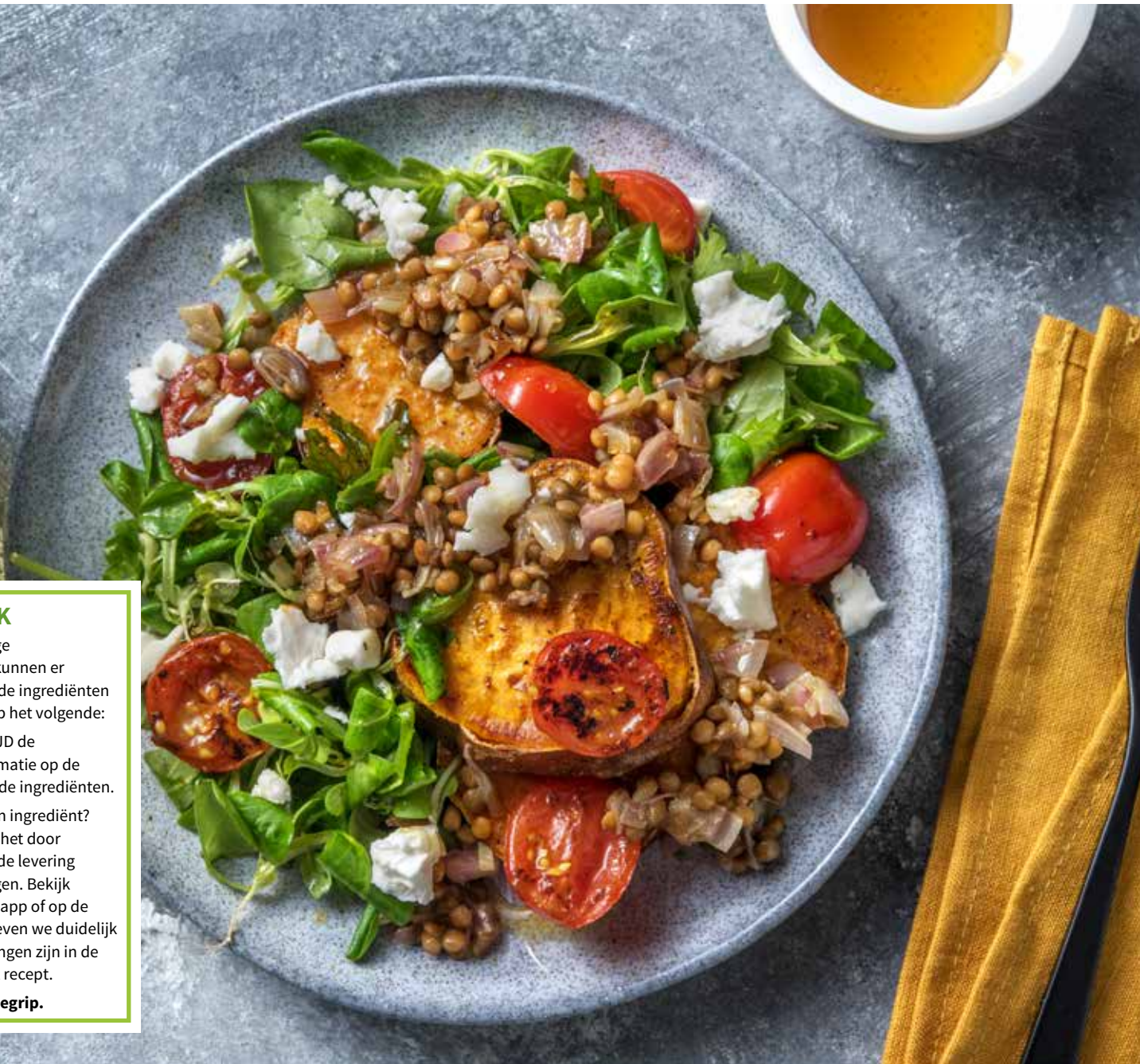
Salade met zoete aardappel en geitenkaas

met groene linzen en gepofte cherrytomaten

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



Herken je dit recept? We hebben er geitenkaas en honing aan toegevoegd - voor extra smaak en een romige touch.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Groene linzen



Zoete aardappel



Sjalot



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



Citroen



Verse bladpeterselie



Rucola en veldsla



Verse geitenkaas

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, honing, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Pan met deksel, 2x koekenpan, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Zoete aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse geitenkaas* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 / 931	605 / 145
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,9
Koolhydraten (g)	102	16
Waarvan suikers (g)	32,0	5,0
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Koken en bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **linzen**. Kook de **groene linzen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middellaag vuur. Giet daarna af. Snijd de **zoete aardappel** ondertussen in halve plakken van 1 cm dik. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en meng goed met 1 el olijfolie per persoon (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout. Bak de **zoete aardappel** 25 – 35 minuten in de oven, of tot hij goudbruin is.

TIP: Bedek alle zoete aardappel met een laagje olijfolie, anders brandt hij snel aan.



4. Linzen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 3 – 4 minuten. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de gekookte **groene linzen** toe aan de pan en breng op smaak met zout en peper. Bak al roerend nog 1 – 2 minuten. Voeg het grootste deel van de **citroendressing** toe aan de **linzen**, draai het vuur hoog en verwarm kort.



2. Snijden

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten**.



5. Sla maken

Snijd de **verse bladpeterselie** fijn. Scheur de **rucola** en **veldsla** klein en meng met de overgebleven **citroendressing**. Breng op smaak met peper en zout.

WEETJE: Naast veel vezels, gezonde complexe koolhydraten en eiwitten bevatten linzen van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn linzen rijk aan onder andere kalium, dat helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



3. Cherrytomaten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **cherrytomaten** 6 – 8 minuten. Roer regelmatig door. Pers de **citroen** uit. Meng in een saladekom 1 el **citroensap** per persoon met de extra vierge olijfolie.



6. Serveren

Verdeel de **sla** over de borden en schep de **groene linzen** erdoor. Verdeel de **zoete aardappel** en **cherrytomaten** over de **sla**. Verkruijmel de **geitenkaas** en strooi erover. Besprenkel met honing en garneer met de **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Eenpanspasta kip Alfredo

met courgette en Italiaanse kaas

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



Koken met restjes - scan de QR-code op de achterkant en bekijk de lekkerste recepten met groenteschillen!



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Ui



Knoflookteen



Gemarineerde kipfiletreepjes



Slagroom



Farfalle



Courgette



Geraspte Italiaanse kaas

Voorraadkast items

Kippenbouillon, olijfolie, wittewijnazijn, peper & zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Hapjespan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Slagroom* (ml) 7)	100	150	200	250	350	400
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	524 /125
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,0
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	16,1	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipfiletreepjes** in 1 – 2 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit ¼ el olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 – 2 minuten.



3. Mengen

- Voeg in de laatste 8 minuten de **courgette** toe en roer door.
- Voeg in de laatste 5 minuten de **kip** weer toe aan de pan en roer door.



Scan de QR-code en bekijk onze video's met de lekkerste recepten voor jouw restjes!



2. Saus maken

- Voeg 1 tl wittewijnazijn per persoon, de **kippenbouillon**, de **slagroom** en de **farfalle** toe aan de pan (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
- Kook, afgedekt, 11 – 13 minuten op laag vuur, of totdat de **pasta** gaar is. Roer af en toe door. Snijd ondertussen de **courgette** in blokjes van 2 – 3 cm.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 70g farfalle per persoon en 50 ml slagroom. De rest van de farfalle kun je gebruiken voor een pastasalade en de room voor een soep.



4. Serveren

- Haal de pan van het vuur en roer ⅔ van de **Italiaanse kaas** door de **pasta**.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Boekoeloekoeburger met gebakken ei met aardappelen, frisse salade en honing-mosterdmayonaise

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



Wist je dat de boekoeloekoe-mix
meer dan 15 verschillende
soorten kruiden, specerijen en
groenten bevat?



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Vastkokende
aardappelen



Ui



Boekoeloekoe-
burgermix



Geraspte belegen kaas



Scharrelei



Mayonaise



Gele paprika



Mesclun



Witte ciabatta

Voorraadkast items

Olijfolie, melk, extra vierge olijfolie, witte
balsamicoazijn, honing, mosterd, peper
en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom, 2x koekenpan, kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boekoeloekoeburgermix (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Scharrelei* (st) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Gele paprika* (st)	1	2	2	3	4	5
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Melk (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4140/990	619/148
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,7
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	15,0	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,0	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten 25) Sesamzaad 27) Lupine



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten (zie TIP). Snipper de **ui** zeer fijn. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise en 100g aardappelen per persoon. Je kunt de aardappelen ook gewoon koken in plaats van bakken.



4. Burgers bakken

Maak van de **boekeloekoemix** één kleine bal per persoon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur, leg de **ballen** voorzichtig in de pan en druk ze plat tot een burger. Je kunt ze eventueel nog een beetje vormen met een spatel. Bak de **boekeloekoeburgers** 4 – 5 minuten aan elke kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak het overige **ei**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Boekoeloekoeburger maken

Kluts een half **ei** per persoon in een kom. Meng in een kom de benodigde **boekeloekoemix** met de **geraspte kaas**, **ui** en per persoon 1 el van het geklutste **ei** en 1 el melk (zie TIP). Voeg eventueel een beetje extra melk toe wanneer het mengsel te droog blijft. Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.

TIP: In dit recept kluts je eerst een ei zodat je makkelijk eetlepels kunt toevoegen. Te veel ei maakt de mix plakkerig.



5. Ciabatta bakken

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de rest van de **mayonaise** met de honing en de mosterd.



3. Salade maken

Maak ondertussen een dressing in een saladekom van de extra vierge olijfolie, 1 tl **mayonaise** per persoon en de witte balsamicoazijn. Snijd de **gele paprika** in dunne reepjes. Meng de dressing met de **gele paprika** en de **mesclun**, houd een beetje **mesclun** apart voor op het **broodje**.



6. Burger maken

Snijd de **ciabatta's** open en verdeel de apart gehouden **mesclun** over de **ciabatta's**. Leg de **boekeloekoeburger** erop en verdeel 1 el van de **honing-mostermayonaise** over de burger. Leg het gebakken **ei** op de burger. Serveer de **mesclunsalade** en de **aardappelen** naast de burger.

Eet smakelijk!



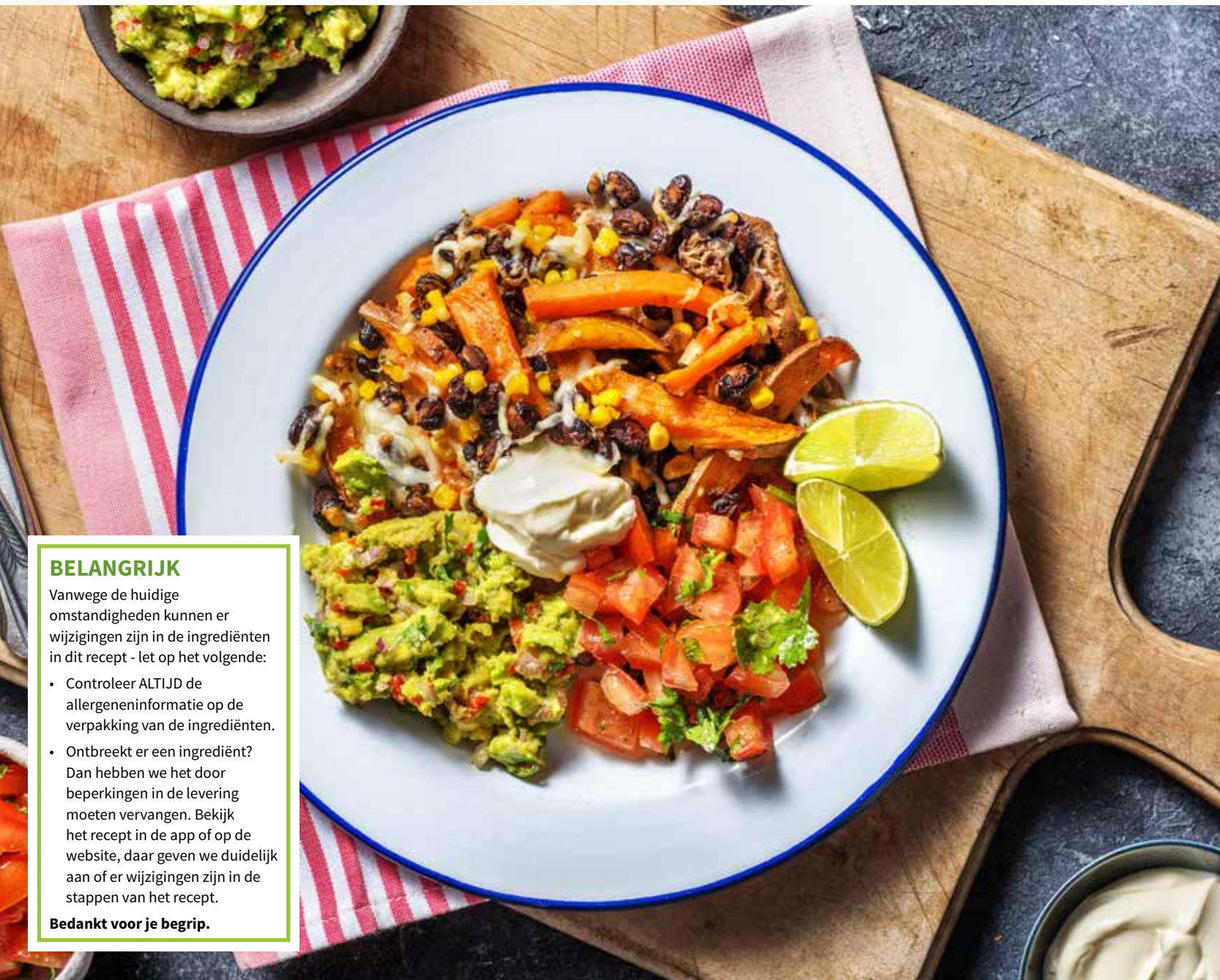
Vegetarische kapsalon met Mexicaanse twist

met zelfgemaakte guacamole en tomatensalsa

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



Wist je dat dit gerecht zijn naam te danken heeft aan een kapper die het altijd bestelde bij een Rotterdamse shoarmazaak?



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Zwarte bonen



Maiskolf



Avocado



Rode peper



Knoflookteen



Verse koriander



Limoen



Tomaat



Mexicaanse kruiden



Zwarte aardappel



Geraspte cheddar



Zure room



Olijfolie, roomboter, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	300	450	600	750	1050	1200
Mexicaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte bonen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Maiskolf* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g) 7)	12	25	37	50	62	75
Zure room* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3579/856	503/120
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	26,9	3,8
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **zoete aardappel** en snijd in frieten van 1 cm dik. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met per persoon ½ el olijfolie en 1 tl **Mexicaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om en bak de **frietjes** 30 – 35 minuten in de oven, tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



4. Guacamole maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Prak de **avocado** in een kom en meng vervolgens met de **rode peper**, **sjalot**, **knoflook** en ½ van de **koriander**. Meng dan per persoon ½ el **limoensap** en ½ tl extra vierge olijfolie door de **guacamole**. Breng op smaak met peper en zout. Meng voor de salsa de **tomatenblokjes** in een kom met ½ van de **koriander**. Voeg per persoon 1 tl extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn toe aan de **tomatensalsa**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Bonen bakken

Giet de **zwarte bonen** af. Meng de **bonen** in een kom met per persoon ½ tl **Mexicaanse kruiden** en ¼ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de laatste 5 minuten de **bonen** over de **frietjes** en bak mee in de oven. Snijd ondertussen de **maiskorrels** los van de **maiskolf**.



5. Cheddar smelten

Meng de **maiskorrels** met de **zwarte bonen** en **zoete aardappel** en strooi de **cheddar** erover. Zet de bakplaat nog 3 – 5 minuten terug in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.



3. Snijden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **maiskorrels** 4 – 6 minuten met een snuf zout. Snijd ondertussen de **avocado** in blokjes en snipper de **sjalot** zeer fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **koriander** grof. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in parten.



6. Serveren

Verdeel de **bonen** en **zoete-aardappelfrietjes** met **cheddar** over de borden. Serveer met de **guacamole**, **tomatensalsa** en **zure room**. Garneer met de overige **koriander** en **limoenpartjes**.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 75% van de ADH vezels bevat én eiwitrijk is? Zowel de zwarte bonen als de zoete aardappelen, avocado en de mais zitten er vol mee.

Eet smakelijk!



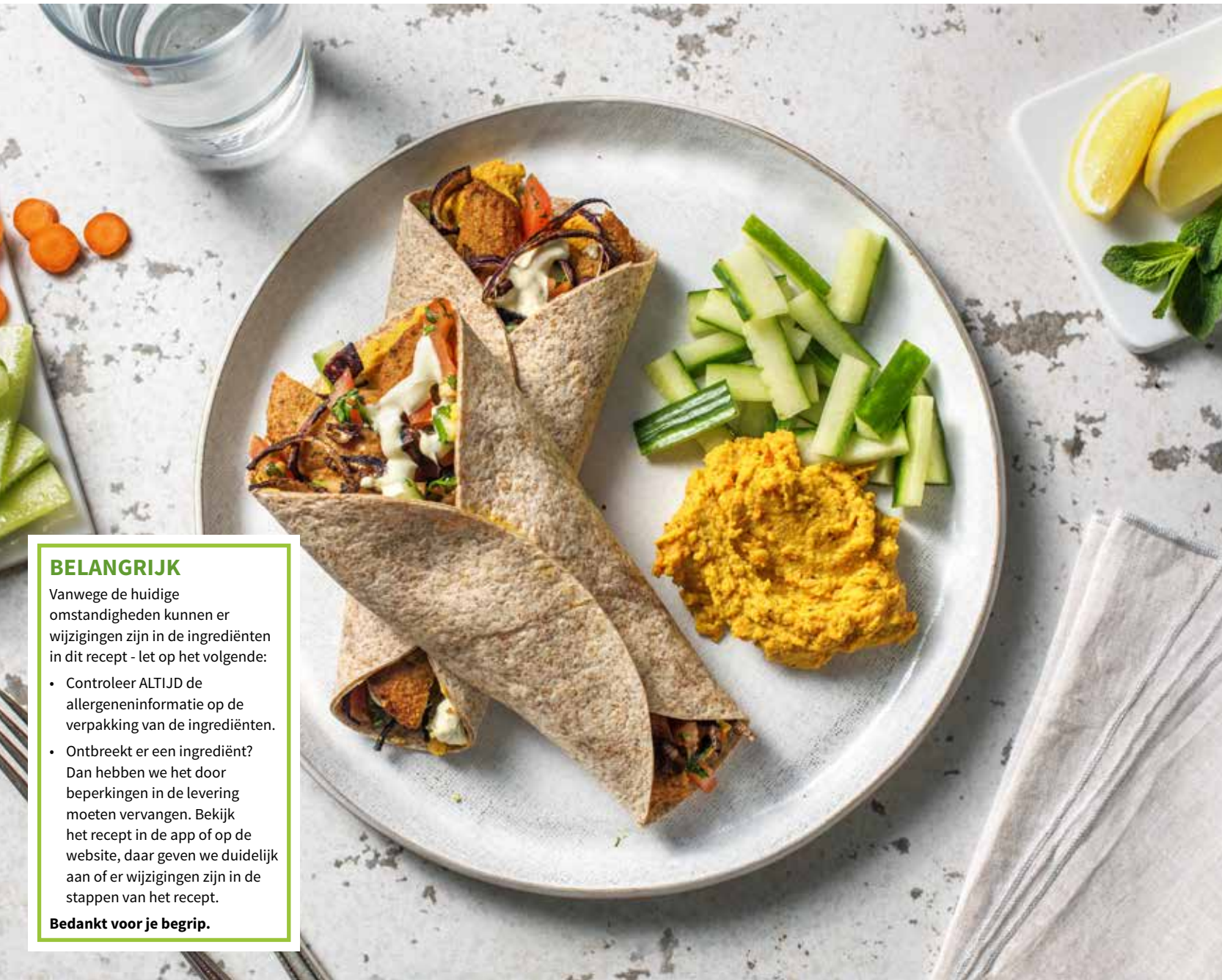
Tortilla's met wortelhummus en falafel

met yoghurt en frisse salade

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



Koken met restjes - scan de QR-code op de achterkant en bekijk de lekkerste recepten met kikkererwtensap!



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Wortel



Rode ui



Knoflookteen



Falafel



Tomaat



Komkommer



Verse kruiden



Citroen



Magere yoghurt



Kikkererwten



Gemalen komijnzaad



Bruine tortilla

Voorraadkast items

Extra vierge olijfolie, mosterd, zout, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kleine kom, saladekom, staafmixer, hoge kom, bakplaat met bakpapier, ovenrooster, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Falafel* (pak 1) 19) 22)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille, munt & bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Magere yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Kikkererwten (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zout (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 / 616	376 / 90
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	17,9	2,6
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen:

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

Contact

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



1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **wortel** in halve plakken van maximaal ½ cm dik en de **rode ui** in halve ringen. Verdeel de **wortel** en **rode ui**, apart van elkaar, op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met peper en zout. Leg de ongepelde **knoflooktenen** erbij en bak 20 – 25 minuten in de oven. Haal uit de oven en bewaar apart. Bak daarna de **falafel** 3 – 4 minuten op een ovenrooster in de oven.



4. Hummus voorbereiden

Meng in een hoge kom de **kikkererwten** met per persoon: 2 el **kikkererwtenvocht**, ½ el **citroensap**, ½ tl **komijnpoeder**, ¼ tl zout en de overige **yoghurt** en pureer met een staafmixer tot een stevige hummus spread.



Scan de QR-code en bekijk onze video's met de lekkerste recepten voor jouw restjes!



2. Salade maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **komkommer** in reepjes van ½ cm dik en ongeveer 3 – 4 cm lang. Pers de **citroen** uit. Meng in een saladekom de **tomaat** met de **verse kruiden** en ⅓ van de **komkommer**. Voeg per persoon ½ el **citroensap** per persoon en ½ el extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

WEETJE: Wist je dat men gemiddeld maar aan 60% van de ADH vezels komt? Met deze maaltijd zit je daar al bijna overheen!



5. Hummus afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven. Druk de gepofte **knoflookteen** uit de schil en voeg samen met de **ovenwortels** bij de gepureerde **kikkererwten**. Breng op smaak met peper en pureer met de staafmixer. Voeg eventueel wat extra vocht van de **kikkererwten** toe om het smeuïger te maken en breng verder op smaak met peper, zout en **citroensap**.

TIP: Vergeet niet om na de groente de falafel nog 3 – 4 minuten in de oven te bakken.



3. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de helft van de **yoghurt** met ½ tl mosterd per persoon en breng op smaak met peper en zout. Laat daarna de **kikkererwten** uitlekken. Bewaar het vocht apart.

WEETJE: Kikkererwten zijn rijk aan vezels, eiwitten en gezonde langzame koolhydraten. Ook bevatten ze veel vitaminen; wel 4 tot 5x meer vitamine E dan elke andere peulvrucht. Vitamine E versterkt je weerstand.



6. Serveren

Verdeel de **tortilla's** over de borden. Halveer de **falafelballetjes** en beleg elke **tortilla** met de **wortelhumus**, de halve **falafelballetjes**, **salade** en **rode ui**. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en vouw de **tortilla** dicht (zie TIP). Gebruik niet alle **wortelhumus** zodat je nog wat overhoudt om de achtergehouden **komkommerreepjes** in te dippen.

TIP: Smeer een klein beetje van de hummus aan de zijkanten van de tortilla, dan blijven ze goed dichtplakken.

Eet smakelijk!



Thaise fusion salade met vegetarische runderpuntjes met koriander en Japanse udonnoedels

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



De vegetarische runderpuntjes zijn gemaakt van tarwekorrels en hebben een vezelachtige structuur met bite. Je komt niets tekort met deze salade, ze zitten namelijk vol ijzer en vitamine B12.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Verse gember



Limoen



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Sojasaus



Vegetarische runderpuntjes



Komkommer



Pruinitomaat



Rode ui



Verse koriander



Verse udonnoedels



Pinda's



Rode peper

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, suiker

Een goed begin

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

Benodigdheden

Rasp, wok of hapjespan, kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus (g 1) 6)	35	70	105	140	175	210
Gomasio (tl 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Sojasaus (ml 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Vegetarische runderpuntjes* (g 1) 3) 6)	80	160	240	320	400	480
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse udonnoedels (pak 1)	½	1	1½	2	2½	3
Pinda's (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2307 /552	418 /100
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,4
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	23,2	4,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	4,8	0,9

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Snijd 2 partjes per persoon van de **limoen**.
- Meng in een kom de **zoete Aziatische saus**, de **gomasio**, **sojasaus** (zie TIP), **gember**, **knoflook** en ½ tl suiker per persoon. Pers er 1 partje **limoen** per persoon boven uit en meng goed.
- Meng ⅓ van dit mengsel met de **vegetarische runderpuntjes** en laat marineren terwijl je de groente snijdt.

TIP: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.



3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderpuntjes** 2 – 3 minuten, voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 – 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** in fijne ringen.

WEETJE: Door minder vlees te eten, verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Wat je ook verlaagt met vegetarisch eten is watergebruik, ontbossing en de uitstoot van broeikasgassen. Verstandig voor jou én de planeet!



2. Snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in plakken. Snijd de **pruimtomaat** in parten en snijd de **rode ui** in dunne halve ringen.
- Verwijder de blaadjes **munt** van de takjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat**, **rode ui** en **koriander** goed door elkaar.

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



4. Serveren

- Meng de **udonnoedels** en **vegetarische runderpuntjes** ook door de salade en verdeel de salade over de borden.
- Garneer met de overige **partjes limoen** en de **pinda's**. Vergeet de overige **sous** niet en voeg deze samen met de **rode peper** toe naar smaak.

Eet smakelijk!



Udon noedelsoep met gebakken schelvisfilet met spitskool en broccoli

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



Koken met restjes - scan de QR-code op de achterkant en bekijk de lekkerste recepten met wortelloof!



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Verse gember



Rode peper



Wortel



Champignons



Spitskool en broccoli



Verse udonnoedels



Schelvisfilet



Vietnamese saus



Sojasaus

Voorraadkast items

Groentebouillon, zonnebloemolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Rasp, koekenpan, keukenpapier, wok of soeppan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	190	250	315	375
Spitskool en broccoli* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Schelvisfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Vietnamese saus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie (el)	2	3	3	4	6	7
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2042 / 488	234 / 56
Vetten (g)	22	2
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,4
Koolhydraten (g)	41	5
Waarvan suikers (g)	8,4	1,0
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	6,5	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie TIP).
- Schil de **gember** en snijd of rasp fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snijd de **champignons** in kwarten.

TIP: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan zoutarme bouillon, vervang een deel van de bouillon door water en/of laat de sojasaus achterwege.



3. Vis bakken

- Dep ondertussen de **schelvisfilet** droog met keukenpapier.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** gaar in 2 – 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.



Scan de QR-code en bekijk onze video's met de lekkerste recepten voor jouw restjes!



2. Soep maken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of soeppan. Fruit de **gember** en **rode peper** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **wortel** en de **groentemix** toe en roerbak 2 minuten.
- Voeg de bouillon en **Vietnamese saus** toe en laat 6 – 8 minuten koken. Voeg halverwege de **champignons** en de **noedels** toe.



4. Serveren

- Breng de soep op smaak met de **sojasaus** en peper.
- Verdeel de soep over de soepkommen en serveer de **schelvisfilet** erop.

Eet smakelijk!



Broodje gehakt met Italiaanse groente met gesmolten kaas en salade

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



Wat betekent het woord ciabatta nog meer in het Italiaans?
a) kussen b) badjas of c) pantoffel



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Rode ui



Knoflookteen



Champignons



Gekruid rundergehakt



Italiaanse groentemix



Bruine ciabatta



Passata



Geraspte belegen kaas



Tomaat



Rucola en veldsla

Voorraadkast items

Olijfolie, runderbouillonblokje, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, honing, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse groentemix* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Passata (el)	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Runderbouillonblokje (st)	⅛	¼	⅓	½	¾	¾
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3029 / 724	530 / 127
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,0	2,1
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	17,0	3,0
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad 27) Lupine

Contact

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **rode ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **champignons** fijn.



3. Broodje beleggen

- Voeg de **passata** toe aan de **groente** en verkruimel het runderbouillonblokje erboven.
- Meng alles goed en laat nog 3 – 4 minuten zachtjes koken zonder deksel. Proef goed en breng op smaak met peper en zout. Verdeel het mengsel daarna over de halve **broodjes**.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de **broodjes** en bak nog 2 – 3 minuten bovenin de oven.



2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **rundergehakt**, de **ui** en de **knoflook** 1 – 2 minuten. Meng goed, zodat het **gehakt** los komt.
- Voeg de **champignons** en **groentemix** toe en bak, afgedekt, nog 4 – 5 minuten.
- Halveer de **ciabatta's** en bak de helften 3 – 4 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ongeveer 300g groente per persoon bevat?



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl honing en ½ el wittewijnazijn.
- Meng de dressing met de **tomaat**, **rucola** en **veldsla**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de halve **broodjes** over de borden en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!

(c) = proeven



Volkoren penne met sperziebonen en spinazie

met pecorino en verse citroenmelisse

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



Citroenmelisse over? Dit frisse kruid is de perfecte toevoeging aan je huisgemaakt ijsthee of limonade - gebruik je favoriete thee, vers citroensap, een vleugje vlierbloesemsiroop, de citroenmelisse en véél ijs!



Ui



Knoflookteen



Sperziebonen



Volkoren penne



Spinazie



Verse citroenmelisse



Roomkaas



Geraspte pecorino

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, wittewijnazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Hapjespan, pan met deksel, vergiet

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren penne (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Verse citroenmelisse* (g)	5	10	15	20	25	30
Roomkaas* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino* (g) 7)	15	25	35	50	60	75

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2368 /566	606 /145
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	2,1
Koolhydraten (g)	68	17
Waarvan suikers (g)	9,4	2,4
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	0,8	0,2

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

- Breng voor de **pasta** ruim water met een snuf zout aan de kook, in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen** en snijd in 2 stukken van gelijke grootte.



3. Bakken

- Pluk ondertussen de blaadjes van de takjes **citroenmelisse** en snijd de blaadjes fijn.
- Verhit, wanneer de **pasta** en **sperziebonen** nog ongeveer 5 minuten moeten koken, ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **knoflook** 3 – 4 minuten aan.
- Voeg de **spinazie** toe en bak 1 minuut mee.



2. Koken

- Kook de **penne** 10 – 12 minuten in de pan met deksel.
- Kook de **sperziebonen** 4 – 6 minuten mee, afhankelijk van hoe gaar jij je groente graag eet.
- Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.

WEETJE: De volkoren penne bevatten in vergelijking met gewone pasta niet alleen meer vezels, maar ook 3 – 5 x meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 & B2.



4. Mengen

- Voeg de **penne** en **sperziebonen** toe aan de hapjespan, gevolgd door de **roomkaas**, de helft van de **citroenmelisse**, de helft van de **pecorino** en per persoon ½ el wittewijnazijn en 3 el kookvocht. Meng het geheel goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **pecorino** en **citroenmelisse**.

Eet smakelijk!



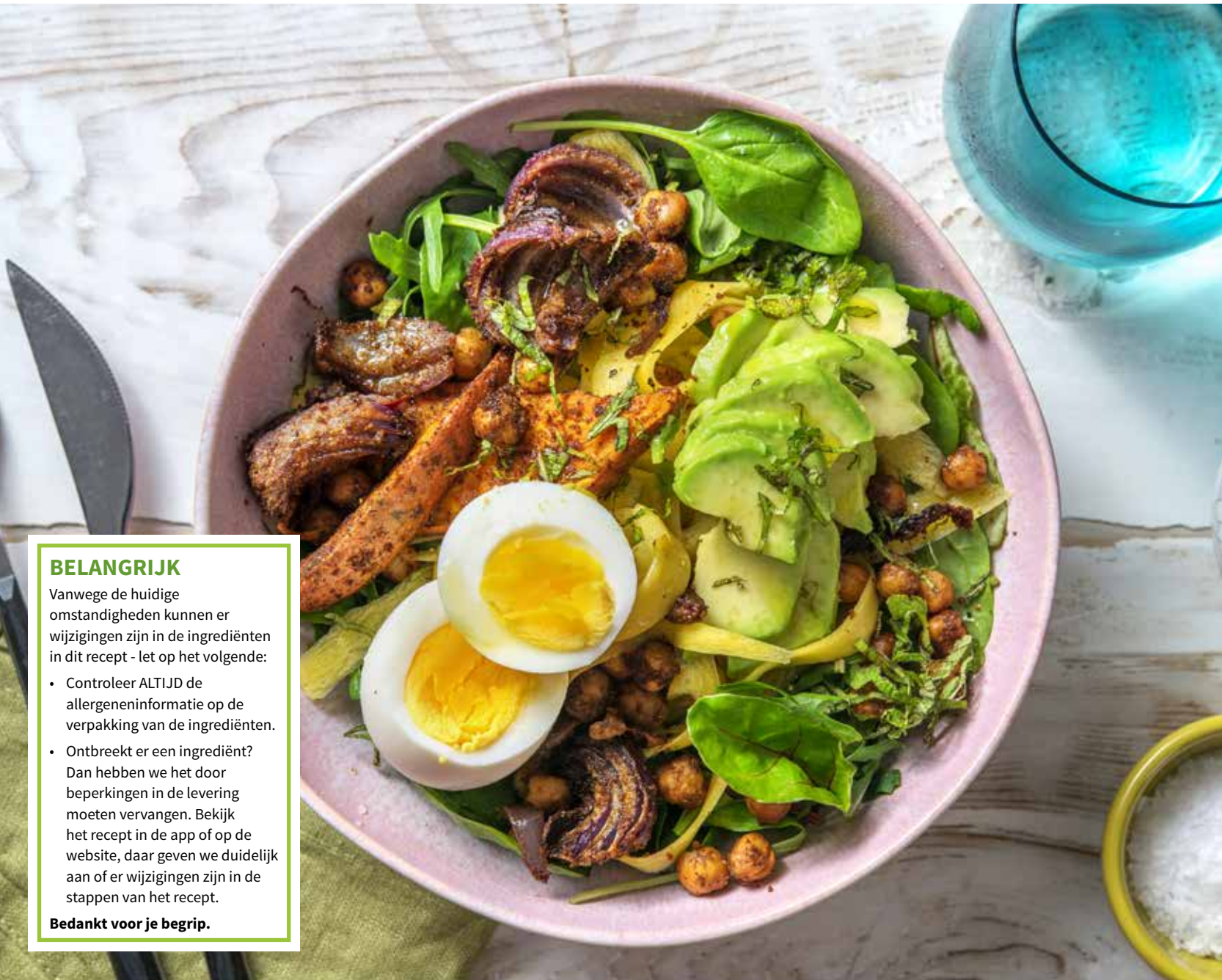
Zomerse bowl met avocado en zoete aardappel

met courgette-spaghetti en gemarineerde kikkererwten

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



Wist je dat je door deze maaltijd al bijna net zoveel vezels binnenkrijgt als het gemiddelde van 60% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid?



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Zoete aardappel



Kikkererwten



Rode ui



BBQ rub



Gele wortel



Courgette-spaghetti



Scharrelei



Gemengde sla



Verse munt



Avocado

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigheden

Kom, pan, bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Kikkererwten (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
BBQ rub (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gele wortel* (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette-spaghetti* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Scharrelei* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Gemengde sla* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	425 / 102
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	20,4	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen:

3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Bakken in de oven

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **zoete aardappel** en snijd met schil en al in parten. Giet de **kikkererwten** af. Snijd de **rode ui** in parten. Meng de **kikkererwten**, **zoete-aardappelparten**, **rode ui** en **BBQ rub** met de olijfolie op een bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 – 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4. Ei koken en pellen

Breng ruim water aan de kook in een pan en kook het **ei** 6 – 10 minuten. Wil je een zachtgekookt **ei**? Houd dan de kortere kooktijd aan. Koel vervolgens met koud water en pel het **ei**.



2. Mengen

Schaaf de **gele wortel** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten. Meng de **courgette-spaghetti** en **wortellinten** in een kom met de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Roer af en toe door en laat staan tot serveren.



5. Bowl opmaken

Verdeel de **gemengde sla** over één diepe kom per persoon en schep de **groente** in balsamicoazijn en de **zoete aardappel** met **ui** en **kikkererwten** er naast elkaar bij. Schenk de overgebleven dressing van de **aardappelen** over de **gemengde sla**.

WEETJE: Kikkererwten zijn een bron van B-vitaminen, ijzer, calcium, magnesium en kalium. Daarnaast bevatten ze 4-5x meer vitamine E dan alle andere peulvruchten. Vitamine E hebben we nodig voor een sterke weerstand.



3. Snijden

Haal de blaadjes van de takjes **munt** en snijd in repen. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.

WEETJE: Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten die je hart en bloedvaten gezond houden. Hierdoor heeft het eten van deze vrucht een positief effect op je cholesterolgehalte!



6. Bowl afmaken

Maak de bowl af met de **avocado** plakken, leg het **eitje** bovenop en snijd het **eitje** voorzichtig open zodat de dooier eruit loopt. Garneer met **munt** en maak eventueel af met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Chimay-varkensworst van Brandt & Levie

met halve krieltjes en salade

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



Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en is het varken van Nederlandse bodem - maar met echte Belgische trappistenkaas, heet ui natuurlijk gewoon ajuin.



Chimay-varkensworst met gesmoorde ajuin



Voorgekookte halve kriel met schil



Gele paprika



Vleestomaat



Salademix met erwtscheuten



Groene pesto

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, wittewijnazijn, mosterd, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Varkensworst met Chimay-kaas en gesmoorde ajuin* (st) 7)	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vleestomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Salademix met erwtscheuten* (g) 23)	40	60	80	120	140	180
Groene pesto* (g) 7) 8)	12½	25	37½	50	62½	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2935 / 702	544 / 130
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	14,0	2,6
Koolhydraten (g)	41	8
Waarvan suikers (g)	5,6	1,0
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Worst bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **varkensworst** in 2 – 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Breng ruim water aan de kook voor de **krieltjes** en kook de **krieltjes** 8 minuten in een pan met deksel. Giet af.
- Dek de pan met **worst** af en bak 8 – 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



3. Halve krieltjes meebakken

- Leg de **varkensworst** op borden.
- Voeg de **krieltjes** toe aan de koekenpan van de **varkensworst** en schep om met de **pesto**.
- Breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de mosterd, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie.
- Snijd de **gele paprika** in blokjes.
- Snijd de **vleestomaat** in blokjes.
- Meng de **salademix**, **gele paprika** en **vleestomaat** door de dressing in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de halve **krieltjes** met **pesto** over de borden met **varkensworst**.
- Serveer met de **salade**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Pikant Aziatisch kipgehakt in schuitjes van little gem met pandanrijst en zoetzure komkommer

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



Het kleine broertje van romaine sla is little gem. De iets zoetere smaak en het kleine formaat zorgen voor handige frisse hapjes waar je zelfs geen vork en mes bij nodig hebt.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Pandanrijst



Komkommer



Limoen



Knoflookteen



Rode peper



Pinda's



Verse koriander



Little gem



Vissaus



Kipgehakt met Indonesische kruiden

Voorraadkast items

Suiker, wittewijnazijn, bruine suiker, zonnebloemolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kleine kom, rasp, pan met deksel, saladekom, dunschiller of kaasschaaf, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pinda's (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Little gem* (krop)	1	2	3	4	5	6
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Indonesische kruiden* (g)	110	220	330	440	550	660

Zelf toevoegen

Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3383/809	646/154
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,0
Koolhydraten (g)	95	18
Waarvan suikers (g)	21,5	4,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen:

4) Vis 5) Pinda's

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Rijst koken

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **rijst**. Voeg een flinke snuf zout toe aan het water en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Dressing maken

Meng in een kleine kom de bruine suiker met per persoon: 1 el **limoensap**, ½ tl **limoenrasp** en 2 tl **vissaus**.



2. Zoetzuur maken

Meng ondertussen in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker. Snijd de **komkommer** in dunne plakken en voeg toe aan het zoetzuur (zie TIP). Breng op smaak met zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed in de **komkommer** trekken.

TIP: Snijd de komkommer heel dun of gebruik een dunschiller of kaasschaaf. Zo trekt het zoetzuur goed in de komkommer.



5. Kipgehakt bakken

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** en de **rode peper** 1 minuut op hoog vuur. Voeg het gekruide **kipgehakt** toe en bak het **gehakt** in 2 – 3 minuten los op middelhoog vuur. Meng de **limoendressing** door het **gehakt** en bak nog 2 minuten, of tot de **kip** gaar is. Voeg de **pinda's** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Schuitjes maken

Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **rode peper** fijn (zie TIP). Hak de **pinda's** en de **verse koriander** grof. Haal de blaadjes van de **little gem** los en leg er steeds 2 tot 3 op elkaar, zodat je per persoon 3 **slaschuitjes** krijgt.

TIP: Wist je dat de zaadlijsten het heetste deel van een pepertje zijn? Houd je niet van pittig, verwijder ze dan voor het bakken.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **little-gemschuitjes** erop en vul ze met het **kipgehakt**. Schenk de achtergebleven saus uit de pan over de **rijst**. Serveer met de **zoetzure komkommer** en bestrooi met de **koriander**.

Eet smakelijk!

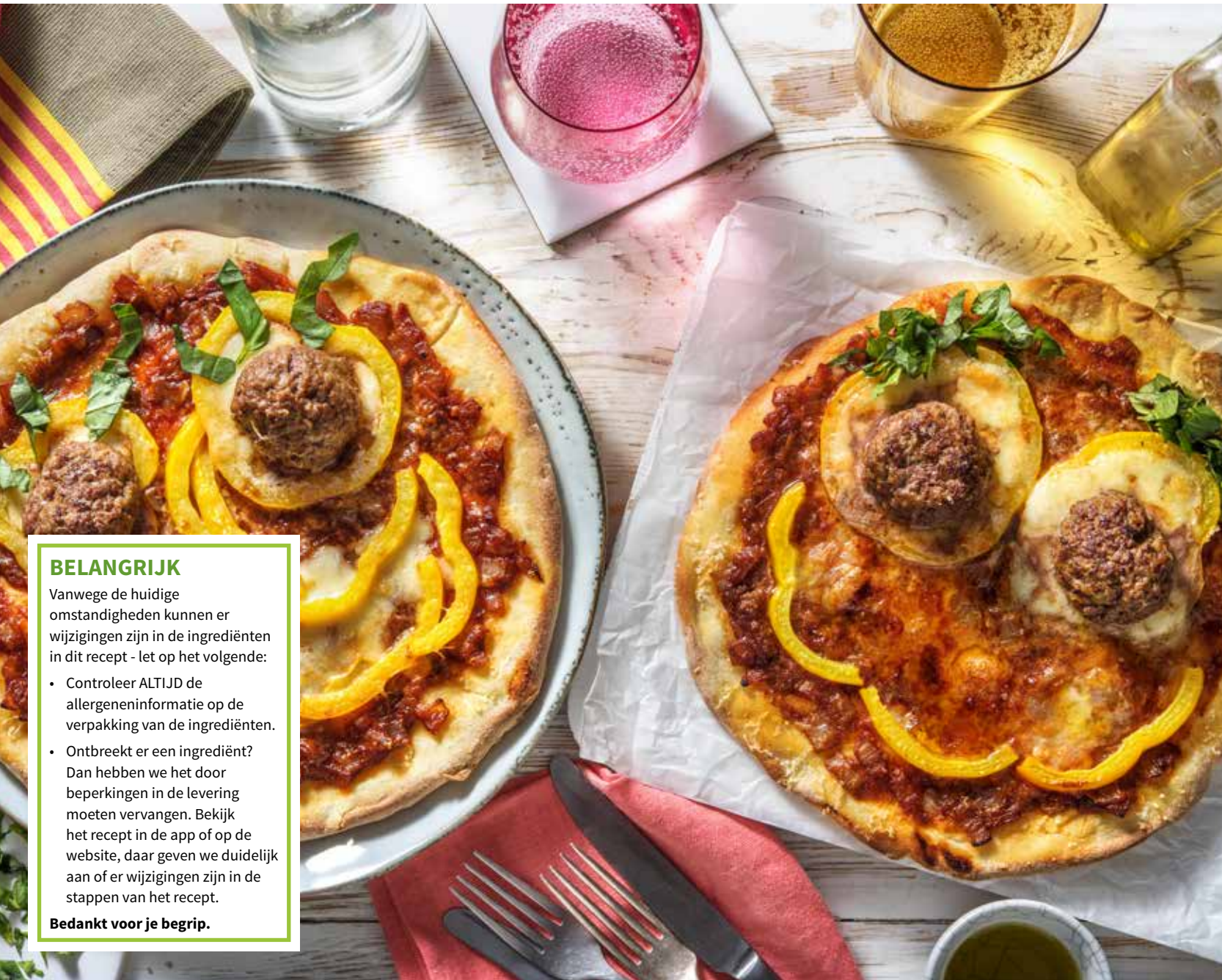


Pizza met zelfgemaakte gehaktballetjes en buffelmozzarella met paprika en tomatensaus

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



Wij zijn erg benieuwd naar jullie Vaderdagpizza's - deel jullie creaties met ons op Facebook via de QR-code op de achterkant!



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Ui



Boerengehakt



Passata



Gele paprika



Buffelmozzarella



Italiaanse kruiden



Libanees platbrood



Geraspte Italiaanse kaas



Vers basilicum

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Boerengehakt* (st)	100	200	300	400	500	600
Passata (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Buffelmozzarella* (st) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Libanees platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 7)	12	25	37	50	62	75
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4069/973	753/180
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	20,6	3,8
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	13,2	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Draai 4 **gehaktballen** per persoon van het **boerengehakt**.



2. Gehaktballen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballen** in 3 – 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Saus maken

Bak, in dezelfde koekenpan, de **ui**, **knoflook** en de **Italiaanse kruiden** 2 – 3 minuten. Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon, 1 el water per persoon en de **passata**. Breng op smaak met peper en zout. Laat, afgedekt, 5 – 6 minuten sudderen.



4. Snijden

Snijd ondertussen de helft van de **gele paprika** in ringen en de andere helft in reepjes. Scheur de **buffelmozzarella** grof.



5. Pizza maken

Smeer de **platbroden** in met de **tomatensaus** en strooi de **Italiaanse kaas** erover. Wees creatief met het beleggen van de pizza (zie TIP). Gebruik de **gehaktballen**, **gele paprika** en de **buffelmozzarella**. Bak de **platbroodpizza's** op een bakplaat met bakpapier, 7 – 8 minuten in de oven. Ris ondertussen de **basilicumblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.



6. Serveren

Verdeel de **pizza's** over de borden, garneer met het verse **basilicum** en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Deel jullie creaties met ons via de QR-code

Contact

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



Gevulde paprika met chili con carne met zilvervliesrijst en yoghurt

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



Paprika is een befaamde bron van vitamine C. Hoeveel procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid bevat dit recept denk jij?



Groene paprika



Zilvervliesrijst



Ui



Rode peper



Rode paprika



Tomaat



Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Volle yoghurt



Geraspte cheddar

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Roomboter, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Zilvervliesrijst (g)	40	85	125	170	210	255
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode kidneybonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Geraspte cheddar* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	460 / 110
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,5
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	15,9	2,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,0	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose

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

Contact

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



1. Groene paprika bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook ruim water in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de groene paprika in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de groene paprika, zodra de oven warm is, met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier en bak 15 – 20 minuten in de oven of tot hij lichtbruin kleurt.



4. Bakken

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten op middellaag vuur. Voeg het Italiaans gekruid half-om-half gehakt, de rode peper en de Mexicaanse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout. Bak het gehakt in 1 – 2 minuten los op middelhoog vuur, het hoeft nog niet gaar te zijn.



2. Rijst koken

Voeg, zodra het water kookt, de zilvervliesrijst toe aan de pan met deksel. Kook, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Stoven

Voeg de tomaat, rode paprika, kidneybonen (afgieten is niet nodig) en zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan, dek de pan af en laat 10 – 12 minuten stoven op middelmatig vuur. Haal de laatste 5 – 6 minuten het deksel van de pan. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.

WEETJE: Wist je dat kidneybonen van alle bonen de meeste vezels bevatten? Het eten van voldoende vezels is niet alleen goed voor je darmen, maar verlaagt ook het risico op hart- en vaatziekten.



3. Groente snijden

Snipper ondertussen de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de rode paprika en tomaat in blokjes.



6. Serveren

Verdeel de rijst over de borden en leg daar de groene paprika's naast. Vul de groene paprika's met de chili. Garneer met de yoghurt en de geraspte cheddar.

Eet smakelijk!

(Antwoord = 200%)



Linguine all'amatriciana

met spek, pecorino en een pittige tomatensaus

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



Amatriciana is een pastasaus die is ontstaan in het bergdorpje Amatrice, ten noorden van Rome. Deze saus heeft in Italië zelfs een officiële status bereikt voor regionale gerechten.



Rode ui



Knoflookteen



Rode peper



Rode cherrytomaten



Vers basilicum



Tomatenblokjes



Linguine



Spekblokjes



Geraspte pecorino



Rucola

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, wittewijnazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Spekblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3006 / 719	514 / 123
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	10,0	1,7
Koolhydraten (g)	83	14
Waarvan suikers (g)	18,1	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

Contact

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



1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaden en zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn (zie TIP). Halveer de **rode cherrytomaten**. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel.

TIP: *Pasta all'amatriciana is van oorsprong vrij pittig. Houd jij daar ook van? Voeg dan wat zaadjes of zaadlijsten van de peper toe om het gerecht pittiger te maken.*



4. Basilicum snijden

Snijd het verse **basilicum** in reepjes.



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 3 – 4 minuten. Blus af met ½ el wittewijnazijn per persoon. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes** en de **cherrytomaten** toe. Breng op smaak met peper en zout. Verlaag het vuur en kook 10 – 15 minuten zachtjes.

WEETJE: *Dit gerecht bevat meer dan 350 gram groente per persoon! Wist je dat groente in blik bijna net zoveel voedingsstoffen bevat als verse groente?*



5. Afwerken

Voeg de **linguine**, een scheut kookvocht, de helft van de **pecorino** en de helft van het **basilicum** toe aan de saus. Schep goed om en verhit kort.



3. Spekjes bakken

Kook de **linguine**, afgedekt, in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet daarna af, maar bewaar wat kookvocht en laat uitstomen zonder deksel. Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 4 – 6 minuten krokant. Voeg de **spekjes** en het vrijgekomen bakvet toe aan de **tomatensaus** en roer goed.



6. Serveren

Verdeel de **rucola** over de borden en serveer de **linguine all'amatriciana** hierop. Garneer met het overige **basilicum** en de overige **pecorino**.

Eet smakelijk!



Luxe caesarsalade met kip en spek

met ansjovis, sperziebonen en croutons

PREMIUM 30 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Wist je dat de caesarsalade is ontstaan als noodoplossing tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico?



Kipfilet



Ontbijtspek



Sperziebonen



Scharrelei



Knoflookteen



Ansjovis



Citroen



Mayonaise



Witte ciabatta



Romaine sla



Geraspte Italiaanse kaas

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, olijfolie van de ansjovis, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan, aluminiumfolie, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipfilet* (st)	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (g)	25	50	75	100	125	150
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Scharrelei* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ansjovis (blik) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Romaine sla* (krop)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Olijfolie van de ansjovis (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4222/1009	686/164
Vetten (g)	77	12
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,4
Koolhydraten (g)	22	4
Waarvan suikers (g)	2,0	0,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	54	9
Zout (g)	4,8	0,8

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 6) Soja 7) Melk/Lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesamzaad 27) Lupine

Contact

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



1. Kip en spek bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **kipfilet** 5 – 6 minuten per kant goudbruin en gaar. Bak de **ontbijtspek** de laatste 5 minuten mee. Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar het **ontbijtspek** apart.



4. Croutons bakken

Snijd de **witte ciabatta** in blokjes. Voeg de **ansjovisolie** toe aan dezelfde koekenpan van de **kip**, en verhit op middelhoog vuur. Bak de **witte ciabatta** in ongeveer 5 minuten tot goudbruine croutons. Roer regelmatig zodat de **croutons** niet aanbranden.



2. Sperziebonen en eieren koken

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en was de **eieren** grondig. Leg de **eieren** en de **sperziebonen** in de pan en kook ze samen 5 – 6 minuten (zie TIP).

TIP: Houd je meer van een hardgekookt ei? Kook de eieren dan 8 – 12 minuten in een aparte pan. Laat de eieren schrikken onder koud water – zo kun je ze gemakkelijk pellen.



5. Snijden

Snijd ondertussen de **romaine sla** grof. Snijd de **kip** in plakken. Snijd de **eieren** in parten.



3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Laat de **ansjovis** uitlekken (bewaar de olie!) en snijd de helft fijn. Houd de overige **ansjovis** heel. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in parten. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de **knoflook**, de fijngesneden **ansjovis** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Meng in een saladekom waarin je het gerecht gaat serveren de **romaine sla** met de **sperziebonen** en de **croutons**. Verdeel de **eipart**en erover en garneer met de dressing en de **Italiaanse kaas**. Leg de **ansjovis** erop, verdeel het **ontbijtspek** erover en leg de gesneden **kipfilet** in het midden. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met de **citroenparten**.

Eet smakelijk!

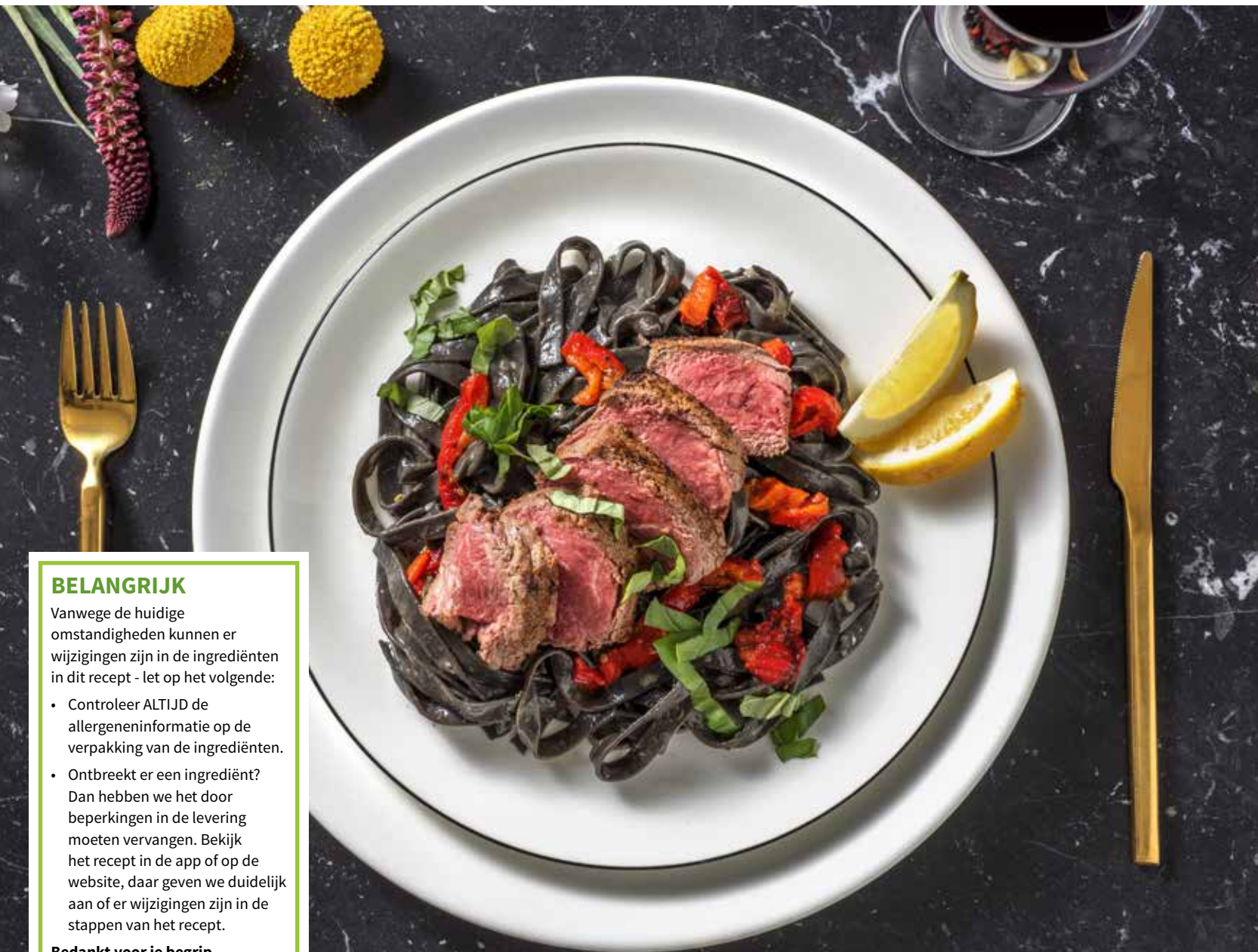


Kogelbiefstuk met zwarte inktvispasta met pecorino en geroosterde puntpaprika

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



Deze opvallende pasta nero bevat niet alleen voor de kleur inktvisinkt, maar ook voor de smaak. De inkt bevat glutamaat wat ook wel de vijfde smaak of 'umami' wordt genoemd.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Kogelbiefstuk



Rode puntpaprika



Zwarte tagliatelle



Knoflookteen



Sjalot



Vers basilicum



Citroen



Scharrelei



Geraspte pecorino

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kom, plasticfolie, pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, ovenschaal, keukenpapier, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kogelbiefstuk* (st)	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (st)	2	4	6	8	10	12
Zwarte tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Scharrelei* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Geraspte pecorino* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4132/988	633/151
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,4
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	12,2	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	65	10
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose
14) Weekdieren

Contact

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



1. Paprika's bakken

Haal de **kogelbiefstuk** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen (zie TIP). Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **puntpaprika's** in een ovenschaal, prik er met een vork of mes een paar gaatjes in en bak 20 – 25 minuten of tot ze donker zijn geworden voor een geroosterde smaak.

TIP: Het beste is een halfuur tot een uur voordat je begint met koken.



4. Kogelbiefstuk bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie en 1 el roomboter per persoon in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Dep de **kogelbiefstuk** droog met keukenpapier en wrijf hem in met peper en zout. Leg, zodra het vet goed heet is, de **biefstuk** voorzichtig in de pan en bak in 1 – 3 minuten per kant goudbruin. Bestrooi met nog wat zwarte peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Pel ondertussen het vel van de **puntpaprika** en verwijder de zaadlijsten. Snijd in repen.



2. Zwarte tagliatelle koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **tagliatelle**. Voeg een flinke snuf zout toe en kook de **zwarte tagliatelle** 4 – 6 minuten. Roer of trek de **tagliatelle** goed los in de pan met een vork. Giet af maar bewaar een beetje van het kookvocht. Spoel de **tagliatelle** met koud water zodat hij niet aan elkaar plakt. De **tagliatelle** mag afkoelen.



5. Afmaken

Verhit ½ el olijfolie in dezelfde grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot** en **knoflook** toe en bak 2 minuten. Voeg de **zwarte tagliatelle** en de **pecorino** toe met een scheutje kookvocht zodat de **kaas** goed mengt. Roer door tot de **pecorino** gesmolten is. Zet het vuur uit en roer de **eidooiers** er snel door (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Het is belangrijk dat je de dooiers snel door de tagliatelle roert, omdat ze anders korrelig kunnen worden.



3. Snijden

Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het **basilicum** grof en snijd de **citroen** in partjes. Splits de **eieren**, en bewaar de dooier voor stap 5. Haal de **paprika's** uit de oven, leg in een kom en dek meteen af met plasticfolie (zie TIP). Laat kort staan.

TIP: Door de paprika's onder plasticfolie te laten stomen, kun je het velletje er makkelijker aftrekken.



6. Serveren

Snijd de **kogelbiefstuk**, tegen de richting van de draad in dunne plakken. Verdeel de **tagliatelle** over de borden, leg de geroosterde **paprika** ernaast en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Leg de gesneden **kogelbiefstuk** op de **tagliatelle** en garneer met **basilicum** en een **citroenpartje**.

Eet smakelijk!



Gevulde varkensfilet met roomkaas, champignons en spekjes

met krieltjes en venkel-sinaasappelsalade

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



Pecorino is een Italiaanse schapenkaas en lijkt op parmigiano reggiano, maar wordt korter gerijpt en heeft daardoor een zachtere smaak.



Ui



Knoflookteen



Champignons



Verse kruiden



Spekblokjes



Kruidenroomkaas



Krieltjes



Venkel



Handsinaasappel



Varkensfilet



Doperwtten



Peultjes



Geraspte pecorino



Mayonaise

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kleine kom, 2x koekenpan, pan met deksel, saladekom, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	60	125	185	250	310	375
Verse dille, munt & bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Spekblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenroomkaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Venkel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Varkensfilet* (g)	150	300	450	600	750	900
Doperwtten* (g) 23)	25	50	75	100	125	150
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino* (g) 7)	6	12	18	25	30	37
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4517 / 1080	503 / 120
Vetten (g)	64	7
Waarvan verzadigd (g)	18,3	2,0
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan suikers (g)	14,1	1,6
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen:

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

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** fijn (zie TIP). Snijd de **dille**, **bladpeterselie** en **muntblaadjes** los van elkaar fijn.

TIP: De *champignons* worden straks gemengd met roomkaas voor de vulling van het varkensvlees. Ze mogen dus goed fijngesneden worden.



4. Bakken in de oven

Meng de **krieltjes** in een ovenschaal met ½ el olijfolie per persoon en de helft van de **knoflook**. Bak 20 – 25 minuten in de oven. Snijd de **varkensfilet** in zodat het een lange plak wordt. Smeer het **roomkaasmengsel** uit over de plak en rol deze vervolgens weer op als een **rollade**. Leg de **varkensfilet** tussen de **krieltjes** in de ovenschaal en bak 14 – 18 minuten mee in de oven.



2. Vulling maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekblokjes** 4 – 6 minuten. Voeg de helft van de **ui** en alle **champignons** toe, bak nog 4 – 6 minuten. Zet het vuur uit en meng de **kruidenroomkaas** door de **spekjes**.



5. Groente bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de rest van de **ui** en **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de **doperwtten** en **peultjes** toe. Bak 6 – 8 minuten. Haal daarna van het vuur, breng op smaak met peper en zout en roer de **mint** erdoor. Doe de **groente** in een schaal en garneer met de geraspte **pecorino**.



3. Snijden

Was de **krieltjes** en kook in 8 – 10 minuten beetgaar. Giet daarna af. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern en snijd in dunne plakjes. Houd het eventuele **venkelloof** apart. Schil de **sinaasappel** en snijd in plakjes. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn en meng de **venkel**, **sinaasappel** en **dille** erdoor. Schep regelmatig om.



6. Serveren

Snijd het eventuele **venkelloof** fijn en meng in een kleine kom met de **mayonaise** (zie TIP). Schep de **bladpeterselie** door de **krieltjes**. Serveer de **salade** en **krieltjes** in mooie schalen en leg de gevulde **varkensfilet** op een bord. Serveer de **venkelmayonaise** erbij.

TIP: Venkelloof geeft een frisse, anijs-achtige smaak aan de mayonaise. Zit er geen loof aan jouw venkel? Voeg dan een beetje van de bladpeterselie of een tl mosterd toe.

Eet smakelijk!



Thaise fusion salade met udonnoedels

met dubbele portie vegetarische runderpuntjes

HELLOEXTRA 20 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



De vegetarische runderpuntjes zijn gemaakt van tarwekorrels en hebben een vezelachtige structuur met bite. Je komt niets tekort met deze salade, ze zitten namelijk vol ijzer en vitamine B12.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Verse gember



Limoen



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Sojasaus



Vegetarische runderpuntjes



Komkommer



Pruimtomaat



Rode ui



Verse koriander



Verse udonnoedels



Pinda's



Rode peper

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, suiker

Een goed begin

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

Benodigdheden

Rasp, wok of hapjespan, kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	2	4	6	8	10	12
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus (g 1) 6)	70	140	210	280	350	420
Gomasio (tl 11)	1½	3	4½	6	7½	9
Sojasaus (ml 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Vegetarische runderpuntjes* (g 1) 3) 6)	160	320	480	640	800	960
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse udonnoedels (pak 1)	½	1	1½	2	2½	3
Pinda's (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3462 / 828	491 / 117
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,5
Koolhydraten (g)	85	12
Waarvan suikers (g)	37,4	5,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	49	7
Zout (g)	8,7	1,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesamzaad

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Snijd de 2 partjes per persoon van de **limoen**.
- Meng in een kom de **zoete Aziatische saus**, de **gomasio**, de **sojasaus** (zie TIP), de **gember**, de **knoflook** en 1 tl suiker per persoon. Pers er 2 **partjes limoen** per persoon boven uit en meng goed.
- Meng ⅔ van dit mengsel met de **vegetarische runderpuntjes** en laat marineren terwijl je de groente snijdt.

TIP: Let jij op je zout-inname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.



3. Bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderpuntjes** 2 – 3 minuten, voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 – 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** in fijne ringen.

WEETJE: Door minder vlees te eten, verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Wat je ook verlaagt met vegetarisch eten is watergebruik, ontbossing en de uitstoot van broeikasgassen. Verstandig voor jou én de planeet!



2. Snijden

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in plakken. Snijd de **pruimtomaat** in parten en snijd de **rode ui** in dunne halve ringen
- Verwijder de blaadjes **munt** van de takjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat**, **rode ui** en **koriander** goed door elkaar.

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



4. Serveren

- Meng de **udonnoodles** en **vegetarische runderpuntjes** ook door de salade en verdeel de salade over de borden.
- Garneer met de overige **partjes limoen** en de **pinda's**.
- Vergeet de overige **sous** niet en voeg deze samen met de **rode peper** toe naar smaak.

Eet smakelijk!



Volkoren penne met roodbaarsfilet als extra met sperziebonen, spinazie en pecorino

HELLOEXTRA 25 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Citroenmelisse over? Dit frisse kruid is de perfecte toevoeging aan je huisgemaakt ijs thee of limonade - gebruik je favoriete thee, vers citroensap, een vleugje vlierbloesemsiroop, de citroenmelisse en véél ijs!



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je grip.



Ui



Knoflookteen



Sperziebonen



Roodbaarsfilet met huid



Volkoren penne



Spinazie



Verse citroenmelisse



Roomkaas



Geraspte pecorino

Voorraadkast items

Olijfolie, wittewijnazijn, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Keukenpapier, koekenpan, pan met deksel, vergiet, hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Roodbaarsfilet met huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Volkoren penne (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Verse citroenmelisse* (g)	5	10	15	20	25	30
Roomkaas* (g) 7)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3757 / 898	721 / 172
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	24,9	4,8
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	9,7	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 23) Selderij

Contact

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



1. Voorbereiden

- Breng voor de **pasta** ruim water met een snuf zout aan de kook, in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen** en snijd in 2 stukken van gelijke grootte.
- Dep de **roodbaarsfilet** droog met keukenpapier en bestrooi de zijde zonder vel met peper en zout.
- Pluk de blaadjes van de takjes **citroenmelisse** en snijd ze fijn.



3. Bakken

- Verhit, wanneer de **pasta** en **sperziebonen** nog ongeveer 5 minuten moeten koken, ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **knoflook** 3 – 4 minuten aan. Voeg de **spinazie** toe en bak 1 minuut mee.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **roodbaarsfilet** 3 – 4 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



2. Koken

- Kook de **penne** 10 – 12 minuten in de pan met deksel.
- Kook de **sperziebonen** 4 – 6 minuten mee, afhankelijk van hoe gaar jij je groente graag eet.
- Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.

WEETJE: De volkoren penne bevatten in vergelijking met gewone pasta niet alleen meer vezels, maar ook 3 – 5 x meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 & B2.



4. Mengen

- Voeg de **penne** en **sperziebonen** toe aan de hapjespan gevolgd door de **roomkaas**, de helft van de **citroenmelisse**, de helft van de geraspte **pecorino** en per persoon ½ el wittewijnazijn en 3 el kookvocht.
- Meng het geheel goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden, leg de gebakken **roodbaarsfilet** erop, en garneer met de overige **pecorino** en **citroenmelisse**.

Eet smakelijk!



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

1

Croissant met gekookt ei

met belegen kaas en tuinkers

2

Volle kwark met oranje fruit

met pistachenoten en dadels

3

Meergranenbeschuit met ricotta

met komkommer en amandelen

Croissant met gekookt ei

met belegen kaas en tuinkers

1X 25 min.



Benodigdheden

Steelpan met deksel

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Scharrelei* (st) 3)	2	4
Meergranen croissant (st) 1) 3) 6) 7) 11) 22)	2	4
Belegende kaas, plakken* (st) 7)	2	4
Tuinkers* (el)	1	2

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1	2
----------------	---	---

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 / 581	1172 / 280
Vetten (g)	42	20
Waarvan verzadigd (g)	19,3	9,3
Koolhydraten (g)	24	12
Waarvan suikers (g)	2,6	1,3
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	26	13
Zout (g)	1,5	0,7

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 11) Sesamzaad

Kan sporen bevatten van: 22) Noten

1. Verwarm de oven voor op 210 graden.
2. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 6 minuten hard. Spoel onder koud water.
3. Bak de **croissants** 8 minuten in de oven. Pel het **ei** en snijd in plakken.
4. Snijd de **croissant** open en besmeer met de roomboter. Beleg met de **belegende kaas** en het **ei** en garneer met de **tuinkers**.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

Volle kwark met oranje fruit

met pistachenoten en dadels

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Volle kwark* (ml) 7)	250	500
Handsinaasappel (st)	1	2
Mandarijn (st)	2	4
Pistachenoten (g) 8) 19) 25)	20	40
Dadelstukjes (g) 19) 22) 25)	20	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1339 / 320	520 / 124
Vetten (g)	18	7
Waarvan verzadigd (g)	8,4	3,3
Koolhydraten (g)	25	10
Waarvan suikers (g)	21,0	8,2
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	12	5
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Noten

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

25) Sesamzaad

1. Verdeel de **kwark** over de kommen.
2. Pel de **sinaasappel** en **mandarijn** en verdeel beide in parten.
3. Verdeel het fruit over de kwark. Bestrooi met de **pistachenoten** en **dadelstukjes**.

Meergranenbescuit met ricotta

met komkommer en amandelen

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Meergranenbescuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Ricotta* (g) 7)	100	200
Komkommer* (st)	¼	½
Amandelen (g) 5) 8) 25)	50	100

Zelf toevoegen

Peper & zout	naar smaak
--------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1795 / 429	1177 / 281
Vetten (g)	28	19
Waarvan verzadigd (g)	6,3	4,1
Koolhydraten (g)	24	16
Waarvan suikers (g)	7,4	4,9
Vezels (g)	5	3
Eiwit (g)	17	11
Zout (g)	0,4	0,3

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja

7) Melk/Lactose 8) Noten 11) Sesamzaad 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 25) Sesamzaad

1. Snijd de **komkommer** in plakjes en hak de **amandelen** fijn.
2. Verdeel de **ricotta** over de **bescuit**.
3. Beleg vervolgens met de plakjes **komkommer** en de **amandelen**. Bestrooi met peper en zout naar smaak.