

1 Wentelteefjes van suikerbollen met crème fraîche en citroenmelisse

2 Smoothie met banaan met kokosmelk en dadelstukjes

3 Speltwafels met avocado met tomaat en oude kaas

Wentelteefjes van suikerbollen met crème fraîche en citroenmelisse

1x 25 min.



Benodigdheden

Garde, 2x diep bord, koekenpan

Ingredienten voor 1 ontbijt

	2p
Friese suikerbol (stuk(s)) 7) 8) 11) 12) 13) 15) 61) 62)	2
Verse citroenmelisse* (g)	5
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Biologische crème fraîche* (g) 7)	100
Biologische halfvolle melk* (scheutje) 7)	2
Ei* (stuk(s)) 8)	4

Zelf toevoegen

Roomboter (tl)	2
Suiker (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2805 / 670	961 / 229
Vetten (g)	34	12
Waarvan verzadigd (g)	17,2	5,9
Koolhydraten (g)	66	23
Waarvan suikers (g)	36,2	12,4
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	1,1	0,4

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Ei 11) Soja 12) Lupine 13) Glutien 15) Tarwe

Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad

1. Snijd de boven- en onderkant van de **Friese suikerbollen** eraf (zie Tip). Snijd de **verse citroenmelisse** in reepjes.

Tip: Je snijdt de boven- en onderkant van de bol zodat deze de melk goed kan opnemen. De overige stukjes gebruik je niet in dit recept, maar kun je uiteraard ook meewentelen en bakken.

2. Meng in een diep bord de suiker met de **kaneel**. Klop in een ander diep bord de **melk** met het **ei** met een garde.
3. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **suikerbollen** door het eimengsel en vervolgens door het suikermengsel. Leg de **suikerbollen** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

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

4. Verdeel de wentelteefjes over de borden, serveer met de **crème fraîche** en garneer met de **verse citroenmelisse**.

Contact

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

Smoothie met banaan

met kokosmelk en dadelstukjes

2x 10 min.



Benodigdheden
Hoge kom, staafmixer

Ingredienten voor 1 ontbijt

	2p
Banaan (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	75
Havermout (g) 13) 17) 60) 61) 62)	75
Dadelstukjes (g) 60) 61) 62)	20
Biologische Griekse yoghurt* (ml) 7)	150
Honing (stuk(s))	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2109 / 504	693 / 166
Vetten (g)	17	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	3,7
Koolhydraten (g)	72	24
Waarvan suikers (g)	42,1	13,8
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	11	3
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen:
7) Melk/Lactose 13) Gluten 17) Haver
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad

Speltwafels met avocado

met tomaat en oude kaas

2x 10 min.



Benodigdheden
-

Ingredienten voor 1 ontbijt

	2p
Avocado (stuk(s))	1
Oer-speltwafels (stuk(s)) 13) 19)	6
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Oude kaas-vlokken* (g) 7)	50
Zelf toevoegen	
Peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1463 / 350	720 / 172
Vetten (g)	23	11
Waarvan verzadigd (g)	7,5	3,7
Koolhydraten (g)	18	9
Waarvan suikers (g)	4,0	2,0
Vezels (g)	7	3
Eiwitten (g)	13	6
Zout (g)	0,6	0,3

Allergenen:
7) Melk/Lactose 13) Gluten 19) Spelt
Kan sporen bevatten van: -



Citroentaart met zelfgemaakt zanddeeg

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 20 min. bereiden • 20 min. in de oven



Ei



Biologische citroen



Poedersuiker



Roomboter



Tarwebloem



Biologische zure room

Voorraadkast items

Suiker, zout



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de **roomboter** op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 190 graden (hete lucht) of 210 graden (elektrisch).
- Scheid bij 2 **eieren** het eiwit van de eidooier en voeg toe aan aparte kommen. Zet het eiwit opzij voor later.
- Meng de eidooiers met de **roomboter** en **poedersuiker**. Mix met een (elektrische) mixer of keukenmachine tot een glad mengsel.
- Voeg de **bloem** en 1 tl zout toe en kneed met je handen tot een deeg. Dek het deeg af met plasticfolie en bewaar in de koelkast tot gebruik.



2. Vulling maken

- Rasp de schil van 1 **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroenen** uit boven een kleine kom.
- Mix de **zure room** en het kristalsuiker in een kom met een (hand)mixer of garde. Kluts de overige 4 **eieren** in een andere kom en voeg deze toe aan de kom met **zure room**.
- Voeg het **citroensap** en de **citroenrasp** toe en mix tot een samenhangend mengsel.



3. Taart bakken

- Vet een ronde taartvorm van 24 cm in met boter en bekleed de bodem met bakpapier. Rol het deeg uit tot ongeveer ½ cm dik (zie Tip 1).
- Bekleed de taartvorm met het deeg (zie Tip 2). Snijd het deeg aan de randen netjes af.
- Giet de vulling in de taartvorm.
- Bak de taart 18 - 20 minuten in de oven. Controleer na 15 minuten of de taart klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de taart klaar.

Tip 1: Is je deeg een beetje plakkerig? Strooi eventueel wat bloem over je aanrecht voor het uitrollen.

Tip 2: Het deeg kan een beetje scheuren. Gebruik je handen om het deeg weer aan elkaar te plakken.



4. Afkoelen en serveren

- Haal de taart de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Snijd de citroentaart in punten en garneer met de overige **poedersuiker** en eventueel wat extra **citroenrasp**.

Tip: Heb je extra tijd? Laat de taart verder opstijven in de koelkast voor een extra mooi en stevig resultaat.

Benodigdheden

Taartvorm met een doorsnede van 24 cm, rasp, deegroller, plasticfolie, kleine kom, 3x kom, mixer, bakpapier

Ingrediënten

	8 stukken
Ei* (stuk(s))	6
Biologische citroen* (stuk(s))	3
Poedersuiker (g)	75
Roomboter* (g) 7)	125
Tarwebloem (g) 13) 15)	200
Biologische zure room* (ml) 7)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	200
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per stuk
Energie (kJ/kcal)	1792 / 428
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,5
Koolhydraten (g)	56
Waarvan suikers (g)	35,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen:

7) Melk/Lactose 13) Gluten 15) Tarwe

Kan sporen bevatten van: -



Barbecuebox | Garnalenspies, hamburger, kipdrumstick en boerenworst

met stokbrood en kruidenboter, maiskolf en pofaardappel

Totale tijd: 60 min. • Gebaseerd op 4 personen



Een geslaagde barbecue vraagt om gloeiend hete kooltjes én timing. Let op de kooktijden en leg groenten langs de rand van het rooster zodat ze niet verbranden.

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Pofaardappel | Maiskolf |
|  |  |
| Roomboter | Biologische demi-baguette |
|  |  |
| Mini-hamburgerbol | Verse bladpeterselie en bieslook |
|  |  |
| Mayonaise | Witte kool en peen |
|  |  |
| Kipdrumsticks | Boerenworst |
|  |  |
| Half-om-half hamburger | Geraspte belegen kaas |
|  |  |
| Radicchio en ijsbergsla | Augurken |
|  |  |
| Tomaat | Smokey tomatenketchup |
|  |  |
| Grote gemarineerde garnalen | Zoet-pittige chilisaus |
|  |  |
| Spies | Rode ui |
|  |  |
| Courgette | Olijfolie met citroen |
|  | Rode puntpaprika |

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	4p
Pofaardappel* (stuk(s))	2
Maiskolf* (stuk(s))	4
Roomboter* (g) 7)	250
Biologische demi-baguette (stuk(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	4
Mini-hamburgerbol (stuk(s)) 3) 7) 12) 13) 15) 61) 67) 70)	4
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	20
Mayonaise* (g) 8) 9)	50
Witte kool en peen* (g) 69)	200
Kipdrumsticks* (stuk(s))	4
Boerenworst* (stuk(s))	4
Half-om-half hamburger* (stuk(s)) 8) 13) 15) 66) 68) 69) 70)	4
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	25
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Augurken* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	2
Smokey tomatenketchup* (g)	90
Grote gemarineerde garnalen* (g) 5)	300
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	2
Spies (stuk(s))	8
Rode ui (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	8695 /2078	756 /181
Vetten (g)	129	11
Waarvan verzadigd (g)	55,6	4,8
Koolhydraten (g)	135	12
Waarvan suikers (g)	33,6	2,9
Vezels (g)	15	1
Eiwitten (g)	84	7
Zout (g)	6,5	0,6

Allergenen

3) Sesamzaad 5) Schaaldieren 7) Melk/Lactose 8) Ei 9) Mosterd 12) Lupine 13) Gluten 15) Tarwe 16) Gerst 18) Rogge
Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 66) Melk/Lactose 67) Ei 68) Mosterd 69) Selderij 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten



1. Aardappel poffen

- Was de **pofaardappel** en laat de schil zitten. Halveer de **aardappel**. Neem per persoon een vel aluminium van 30 bij 30 cm en leg er een halve **pofaardappel** op. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Vouw het folie dicht en pof de **aardappelen** in 50 - 55 minuten op de BBQ. Keer regelmatig (zie Tip).
- Vouw het folie open en snijd de bovenkant van de **pofaardappel** in. Maak de **aardappel** af met een eetlepel kruidenboter uit stap 3.

Tip: Je kunt met een vork in de aardappel prikken om te testen of hij gaar is. Gaat dit gemakkelijk? Dan is de gepofte aardappel klaar. Is de schil van de aardappel zwart geworden? Dat geeft niet! De schil verbrandt snel en hoef je niet op te eten.



3. Bijgerechten maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de **demi-baguette** en **mini-hamburgerbollen** 5 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **bieslook** en **bladpeterselie** fijn en meng in een kleine kom met de overige roomboter, peper en zout. Bewaar wat van deze kruidenboter voor de pofaardappel.
- Snijd de **demi-baguette** in reepjes en serveer met de zelfgemaakte kruidenboter.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl mosterd, 1 el **mayonaise** en 1 tl wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng de dressing met de **kool-peenmix**.
- Rijg de groenten om en om aan de spies. Bak de groentespies 15 - 20 minuten op de BBQ en keer regelmatig om. Besprenkel met de **olijfolie met citroen**.



2. Maiskolf bereiden

- Leg de **maiskolf** op een stuk aluminiumfolie van 30 bij 30 cm per persoon (zie Tip). Verdeel 1 el roomboter per persoon in klontjes over de **maiskolf** en breng op smaak met peper en zout. Vouw het aluminiumfolie dicht zodat er geen lucht bij kan komen.
- Bak de **maiskolven** 20 - 25 minuten op de BBQ en keer regelmatig. Let op: maak de pakketjes voorzichtig open, want er kan hete stoom uit komen!
- Snijd de **courgette** en **paprika** in de lengte in kwarten en vervolgens in blokjes van 2 bij 2 cm. Snijd de **rode ui** in kwarten.

Tip: Zitten er nog bladeren en draden rond de maiskolf? Haal deze er dan eerst af.



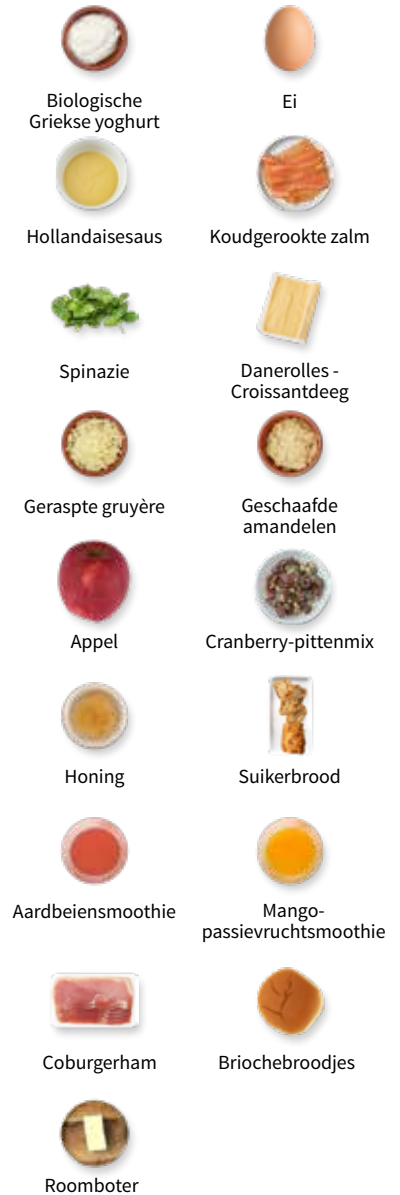
4. BBQ-en

- Grill de **kipdrumsticks** rondom bruin en laat 15 - 20 minuten garen op de BBQ totdat het vlees niet meer roze is.
- Leg de **worsten** op de BBQ, bak 10 - 12 minuten en keer regelmatig om. Het vlees is gaar als de **worst** vanbinnen niet meer roze is.
- Leg de **hamburgers** op de BBQ en bak 4 - 5 minuten per kant. Strooi net voordat ze klaar zijn de **geraspte kaas** eroverheen zodat deze kan smelten. Serveer met de **mini-hamburgerbollen**, **augurk**, **sla**, **tomaat** en **smokey ketchup**.
- Rijg de **garnalen** aan een spies, leg op de BBQ en bak 2 - 3 minuten per kant tot ze mooi roze zijn. Serveer met de **zoet-pittige chilisaus** en de overige **mayonaise**.

Eet smakelijk!



Totale tijd: 40 min. • Gebaseerd op 4 personen



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Keukenpapier, steelpan, pan, bord, 2x koekenpan, bakplaat met bakpapier, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	2p
Biologische Griekse yoghurt* (ml) 7)	500
Ei* (stuk(s)) 8)	4
Hollandaise saus* (g) 7) 8)	200
Koudgerookte zalm* (g) 4)	120
Spinazie* (g) 69)	200
Danerolles - Croissantdeeg* (stuk(s)) 7) 13) 15)	1
Geraspte gruyère* (g) 7)	75
Geschaafde amandelen (g) 22) 60) 61) 62)	20
Appel (stuk(s))	2
Cranberry-pittenmix (g) 60) 61) 62)	80
Honing (el)	4
Suikerbrood (stuk(s)) 7) 8) 12) 13) 15) 61) 62) 70) 72)	1
Aardbeiensmoothie* (ml)	500
Mango-passievruchtsmoothie* (ml)	500
Coburgerham* (g)	100
Briochebroodjes (stuk(s)) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	4
Roomboter* (el) 7)	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Wittewijnazijn (el)	8
Peper & zout	
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6927 /1655	781 /187
Vetten (g)	82	9
Waarvan verzadigd (g)	38,5	4,3
Koolhydraten (g)	167	19
Waarvan suikers (g)	88,6	10,0
Vezels (g)	9	1
Eiwitten (g)	54	6
Zout (g)	5,3	0,6

Allergenen

4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Ei 12) Lupine 13) Gluten 15) Tarwe 22) Amandelnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten 62) Sesamzaad 67) Ei 69) Selderij 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten



1. Croissants vullen en bakken

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



4. Eieren pocheren

- Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Schenk de **eieren** heel voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk (zie Tip).
- Kook 2 - 3 minuten tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Kook eventueel 1 minuut langer voor een stevigere dooier.
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

Tip: Het is belangrijk dat het water warm genoeg blijft om het ei te koken, maar niet teveel borrelt. Voeg de eieren dus zo snel mogelijk toe aan het water.



2. Appel karamelliseren

- Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Halveer ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakken.
- Smelt 2 el **roomboter** in de koekenpan en bak de **appel** 4 – 5 minuten op middelhoog vuur, of tot de buitenkant begint te kleuren.
- Zet het vuur hoog, voeg de **honing** toe en karamelliseer de **appel** 1 - 2 minuten.
- Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Spinazie bakken

- Verwarm de olijfolie in een tweede koekenpan op middellaag vuur.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.



3. Pocheren voorbereiden

- Breng een grote pan met ruim water aan de kook (zie Tip). Voeg geen zout toe aan het water.
- Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas of kommetje.
- Draai vervolgens het vuur op zeer laag, zodat er geen tot weinig belletjes meer opborrelen. Ga direct verder met de volgende stap.

Tip: Durf je het pocheren niet aan en speel je liever op safe? Kook de eieren dan gewoon in de schil: 6 minuten voor een zachtgekookt ei en 10 minuten voor een hardgekookt ei.



6. Tafel dekken

- Zet het **suikerbrood**, de overige roomboter, de gevulde croissants en de **verse smoothies** op tafel.
- Verdeel de **yoghurt** over diepe kommen en garneer met de **cranberry-pittenmix**, **geschaafde amandelen** en de plakjes **appel**.
- Snijd de **briochebroodjes** open en leg op de borden. Beleg met een schep **spinazie** en een plakje **zalm**. Leg de **eieren** hierop en schenk de **hollandaisesaus** erover.

Eet smakelijk!



Brunchbox

eggs royale, gevulde croissants, yoghurt met gekaramelliseerde appel, vers appelsiensap en suikerbrood

Totale tijd: 40 min. • Gebaseerd op 4 personen



- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| | |
| Biologische Griekse yoghurt | Ei |
| | |
| Hollandaisesaus | Koudgerookte zalm |
| | |
| Spinazie | Danerolles - Croissantdeeg |
| | |
| Geraspte gruyère | Geschaafde amandelen |
| | |
| Appel | Cranberry-pittenmix |
| | |
| Honing | Suikerbrood |
| | |
| Persinaasappel | Coburgerham |
| | |
| Roomboter | Briochebroodjes |

Deze brunch bestaat uit 3 recepten, aangevuld met verse producten uit de HelloFresh market. Zo zet je binnen een handomdraai een uitgebreide brunch op tafel!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

SteeLpan, bakplaat met bakpapier, serveerschaal, garde, schuimspaan, koekenpan, soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	2p
Biologische Griekse yoghurt* (ml) 7)	500
Ei* (stuk(s)) 8)	4
Hollandaise saus* (g) 7) 8)	200
Koudgerookte zalm* (g) 4)	120
Spinazie* (g) 69)	200
Danerolles - Croissantdeeg* (stuk(s)) 7) 13) 15)	1
Geraspte gruyère* (g) 7)	75
Geschaafde amandelen (g) 22) 60) 61) 62)	10
Appel (stuk(s))	2
Cranberry-pittenmix (g) 60) 61) 62)	80
Honing (el)	4
Suikerbrood (stuk(s)) 7) 8) 12) 13) 15) 61) 62) 70) 72)	1
Coburgerham* (g)	100
Briochebroodjes (stuk(s)) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	4
Roomboter* (el) 7)	2
Perssinaasappel* (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Wittewijnazijn (el)	8
Peper en zout (naar smaak)	
Peper & zout	
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	7585 /1813	639 /153
Vetten (g)	87	7
Waarvan verzadigd (g)	39,4	3,3
Koolhydraten (g)	186	16
Waarvan suikers (g)	109,8	9,3
Vezels (g)	17	1
Eiwitten (g)	57	5
Zout (g)	5,3	0,4

Allergenen

4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Ei 12) Lupine 13) Gluten 15) Tarwe 22) Amandelnoten
Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten 62) Sesamzaad 67) Ei 69) Selderij 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten



1. Croissants vullen en bakken

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



4. Eieren pocheren

- Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat.
- Schenk de **eieren** heel voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk (zie Tip).
- Kook 2 - 3 minuten tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Kook eventueel 1 minuut langer voor een stevigere dooier.
- Gebruik een schuimspaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

Tip: Het is belangrijk dat het water warm genoeg blijft om het ei te koken, maar niet teveel borrelt. Voeg de eieren dus zo snel mogelijk toe aan het water.



2. Appel karamelliseren

- Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Halveer ondertussen de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakken.
- Smelt 2 el roomboter in de koekenpan en bak de **appel** 4 – 5 minuten op middelhoog vuur, of tot de buitenkant begint te kleuren.
- Zet het vuur hoog, voeg de **honing** toe en karamelliseer de **appel** 1 - 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Spinazie bakken

- Verwarm de olijfolie in een tweede koekenpan op middellaag vuur. Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe.
- Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven. Pers ondertussen het sap van de **sinaasappelen** uit.



3. Pocheren voorbereiden

- Breng een grote pan met ruim water aan de kook (zie Tip). Voeg geen zout toe aan het water.
- Voeg de wittewijnazijn toe zodra het water kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas of kommetje.
- Draai vervolgens het vuur op zeer laag, zodat er geen tot weinig belletjes meer opborrelen. Ga direct verder met de volgende stap.

Tip: Durf je het pocheren niet aan en speel je liever op safe? Kook de eieren dan gewoon in de schil: 6 minuten voor een zachtgekookt ei en 10 minuten voor een hardgekookt ei.



6. Tafel dekken

- Zet het **suikerbrood**, de overige roomboter en de gevulde croissants op tafel.
- Verdeel de **yoghurt** over diepe kommen en garneer met de **cranberry-pittenmix**, geschaafde **amandelen** en de plakjes **appel**.
- Snijd de **briochebroodjes** open en leg op de borden. Beleg met een schep **spinazie** en een plakje **zalm**. Leg de **eieren** hierop en schenk de **hollandaisesaus** erover.
- Schenk het verse appelsiensap uit aan tafel.

Eet smakelijk!

American pancakes met mascarpone

met zelfgemaakte frambozensaus en honing

Benodigdheden

Steeppan, serveerschaal, aluminiumfolie, garde, kleine kom, koekenpan, 2x kom

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, kristalsuiker

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Tarwebloem (g) 13) 15)	150
Ei* (stuk(s)) 8)	2
Biologische karnemelk* (ml) 7)	250
Frambozen* (g)	125
Aardbeienjam (g) 60) 61) 66)	15
Bakpoeder (zakje(s)) 13) 15) 66) 67) 70) 71)	½
Mascarpone* (g) 7)	90
Honing (el)	2
Citroen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Kristalsuiker (el)	2
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4309 / 1030	836 / 200
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	17,4	3,4
Koolhydraten (g)	145	28
Waarvan suikers (g)	38,3	7,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	34	7
Zout (g)	4,7	0,9

Allergenen

7) Melk/Lactose **8)** Ei **13)** Glutien **15)** Tarwe
Kan sporen bevatten van: **60)** Pinda's **61)** Noten **66)** Melk/
 Lactose **67)** Ei **70)** Soja **71)** Lupine

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Kluts de **eieren** in een kom. Voeg 250 ml **karnemelk** toe en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, 1/2 zakje **bakpoeder**, 1/2 tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Spatel de opgeklopte **eieren** en **karnemelk** door het bloemmengsel. Voeg 1 el **citroensap** toe en meng goed door elkaar.

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

2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

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

3. Saus maken

Voeg ondertussen de **jam** en **frambozen** toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker. Laat 2 - 3 minuten sudderen op middelhoog vuur, totdat er stroperige saus ontstaat.

4. Serveren

Stapel de pancakes op een serveerschaal en verdeel de frambozensaus erover. Serveer met de **mascarpone** en de **honing** (zie Tip).

Tip: Dit ontbijt is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat dan de honing en de mascarpone achterwege.

Eet smakelijk!



Tarwebloem



Ei



Karnemelk



Frambozen



Aardbeienjam



Bakpoeder



Mascarpone



Honing



Citroen

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



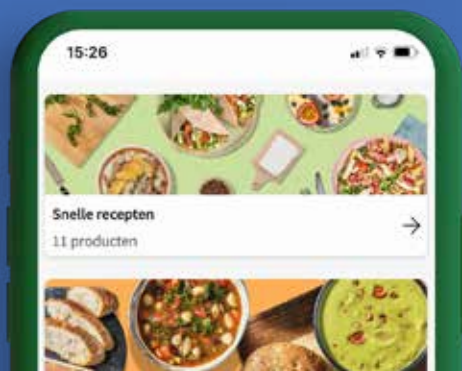
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan, koekenpan, kom

Uit jouw keukenkastje

Melk, roomboter, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Bagels met sesamzaad (stuk(s)) 3) 13) 15) 16)	2
Ei* (stuk(s)) 8)	4
Ontbijtspek* (g)	75
Geraspte oude kaas* (g) 7)	75
Verse bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Melk	scheutje
Roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2541 / 607	1046 / 250
Vetten (g)	42	17
Waarvan verzadigd (g)	19,7	8,1
Koolhydraten (g)	24	10
Waarvan suikers (g)	2,6	1,1
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	34	14
Zout (g)	3,2	1,3

Allergenen

3) Sesamzaad 7) Melk/Lactose 8) Ei 13) Gluten 15) Tarwe 16) Gerst

Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas met verse bieslook

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **bieslook** fijn. Haal de plakjes **ontbijtspek** los van elkaar. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

2. Bakken

Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje melk en een snufje peper en zout. Verhit ondertussen de roomboter in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het eimengsel toe aan de pan en roerbak 2 - 3 minuten, of totdat het ei gestold is.

3. Bagel bakken

Snijd de **bagel** open. Leg de **bagel** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **geraspte oude kaas**. Bak de bagel 4 - 5 minuten in de oven.

4. Serveren

Beleg de **bagel** met het gebakken **ontbijtspek**. Verdeel het roerei erover. Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Bagels met sesamzaad



Ei



Ontbijtspek



Geraspte oude kaas



Verse bieslook

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



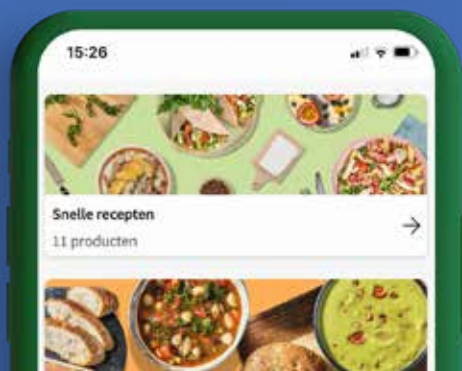
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Overnight oats met kaneel en gebakken appel met chiazaad, rozijnen, walnoten en volle yoghurt

Benodigdheden

2x koekenpan, kom, plasticfolie

Uit jouw keukenkastje

Zout, honing, roomboter

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Biologische halfvolle melk* (ml) 7)	400
Havermout (g) 13) 17) 60) 61) 62)	150
Appel (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g) 7)	100
Chiazaad (g) 60) 61) 62)	10
Rozijnen (g) 60) 61) 62)	30
Walnoten (g) 24) 60) 61) 62)	25
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Honing (el)	1
Roomboter (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3261 / 779	574 / 137
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,9
Koolhydraten (g)	97	17
Waarvan suikers (g)	44,3	7,8
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	24	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

7) Melk/Lactose **13)** Gluten **17)** Haver **24)** Walnoten
Kan sporen bevatten van: **60)** Pinda's **61)** Noten
62) Sesamzaad

Snelle recepten

Bereidingstijd: 5 min. • Totale tijd: 6 uur



1. Voorbereiden

Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes.

2. Meng

Meng in een kom de **havermout** met 400 ml **melk**, **yoghurt**, **chiazaad**, een snuffje zout, de **rozijnen**, ½ el honing en 4 tl **kaneel**. Dek de kom af met plasticfolie en zet 6 - 8 uur weg in de koelkast. Houd je niet van koude havermoutpap of heb je weinig tijd? Verwarm het geheel, zonder de **yoghurt**, dan 2 - 4 minuten in een steelpaan op laag vuur.

3. Toppings bakken

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **walnoten** toe en rooster 1 - 2 minuten, of totdat ze beginnen te kleuren. Smelt ondertussen de roomboter in een andere koekenpan en bak de **appel** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur, of tot de buitenkant begint te kleuren. Zet het vuur hoog, voeg 1/2 el honing en 2 tl **kaneel** toe en karamelliseer de **appel** 2 minuten.

4. Serveren

Verdeel de **havermout** over de kommen. Houd je van een zoet ontbijt? Voeg dan wat meer honing toe naar smaak. Garneer de **havermout** met de gekaramelliseerde **appel**. Hak de **walnoten** grof en strooi ze over het geheel.

Eet smakelijk!



Biologische halfvolle melk



Havermout



Appel



Gemalen kaneel



Biologische volle yoghurt



Chiazaad



Rozijnen



Walnoten

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



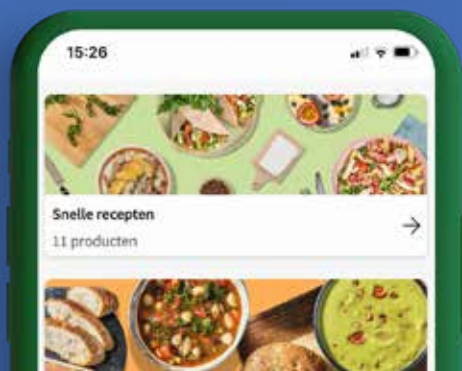
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle
recepten komende week
op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na
het kiezen van je weekmenu
nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Mango smoothie bowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Uit jouw keukenkastje

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g) 60) 61) 62)	10
Mango (stuk(s))	1
Griekse yoghurt (g) 7)	150
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2224 / 532	481 / 115
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	27,8	6,0
Koolhydraten (g)	36	8
Waarvan suikers (g)	31,4	6,8
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	10	2
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten

62) Sesamzaad

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht**.

2. Mixen

Weeg de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **Griekse yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermeel of extra fruit toe!

3. Op smaak brengen

Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Passievrucht



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Griekse yoghurt

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



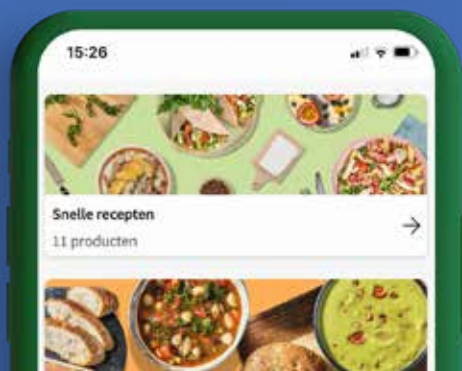
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Groene pesto* (g) 7) 25) 61)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s)) 13) 15) 16) 18) 61) 62) 66) 70) 71) 72)	2
Crema di balsamico (g) 14)	8
Mozzarella* (bol(len)) 7)	2
Vleestomaat (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3387 / 810	806 / 193
Vetten (g)	46	11
Waarvan verzadigd (g)	18,9	4,5
Koolhydraten (g)	58	14
Waarvan suikers (g)	7,5	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

7) Melk/Lactose 13) Gluten 14) Zwaveldioxide en sulfiet 15) Tarwe 16) Gerst 18) Rogge 25) Cashewnoten Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 66) Melk/Lactose 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten

Baguette Caprese

met pesto, mozzarella en vers basilicum

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **vleestomaat** in plakken. Snijd het **basilicum** in reepjes.

2. Afbakken

Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven. Houd je van een warm broodje? Besmeer de **demi-baguette** dan eerst met de **pesto** en beleg met de **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Leg de belegde baguette op een bakplaat met bakpapier en bak 6 minuten in de oven. Ga daarna verder met de volgende stap.

3. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom per persoon ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

4. Broodje beleggen

Snijd de **baguette** open, als je deze nog niet hebt belegd, en besmeer met de **groene pesto**. Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Besprenkel met de **crema di balsamico** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Groene pesto



Rucola en veldsla



Witte demi-baguette



Crema di balsamico



Mozzarella



Vleestomaat



Vers basilicum

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



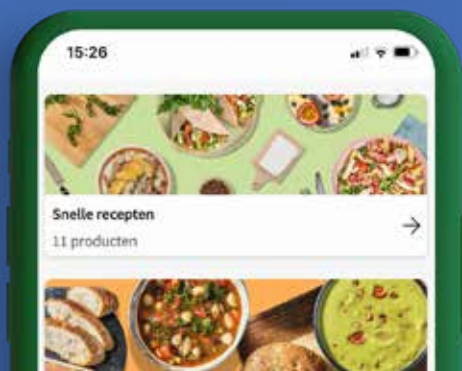
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Benodigdheden

Saladekom, pan met deksel

Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Verse penne* (g) 8) 13) 15)	250
Rode cherrytomaten (g)	125
Groene pesto* (g) 7) 25) 61)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
Mayonaise* (g) 8) 9)	50
Coppa di Parma* (g)	50
Mozzarella* (bol(len)) 7)	1

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3877 / 927	1122 / 268
Vetten (g)	55	16
Waarvan verzadigd (g)	15,4	4,4
Koolhydraten (g)	72	21
Waarvan suikers (g)	4,6	1,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	34	10
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

7) Melk/Lactose **8)** Ei **9)** Mosterd **13)** Glutien **15)** Tarwe
25) Cashewnoten

Kan sporen bevatten van: **61)** Noten

Pasta-bowl met coppa di Parma en mozzarella

met rode cherrytomaten en groene pesto

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de pasta. Kook de **pasta**, met een snuf zout, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet af, spoel de **pasta** met koud water en laat afkoelen.

2. Snijden

Halveer de **cherrytomaten** en scheur de **mozzarella** en **coppa di Parma** in grove stukken.

3. Dressing maken

Meng in een saladekom de **mayonaise** met de **groene pesto**. Voeg de **slamix**, **cherrytomaten** en de gekookte **pasta** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

Verdeel de salade over de borden en garneer met de **coppa di Parma** en **mozzarella**.

Eet smakelijk!



Verse Penne



Rode cherrytomaten



Groene pesto



Rucola en veldsla



Mayonaise



Coppa di Parma



Mozzarella

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



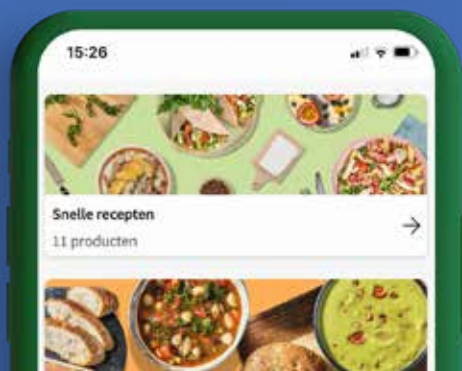
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom

Uit jouw keukenkastje

Honing, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Verse geitenkaas* (g) 7)	200
Rucola en veldsla* (g)	120
Walnoten (g) 24) 60) 61) 62)	25
Cranberrychutney* (el)	40
Appel (stuk(s))	1
Olijfolie met balsamico (ml) 14)	8

Zelf toevoegen

Honing (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2168 / 518	776 / 185
Vetten (g)	35	12
Waarvan verzadigd (g)	18,3	6,5
Koolhydraten (g)	29	10
Waarvan suikers (g)	21,4	7,6
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	1,3	0,5

Allergenen

7) Melk/Lactose **14)** Zwaveldioxide en sulfiet

24) Walnoten

Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's **61)** Noten

62) Sesamzaad

Salade met geitenkaas en appel met walnoot en cranberrychutney

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden.
Verwijder het klokhuis van de **appel** en
snijd de **appel** in blokjes.

2. Salade aanmaken

Meng in een saladekom de **olijfolie met balsamico**, de **appel** en de **slamix**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Gratineren

Leg de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de honing en de **walnoten** over de **geitenkaas**. Gratineer 3 - 4 minuten in de oven.

4. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Leg de **geitenkaas** met **walnoten** erop. Serveer met de **cranberrychutney**.

Eet smakelijk!



Verse geitenkaas



Rucola en veldsla



Walnoten



Cranberrychutney



Appel



Olijfolie met balsamico

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



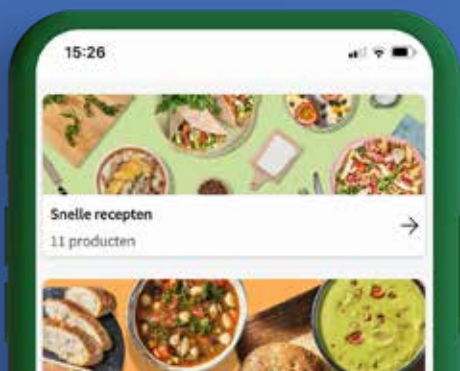
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met rucola, veldsla en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zonnebloemolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Bruine tortilla (stuk(s)) 13) 15)	4
Avocadodip* (g)	80
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Feta* (g) 7)	50
Kipfiletreepjes met grillkruiden* (g)	200
Rucola en veldsla* (g)	40

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2213 / 529	646 / 154
Vetten (g)	23	7
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,6
Koolhydraten (g)	42	12
Waarvan suikers (g)	2,5	0,7
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,5	0,7

Allergenen

7) Melk/Lactose **13)** Gluten **15)** Tarwe

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in staafjes. Verkruiem de **feta**.

2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kipfiletreepjes** toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Opwarmen

Verpak ondertussen de **wraps** in aluminiumfolie en verwarm ze 3 - 4 minuten in de oven.

4. Serveren

Besmeer de **wraps** met de **avocadodip**. Beleg met de **kipfiletreepjes**, **feta** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



Bruine tortilla



Avocadodip



Mini-komkommer



Feta



Kipfiletreepjes met grillkruiden



Rucola en veldsla

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



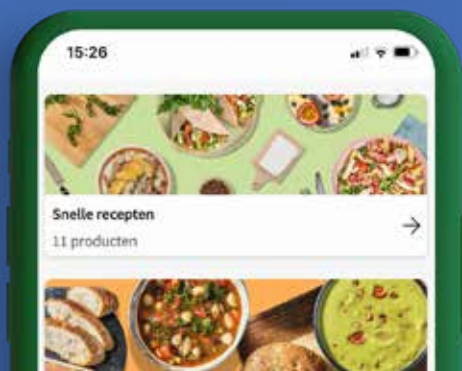
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



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

Benodigdheden

Steeppan, grote pan of steelpan met deksel, garde, koekenpan, schuimspaan, keukenpapier

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Ei* (stuk(s)) 8)	4
Hollandaise saus* (zakje(s)) 7) 8)	1
Briochebroodje (stuk(s)) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	2
Koudgerookte zalm* (g) 4)	120
Spinazie* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

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

Allergenen

4) Vis **7)** Melk/Lactose **8)** Ei **13)** Gluten **15)** Tarwe
Kan sporen bevatten van: **61)** Noten **62)** Sesamzaad
67) Ei **70)** Soja **71)** Lupine **72)** Gluten

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Eieren koken

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

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

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

2. Eieren pocheren

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

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

3. Spinazie roerbakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Ei



Hollandaise saus



Brioche broodje



Koudgerookte zalm



Spinazie

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



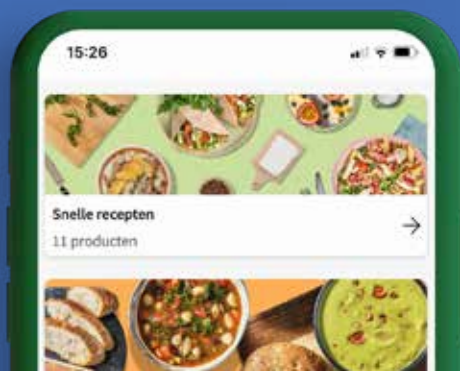
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle
recepten komende week
op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na
het kiezen van je weekmenu
nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Mango (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Chiazaad (g) 60) 61) 62)	10
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1457 / 348	482 / 115
Vetten (g)	24	8
Waarvan verzadigd (g)	19,9	6,6
Koolhydraten (g)	24	8
Waarvan suikers (g)	19,0	6,3
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten 62) Sesamzaad

Mango-frambozensmoothie met kokosmelk met chiazaad

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Knijp ¼ van de **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mixen

Mix de **mango** met de **kokosmelk**, **limoensap** en **frambozen** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie.

3. Op smaak brengen

Houd je van zoet? Voeg dan wat honing of een andere zoetstof toe naar smaak.

4. Serveren

Verdeeld de smoothie over de glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Frambozen



Mango



Limoen



Chiazaad

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



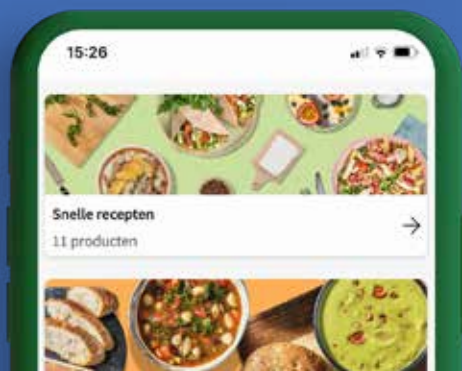
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Serveerschaal, saladekom

Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Rucola en veldsla* (g)	90
Buffelmozzarella* (bol(len)) 7)	1
Vleestomaat (stuk(s))	1
Vers basilicum* (g)	10
Crema di balsamico (g) 14)	8
Olijfolie met balsamico (ml) 14)	8
Pesto-vinaigrette* (zakje(s)) 7)	1

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1108 / 265	553 / 132
Vetten (g)	21	10
Waarvan verzadigd (g)	9,7	4,9
Koolhydraten (g)	7	3
Waarvan suikers (g)	4,3	2,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	12	6
Zout (g)	0,6	0,3

Allergenen

7) Melk/Lactose 14) Zwaveldioxide en sulfiet

Salade met vleestomaat, buffelmozzarella en basilicum met rucola, veldsla en pesto-vinaigrette

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Snijd de **vleestomaat** in dunne plakken. Snijd het **basilicum** in fijne reepjes.

2. Salade aanmaken

Meng in een saladekom de **olijfolie met balsamico** en de **pesto-vinaigrette** met de **slamix**. Breng goed op smaak met peper en zout.

3. Serveren

Verdeel de salade over een serveerschaal. Leg de **tomatenplakken** erop en verdeel het **basilicum** erover. Scheur de **buffelmozzarella** in grove stukken en leg op de salade. Besprenkel met de **crema di balsamico**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Buffelmozzarella



Vleestomaat



Vers basilicum



Crema di balsamico



Olijfolie met balsamico



Pesto-vinaigrette

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



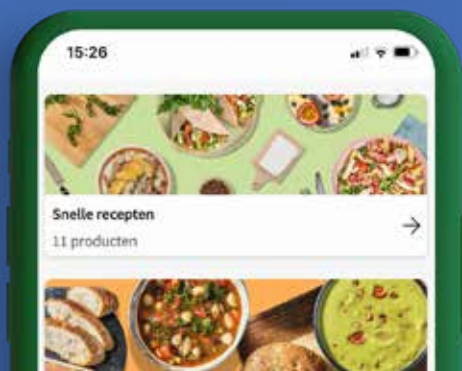
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat



Gegrilde groenten met kruidenolie

met courgette, aubergine en rode puntpaprika

Benodigdheden

Kleine kom, bakplaat met bakpapier, grote kom

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, peper en zout, zwarte balsamicoazijn

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Aubergine* (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Krulpeterselie en oregano* (g)	10
Knoflookpuree (g)	15
Olijfolie met citroen (ml)	16

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	833 / 199	274 / 65
Vetten (g)	13	4
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,6
Koolhydraten (g)	14	4
Waarvan suikers (g)	11,9	3,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,6	0,2

Allergenen

-

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ongeveer 2 cm dik. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd de **paprika** vervolgens in de lengte in repen.

2. Roosteren

Meng in een grote kom 1 el olijfolie met wat peper en zout. Voeg alle groenten toe aan de kom en meng goed met het oliemengsel. Leg de groenten op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 10 - 15 minuten in de oven.

3. Kruidenolie

Snijd de **krulpeterselie** en **oregano** zeer fijn en voeg toe aan een kleine kom. Meng de kruiden in de kom met de **olijfolie met citroen**, 2 tl zwarte balsamicoazijn en de **knoflookpuree**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

Leg de groenten op een serveerschaal. Verdeel de kruidenolie erover.

Eet smakelijk!



Rode puntpaprika



Aubergine



Courgette



Krulpeterselie en oregano



Knoflookpuree



Olijfolie met citroen

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



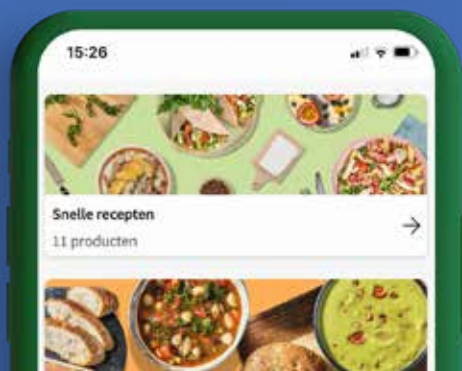
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Serveerschaal, saladekom, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Mosterd, wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100
Tomaat (stuk(s))	1
Geraspte oude kaas* (g) 7)	50
Biologische volle yoghurt* (g) 7)	25
Mayonaise* (g) 8) 9)	25
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Pompoenpitten (g) 60) 61) 62)	20
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1195 / 286	537 / 129
Vetten (g)	25	11
Waarvan verzadigd (g)	8,2	3,7
Koolhydraten (g)	4	2
Waarvan suikers (g)	3,5	1,6
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	12	5
Zout (g)	0,9	0,4

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Ei 9) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 60) Pinda's 61) Noten
62) Sesamzaad

Hollandse salade met oude kaas en yoghurt

met komkommer en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Snijd de **komkommer** en **tomaat** in kleine blokjes.

2. Poffen

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

3. Salade aanmaken

Meng in een saladekom de **mayonaise**, **yoghurt**, 2 tl mosterd en 2 tl wittewijnazijn. Voeg de **slamix**, **tomaat**, **komkommer** en **oude kaas** toe en meng goed door elkaar. Breng goed op smaak met peper en zout.

4. Serveren

Verdeel de salade over een serveerschaal. Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Radicchio en ijsbergsla



Tomaat



Geraspte oude kaas



Biologische volle yoghurt



Mayonaise



Mini-komkommer



Pompoenpitten

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



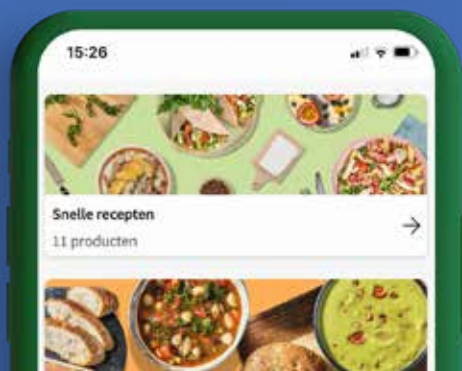
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, rodewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Turks broodje (stuk(s)) 13) 15) 61) 62) 66) 67) 70) 71) 72)	2
Kipgyros* (g)	200
Tzatziki* (g) 7) 8)	160
Feta* (g) 7)	50
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Kleine rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3777 / 903	877 / 210
Vetten (g)	57	13
Waarvan verzadigd (g)	10,5	2,4
Koolhydraten (g)	51	12
Waarvan suikers (g)	5,7	1,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	8
Zout (g)	3,6	0,8

Allergenen

7) Melk/Lactose **8)** Ei **13)** Gluten **15)** Tarwe

Kan sporen bevatten van: **61)** Noten **62)** Sesamzaad

66) Melk/Lactose **67)** Ei **70)** Soja **71)** Lupine **72)** Gluten

Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **rode ui** in halve ringen en verkruimel de **feta**. Snijd de **tomaat** in blokjes.

2. Kipgyros bakken

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

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

3. Rode ui mengen

Meng ondertussen in een kleine kom de overige **rode ui** met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open. Beleg de **broodjes** met de **kipgyros**. Garneer met de **tzatziki**, **feta**, **tomaat**, **rode ui** en **salademix**.

Eet smakelijk!



Turks broodje



Kipgyros



Tzatziki



Feta



Pruimtomaat



Kleine rode ui



Radicchio en ijsbergsla

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



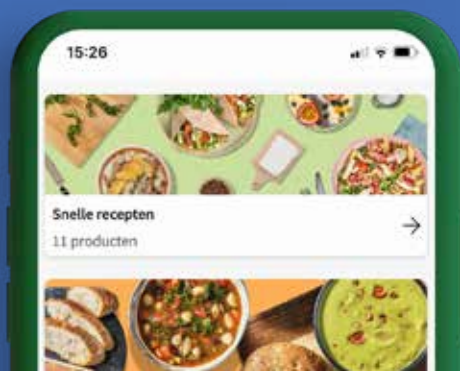
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan

Uit jouw keukenkastje

Olijfolie, mosterd, basterdsuiker, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Pulled chicken* (g)	200
Avocadodip* (g)	80
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Mais in blik (g)	70
Witte tortilla (stuk(s)) 13) 15)	4
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Geraspte oude kaas* (g) 7)	25
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Mosterd (tl)	2
Basterdsuiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2684 / 642	826 / 198
Vetten (g)	32	10
Waarvan verzadigd (g)	8,2	2,5
Koolhydraten (g)	56	17
Waarvan suikers (g)	12,0	3,7
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	31	10
Zout (g)	3,3	1,0

Allergenen

7) Melk/Lactose **13)** Gluten **15)** Tarwe

Pulled chicken tortilla's met avocadodip, tomaat en mais

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Snijd de **tomaat** in blokjes.

2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **pulled chicken** en **Mexicaanse kruiden** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg vervolgens de mosterd en bruine suiker toe en verwarm al roerend 1 - 2 minuten.

3. Tortilla's verwarmen

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

4. Garneren

Verdeel de **tomaat** en **mais** over de **tortilla's** en leg de **pulled chicken** erop. Garneer met de **avocadodip** en de **geraspte kaas**.

Eet smakelijk!



Pulled chicken



Avocadodip



Mexicaanse kruiden



Mais in blik



Witte tortilla



Pruimtomaat



Geraspte oude kaas

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



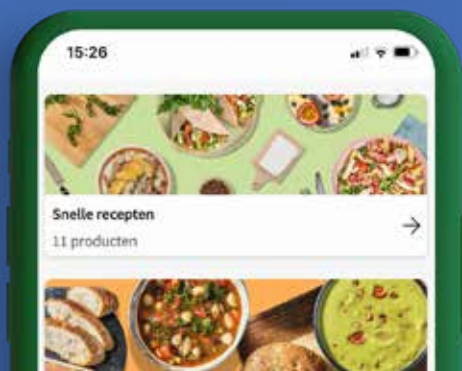
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle
recepten komende week
op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na
het kiezen van je weekmenu
nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Verse tagliatelle met gerookte zalm met slagroom en spinazie

Benodigdheden

Vergiet, kleine kom, pan met deksel

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Verse tagliatelle* (g) 8) 13) 15)	250
Koudgerookte zalm* (g) 4)	120
Slagroom* (ml) 7)	200
Spinazie* (g)	100
Biologische citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3446 / 824	900 / 215
Vetten (g)	43	11
Waarvan verzadigd (g)	20,5	5,4
Koolhydraten (g)	76	20
Waarvan suikers (g)	4,1	1,1
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	1,0	0,3

Allergenen

4) Vis **7)** Melk/Lactose **8)** Ei **13)** Gluten **15)** Tarwe

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **verse pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet en bewaar een klein beetje kookvocht. Laat de **pasta** uitstomen. Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.

2. Bakken

Snijd de gerookte **zalm** in dunne repen. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de gerookte **zalm** in 3 minuten los. Blus af met het **citroensap**.

3. Saus maken

Voeg de **slagroom** toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of totdat de **verse pasta** klaar is. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Voeg de gekookte **pasta** toe en meng door de saus.

4. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Verse tagliatelle



Koudgerookte zalm



Slagroom



Spinazie



Biologische citroen

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes
met mascarpone
met frambozensaus
en honing



Mango-frambozen smoothie
met kokosmelk
met chiazaad



Eggs royale
eieren op briochebrood
met gerookte zalm
met hollandaisesaus



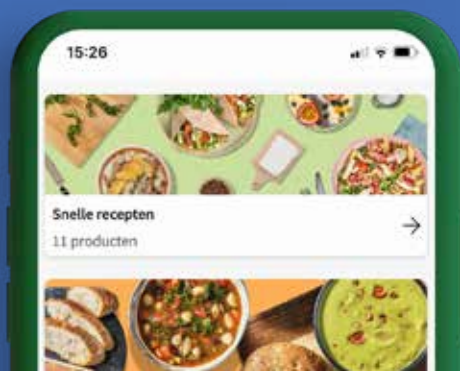
Wrap
met kipfiletreepjes,
avocadodip en feta
met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle
recepten komende week
op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na
het kiezen van je weekmenu
nog meer lekkers toe.



Turks broodje
met kipgyros en tzatziki
met feta en tomaat



Benodigdheden

Koekenpan, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

	2p
Briochebroodje (stuk(s)) 7) 13) 15) 61) 62) 67) 70) 71) 72)	2
Ravigotesaus* (g) 8) 9)	80
Veldsla* (g)	40
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Meerzadenvisschnitzel* (stuk(s)) 4)	2
Kleine rode ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2014 / 481	650 / 155
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	4,0	1,3
Koolhydraten (g)	49	16
Waarvan suikers (g)	9,7	3,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	2,1	0,7

Allergenen

4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Ei 9) Mosterd 13) Gluten 15) Tarwe

Kan sporen bevatten van: 61) Noten 62) Sesamzaad 67) Ei 70) Soja 71) Lupine 72) Gluten

Visburger op brioche met ravigotesaus met slamix, komkommer en rode ui

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Meng in een kleine kom de **rode ui** met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2. Visschnitzel bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **visschnitzel** 2 - 3 minuten per kant.

3. Broodje grillen

Snijd het **bricchebroodje** open en grill de snijkanten van de gehalveerde **bricche** 1 minuut, zonder olie, in dezelfde pan.

4. Serveren

Besmeer de binnenkant van het **bricchebroodje** met **ravigotesaus**. Leg de **visschnitzel** op de onderste helft van het **broodje**, gevolgd door de **komkommer**. Verdeel de **slamix** en de **rode ui** erover en maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Ravigotesaus



Veldsla



Mini-komkommer



Meerzadenvisschnitzel



Kleine rode ui

Elke maaltijd lekker en snel

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd: met onze snelle recepten voor 2 personen zet je in 5 tot 15 minuten iets lekkers op tafel. Dat is lekker makkelijk!

American pancakes met mascarpone met frambozensaus en honing



Mango-frambozen smoothie met kokosmelk met chiazaad



Eggs royale eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus



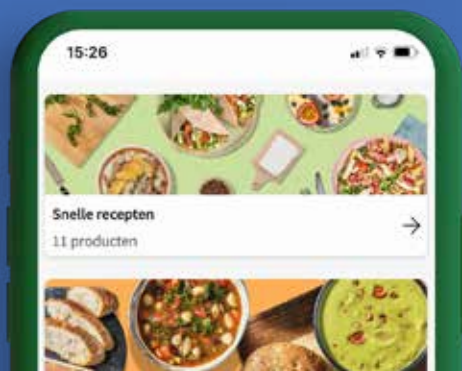
Wrap met kipfiletreepjes, avocadodip en feta met komkommer



Scan mij

Ontdek welke snelle recepten komende week op het menu staan!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je weekmenu nog meer lekkers toe.



Turks broodje met kipgyros en tzatziki met feta en tomaat

