

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, kleine kom, garde

Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Boerencakemix (g)	400
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Water (ml)	160

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	978 /234
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Carrot cake met speculaaskruiden

met mascarpone-sinaasappeltopping | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 70 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm in, of bekleed met bakpapier.

Tip: Heb je een keukenmachine? Dan kun je de wortel ook daarin grof „raspen“.

2. Beslag mixen

- Giet de **cakemix** in een grote kom.
- Voeg de **speculaaskruiden**, de zonnebloemolie en het water toe en mix met een (hand)mixer of garde tot een egaal beslag.

3. Cakevulling toevoegen

- Voeg de **geraspte wortel** toe aan het beslag en meng goed.
- Giet het beslag vervolgens in de cakevorm en bak de cake 40 - 45 minuten in de oven.
- Pers ondertussen ½ **sinaasappel** uit in een kleine kom. Meng de **mascarpone** door het **sinaasappelsap**, voeg 3 el **poedersuiker** toe en klop met een vork tot een luchtige massa. Bewaar in de koelkast.

4. Serveren

- Controleer na 45 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant met de mascarpone-sinaasappeltopping. Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

Totale tijd: 50 - 60 min.



Garnalen



Verse koriander



Knoflookteen



Bosui



Mexicaanse kruiden



Paprika



Tomatenpuree



Gemengd gekruid gehakt



Avocado



Limoen



Mini-tortilla's



Biologische crème fraîche



Geraspte cheddar



Mais in blik



Mango



Tomaat



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, zeef, 2x koekenpan, 3x kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

Garnalen* (g)	360
Verse koriander* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	2
Bosui* (bosje(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	2
Paprika* (stuk(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Gemeng gekruid gehakt* (g)	300
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	2
Mini-tortilla's (stuk(s))	12
Biologische crème fraîche* (g)	150
Geraspte cheddar* (g)	75
Mais in blik (g)	140
Mango* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Zonnebloemolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	8187/1957	619/148
Vetten (g)	115	9
Waarvan verzadigd (g)	39,3	3
Koolhydraten (g)	138	10
Waarvan suikers (g)	43,5	3,3
Vezels (g)	23	2
Eiwitten (g)	87	7
Zout (g)	8	0,6

Allergenen

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



1. Guacamole maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd 1 **sjalot** en 1 teentje **knoflook** fijn.
- Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil. Doe het vruchtvlees in een kom en prak goed.
- Pers een halve **limoen** uit in de kom.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe aan de **avocado**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.



4. Garnalen maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de overige witte deel van de **bosui** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de overige van de **Mexicaanse kruiden** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg 50 g **crème fraîche** en de overige van de **koriander** toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige halve **limoen** in partjes en bewaar apart. Pers de andere helft uit in de pan.



2. Mangosalsa maken

- Schil en snijd de **mango** in blokjes.
- Snijd de overige **sjalot** en **knoflook** fijn.
- Snijd de **koriander** fijn.
- Meng de **mango**, **sjalot**, **knoflook** en de helft van de **koriander** in een kom. Pers een ½ **limoen** uit in de kom en breng op smaak met peper en zout.



5. Toppings voorbereiden

- Verwarm de **tortilla's** in de voorverwarmde oven op 180 graden gedurende 2 - 4 minuten.
- Leg de **cheddar** en het overige van de **crème fraîche** in aparte kleine kommen.



3. Gehakt bakken

- Snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **bosui** fijn en bewaar het groene deel apart in een kleine kom als garnering.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de helft van het witte deel van de **bosui** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg dan de **tomatenpuree**, **paprika**, 1 zakje **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en sojasaus toe.
- Giet de **mais** af. Voeg de **mais** en 2 el water toe aan de koekenpan en laat 6 - 8 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

- Serveer het **gehakt** en de **garnalen** in serveerschalen in het midden van de tafel.
- Doe hetzelfde met de guacamole en mango salsa, evenals de **tortilla's**, **crème fraîche**, **kaas**, het groene gedeelte van de **bosui** en **limoenpartjes**.
- Laat iedereen zijn eigen taco's samenstellen en genieten!

Eet smakelijk!

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

Dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

Ingrediënten

Koudgerookte zalm* (g)	160
Avocado (stuk(s))	1
Rucola en veldsla* (g)	90
Komkommer* (stuk(s))	1
Honing-mosterddressing* (g)	40
Witte ciabatta (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2157 / 515	589 / 141
Vetten (g)	34	9
Waarvan verzadigd (g)	7	1,9
Koolhydraten (g)	26	7
Waarvan suikers (g)	5,5	1,5
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,7	0,5

Allergenen

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

Salade met gerookte zalm

met avocado en croutons | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**.

2. Croutons maken

- Snijd het **brood** in blokjes van 3 cm.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het **brood** in 6 - 8 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.

3. Zalm bereiden

- Verdeel de **gerookte zalm** met twee vorken in kleine stukken.

4. Serveren

- Voeg de **slamix** en de **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de dressing toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** en **avocado** toe.
- Garneer met de **gerookte zalm** en croutons.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Steelepan, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Rucola* (g)	20
Avocado (stuk(s))	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

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

Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

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

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

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

Eet smakelijk!





Maaltijden voor elk moment

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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ingrediënten

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

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Ontbijtbox met fruit-yoghurtbowls

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt Griekse stijl met blauwe bessen en chiazaad

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

2. Yoghurt Griekse stijl met peer, havermout en chiazaad

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

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, vershoudfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Chiazaad (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	50
Pecanstukjes (g)	20
Appel (stuk(s))	1
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pindakaas (bakje(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Bosbessenjam (g)	30
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Hazelnoten (g)	80
Zelf toevoegen	
Honing (el)	3
Zout (tl)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 / 201
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	11
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

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

Allergenen

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

Chiapudding op 3 manieren

pindakaas en jam, carrot cake, en chocolade-hazelnoot
3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **melk, yoghurt, chiazaad**, honing en een snuffe zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie en laat het liefst een nacht of minimaal 4 uur, in de koelkast.

2. Variatie 1: Pindakaas & jam (2 porties)

- Verdeel de overnight oats over twee kommen.
- Schep de **bosbessenjam** gelijkmatig over de bodem van de glazen. Schep daarna een deel chiazaadpudding bovenop de **jam**, voeg dan een laagje **pindakaas** toe, gevolgd door de overige chiazaadpudding
- Garneer met de **bosbessen** en serveer.

3. Variatie 2: Appel & hazelnoot (2 porties)

- Snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een kleine kom nog een deel van de chiazaadpudding met de **speculaaskruiden**, ½ van de **appel** en de helft van de **hazelnoten**. Houd wat **noten** apart als garnering.
- Serveer de appel-chiazaadpudding in twee kommen of glazen.
- Garneer met de overige **appel** en wat **hazelnoten**.
- Besprenkel eventueel met wat extra honing.

4. Variatie 3: Chocolade & hazelnoten (2 porties)

- Hak de overige **noten** en ½ **chocoladedruppels** grof.
- Smelt in een kleine kom de overige **chocoladedruppels**.
- Meng het laatste deel van de chiazaadpudding erdoorheen met ⅔ gehakte **chocolade** en ⅔ gehakte **noten** (zie Tip).
- Serveer de pudding in twee glazen en garneer met de overige gehakte **chocolade** en **noten**.

Tip: Voeg de gesmolten chocolade vlak voor het serveren toe zodat er geen chocoladeklontjes ontstaan.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, diep bord, grillpan of koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten

Garnalen* (g)	360
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Garam masala (zakje(s))	½
Limoen* (stuk(s))	1
Mangochutney* (g)	80
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	353 /84
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,4
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Tandoori stijl gemarineerde garnalen

met mangochutney en limoen | om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 min.



1. Marinade maken

- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kom de **yoghurt**, **kerriepoeder**, **garam masala** (Let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 2 **limoenpartjes** om een marinade te maken.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Garnalen marinieren

- Leg de bloem op een diep bord. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en haal ze vervolgens door de bloem.
- Leg de **garnalen** in de marinade.
- Meng goed, zodat de **garnalen** volledig bedekt zijn.
- Bewaar apart en laat de **garnalen** minstens 10 minuten marinieren (zie Tip).

Tip: De garnalen nemen meer smaak op naarmate je ze langer marineert. Als je de tijd hebt, bereid de marinade dan 's ochtends en bewaar in de koelkast, zodat de garnalen de hele dag kunnen marinieren."

3. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een grillpan of koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten, of tot de **garnalen** gaar zijn.

4. Serveren

- Serveer de **garnalen** met de **mangochutney** aan de zijkant.
- Garneer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

koekenpan met deksel

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	40
Franse brie* (g)	200
Mangochutney* (g)	40
Rucola* (g)	20
Tomatenketchup* (g)	60

Zelf toevoegen

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	1037 /248
Vetten (g)	35	14
Waarvan verzadigd (g)	21,6	8,5
Koolhydraten (g)	48	19
Waarvan suikers (g)	14,6	5,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	31	12
Zout (g)	3,5	1,4

Allergenen

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

Luxe briochetosti met brie en serranoham

met mangochutney en rucola | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **brioche** open.
- Snijd de **brie** in plakjes.

2. Beleggen

- Smeer de **mangochutney** op de **brioche**.
- Beleg met de **brie**, **serranoham** en **rucola**.

3. Tosti maken

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill de tosti 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.

4. Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de **ketchup** ernaast.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (pak(ken))	1
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



Goedemorgen!

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

Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

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

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

Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

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

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

Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

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

Eet smakelijk!

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Extra vierge olijfolie (el)	1
Olijfolie (naar smaak)	0
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 / 709	779 / 186
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,5
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	5,3	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	3,7	1

Allergenen

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

Avocadotoast met serranoham en burrata

met tomaat en basilicum | 2 porties



Weekendrecept | Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

Tip: Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

3. Burrata scheuren

- Scheur de **burrata** in kleine stukken.

2. Tomatensalsa maken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kleine kom een dressing van de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

4. Serveren

- Verdeel de toasts over de borden.
- Verdeel de **serranoham** en de tomatensalsa over de toast. Leg de **avocadoplakjes** erop en garneer met de **burrata**.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Mango smoothiebowl met blauwe bessen met passievrucht en chiazaad

2 Orange dream smoothie met mango, passievrucht en sinaasappel

3 Groene smoothie met spinazie, avocado en munt

Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht en chiazaad | 2 porties

10 min.



Benodigheden

Hoge kom, staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango* (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2335 / 558	449 / 107
Vetten (g)	34	7
waarvan verzadigd (g)	26,4	5,1
Koolhydraten (g)	48	9
waarvan suikers (g)	43,7	8,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht**.
- Mix de **mango**, de **kokosmelk** en **yoghurt Griekse stijl** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.
- Houd je van zoet? Voeg dan wat honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over kommen. Leg de **passievrucht** en **blauwe bessen** erop. Garneer met het **chiazaad** en de **kokosrasp**.

Allergenen

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

Contact

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

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1092 / 261	271 / 65
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.
2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.
3. Voeg het **fruit**, de **melk** en het **sinaasappelsap** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe.
4. Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Groene smoothie

met spinazie, avocado en munt | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Kom, staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verse munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 / 455	312 / 75
Vetten (g)	14	2
waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	61	10
waarvan suikers (g)	53,7	8,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

1. Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

Tip: Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook mee pureren in de smoothie!

2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt** (zie Tip).

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege. Ook zonder munt blijft het een smakvolle smoothie.

3. Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaan**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.
4. Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten

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

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	930 / 222
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Loaded nacho's met pulled chicken

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



Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

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

3. Guacamole maken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kleine pan, spatel, 2x kom, garde, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Verse gember* (tl)	5
Roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	3
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2878 /688	824 /197
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	12	3,3
Koolhydraten (g)	90	26
Waarvan suikers (g)	34,2	10
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	3,6	1

Allergenen

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

Amerikaanse pannenkoeken van gingerbread

met roomkaasvulling en gembersiroop | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Gembersiroop maken

- Rasp de **gember** fijn.
- Voeg de honing, 4 el water, 2 el suiker, de **gember** en een kwart van de **speculaaskruiden** toe aan een kleine pan.
- Laat 6 - 8 minuten inkoken op middelhoog vuur.
- Zet het vuur uit en roer 1 el roomboter erdoorheen tot het gesmolten is. Dek af en houd warm tot serveren.

2. Beslag maken

- Klop de **eieren** in een kom.
- Voeg de **karnemelk** toe aan de **eieren** en blijf kloppen tot het eimengsel luchtig is (zie Tip).
- Weeg 150 g **bloem** af en voeg toe aan in een kom, voeg een ½ zakje **bakpoeder** toe, de overige **speculaaskruiden**, ½ tl zout en 1 el suiker.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

Tip: Het eimengsel is klaar als je veel luchtbelletjes ziet.

3. Pannenkoeken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schep een soeplepel beslag in de pan. Voeg een klein schepje **roomkaas** toe en bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en dek de pannenkoeken af onder aluminiumfolie om ze warm te houden.
- Herhaal deze stappen tot al het beslag op is. Voeg telkens wat zonnebloemolie toe als de pan droog wordt.

4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op borden en besprenkel met de gembersiroop.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	½
Bruschettadip* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Verse bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	40
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2033 /486	607 /145
Vetten (g)	17	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,3
Koolhydraten (g)	54	16
Waarvan suikers (g)	7,2	2,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,4	0,7

Allergenen

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

Turks broodje met kippendij en knoflooksaus

met bruschettadip en knoflook-yoghurtsaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het **Turks brood** 5 - 8 minuten in de oven.

2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **kip** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur.

3. Beleg voorbereiden

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **bruschettadip** met de **tomaat**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en de helft van de **peterselie**.
- Breng zowel de bruschetta-tomaatmix als de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd het **Turks brood** open en beleg met de **slamix**, de bruschetta-tomaatmix en **kip**.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom, handmixer, mengkom, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	4
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Walnootstukjes (g)	80
Slagroom* (ml)	200
Koekjesdeeg gezouten karamel* (pak(ken))	1
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
Suiker (el)	1
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1044 / 249
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	22,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Toffee Apple Crumble

met koekjesdeeg en slagroom | om te delen



Bakken Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Klop in een mengkom de **slagroom** met 1 el suiker stevig en dik met een handmixer.
- voeg de helft van de **kaneel** erdoorheen.

2. Vulling maken

- Vet een ovenschaal in of bekleed de ovenschaal met bakpapier.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Leg de **appel** in een kom.
- Meng de **appel** met de **walnoten**, de overige de **kaneel**, **rietsuiker** en 1 el bloem.
- Schep het appelmengsel in de ovenschaal.

3. Crumble bakken

- Verkruimel het **koekjesdeeg** boven de appelvulling.
- Zorg dat de **kruimels** gelijkmatig verdeeld zijn en de **appels** volledig bedekt zijn.
- Bak de crumble 30 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.

4. Serveren

- Laat de crumble 5 minuten afkoelen voor het serveren.

Tip: Je kunt de appelcrumble tot een week in de koelkast bewaren. Het is zowel warm als koud heerlijk, maar als je het wilt opwarmen, zet de taart dan 15 minuten in de oven op ongeveer 160 graden.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, fijne rasp, handmixer, bakpapier, satéprikkers

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Banaan (stuk(s))	4
Speculaaskruiden (zakje(s))	2
Verse gember* (tl)	5
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	3
Water (ml)	50
Zonnebloemolie (ml)	50

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	981/234
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	20,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bananenbrood met gember

met sinaasappel en gehakte pecannoten | 12 plakken



Bakken Totale tijd: 85 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Rasp de **gember** fijn.
- Rasp de schil en pers de **sinaasappel** uit in een grote kom.
- Voeg drie **bananen** toe en prak met een vork. Meng vervolgens de honing, **gember** en **speculaaskruiden** erdoorheen (zie Tip).

Tip: Hoe rijper de bananen, hoe zoeter het bananenbrood zal zijn. Je kunt het rijpen versnellen door de bananen in krantenpapier te wikkelen of naast een avocado te bewaren. Als ze nog te hard zijn, kun je altijd een blender gebruiken om ze te pureren.

3. Bananenbrood maken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde **banaan** in de lengte en leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Gebruik in dezelfde kom een handmixer om de geprakte **banaan** te mengen met de **bananenbroodmix**, zonnebloemolie en water.
- Roer de **pecanstukjes** erdoor.
- Vet een cakeblik in of bekleed deze met bakpapier.

4. Serveren

- Controleer na 55 minuten of de cake gaar is door met een satéprikker erin te prikken.
- Als de prikker er schoon uitkomt, is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Diep bord, rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Volkoren rijstnoedels (g)	100
Rijstpapier (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Verse koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamololie (ml)	10
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	725 / 173
Vetten (g)	18	5
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,8
Koolhydraten (g)	101	26
Waarvan suikers (g)	25,4	6,4
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	26	7
Zout (g)	4,3	1,1

Allergenen

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

Vietnamese spring rolls met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks



Voorafje Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijstnoedels** 6 - 7 minuten. Giet af en spoel af met koud water.
- Leg de **rijstnoedels** terug in dezelfde pan en besprenkel met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de **wortel** fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in kleine reepjes.

2. Kip bakken

- Snijd de **kip** in kleine blokjes.
- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kip** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de **teriyakisaus** toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.

3. Saus bereiden

- Voeg de **pindasaus** en **sesamololie** toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijn en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een **rijstvel** 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

4. Serveren

- Leg wat **kip** in het midden van het **rijstvel** en beleg met **sla, wortel, komkommer, noedels** en **verse kruiden**.
- Vouw de onderkant van het **rijstvel** over de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.
- Herhaal dit met de overige **rijstvel**en.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Avocadotoast met roerei
2 porties

2 Open sandwiches met ham en kruidenroomkaas
2 keer ontbijt voor 2 personen

3 Smoothie met banaan en blauwe bessen
2 keer ontbijt voor 2 personen

Avocadotoast met roerei

met tomaat en tuinkers | 2 porties

20 min.



Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Tomaten (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (tl)	2
[Plantaardige] melk	scheutje
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2375 / 568	734 / 175
Vetten (g)	35,4	10,9
waarvan verzadigd (g)	9,5	2,9
Koolhydraten (g)	31,8	9,8
waarvan suikers (g)	3,4	1
Vezels (g)	8,3	2,6
Eiwitten (g)	26,1	8,1
Zout (g)	1,2	0,4

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

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de **tomaat** in plakken.
2. Snijd de **ciabatta** in de lengte doormidden. Sprengel de olijfolie over de **ciabatta**. Bak 5 - 7 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
3. Klop de **eieren** en de melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **ei** toe en laat al roerend in 5 - 6 minuten stollen.
4. Verdeel de **ciabattatoast** over de borden. Beleg met de **avocado**, de **tomaat** en het roerei. Garneer met de **tuinkers**. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Contact

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

Open sandwiches met ham en kruidenroomkaas

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigheden

Ingrediënten voor 4 porties

Achterham* (plakje(s))	6
Kruidenroomkaas* (g)	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Witte-demibaguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	834 /199
Vetten (g)	4
waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	32
waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	2,4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

Allergenen

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

1. Bak de helft van het **brood** 6 - 8 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden.
2. Snijd de helft van de **komkommer** in plakjes.
3. Snijd het gebakken **brood** in de lengte doormidden en vervolgens in de breedte, zodat er 4 gelijke stukken ontstaan.
4. Beleg elk stuk **brood** met de **kruidenroomkaas** en de **ham**.
5. Garneer met de **komkommer** en breng op smaak met zwarte peper. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Smoothie met banaan en blauwe bessen

4 porties | 2 keer ontbijt voor 2 personen

5 min.



Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 4 porties

Banaan (stuk(s))	4
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	306 /73
Vetten (g)	2
waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	11
waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1. Snijd 2 **bananen** in plakjes.
2. Voeg de **banaan**, 250 ml **melk**, 75 g **Griekse yoghurt** en de helft van de **blauwe bessen** toe aan een blender.
3. Mix tot een gladde smoothie (zie Tip).
4. Herhaal voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Tip: Meng eventueel honing naar smaak door de smoothie.

Eet smakelijk!

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Kipfilet* (stuk(s))	2
Barbecuesaus (g)	50
Ui (stuk(s))	1
Groene paprika* (stuk(s))	1
Biologische crème fraîche* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 / 688	720 / 172
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	18,2	4,5
Koolhydraten (g)	55	14
Waarvan suikers (g)	10,1	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	41	10
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

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

2. Kip bakken

- Breng de **kip** op smaak met zout en peper. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Haal de **kip** uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de **kip** terug toe aan de pan, samen met de **paprika**, **ui** en **barbecuesaus**.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **kip** en groenten toe aan op een de helft van de **tortilla**.
- Bestrooi de **geraspte kaas** erboven en vouw de **tortilla**.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.

4. Serveren

- Serveer de quesadilla's met de **crème fraîche** ernaast.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Grote kom, ovenschaal, bakpapier, garde

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Pecanstukjes (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaar] roomboter (g)	40
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1522 /364
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	4,7
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	26,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Chocoladebrownies met pecannoten

met amandelschaafsel | 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

Tip: Heb je geen bakvorm? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.

2. Beslag maken

- Klop in een grote kom de **eieren**, roomboter, water en **cakemix** tot een glad beslag (zie Tip).
- Roer $\frac{2}{3}$ van de **pecannoten** door het beslag.

Tip: Gebruik eventueel een elektrische garde of mixer om tijd te besparen.

3. Brownies bakken

- Giet het beslag in de bakvorm.
- Verdeel de overige **pecannoten** en het **amandelschaafsel** over de bakvorm en bak de **brownie** 20 - 25 minuten in de oven.
- De **brownie** is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom, mengkom, deegroller, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	350
Bakpoeder (g)	16
Knoflookteen (stuk(s))	2
Verse koriander en munt* (g)	20
Mangochutney* (g)	160
Garam masala (zakje(s))	½
Verse Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	2
Bloem	om aanrecht te bestuiven
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	548/131
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	5,0
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Indiase dahlsoep met zelfgemaakt naanbrood

met mangochutney en yoghurt dip | om te delen



Voorafje Totale tijd: 45 min.



1. Deeg maken

- Voeg 200g **bloem**, het **bakpoeder**, 230g **yoghurt Griekse stijl** en ½ tl zout toe aan een mengkom.
- Kneed 1 minuut, tot het een plakkerige bal vormt (zie Tip).
- Laat het deeg rusten tijdens de volgende stap.

Tip: Een plakkerig maar handelbaar deeg werkt het best. Als het deeg te droog is, voeg dan een beetje meer yoghurt toe. Als het deeg te nat is om te rollen, voeg dan een beetje meer bloem toe.

3. Naan bakken

- Verdeel het deeg in 6 gelijke ballen.
- Bestuif een deegroller en het aanrecht met bloem.
- Rol elke bal uit tot een dunne naan met een diameter van 15 - 20 cm.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, elke naan 2 minuten per kant, of tot de naan goudbruin kleurt en bol staat.

2. Saus maken

- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes.
- Scheid de **verse kruiden** van elkaar en snijd fijn. Bewaar de verschillende **kruiden** apart van elkaar.
- Smelt de roomboter in een steelpan. Haal de pan van het vuur en voeg de **knoflook** en **koriander** toe. Roer goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de helft van de **mangochutney** met de overige **yoghurt**, de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), **mint**, wittewijnazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Bestrijk de naanbroden wanneer ze gaar zijn met de knoflook-korianderboter.
- Serveer de naan met de yoghurtsaus en de overige **mangochutney** ernaast.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	756/180
Vetten (g)	9,6
Waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	17,9
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	5,5
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Verse tomatensoep met gehaktballetjes en extra cheesy pesto-knoflookbrood



met cheddar en Goudse kaas | om te delen

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, beide **kazen**, de **pesto** en de olijfolie.

2. Baguettes bereiden

- Snijd het **brood** in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul het **brood** met $\frac{2}{3}$ van het pestomengsel (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

3. Brood bakken

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het **brood**.
- Bak het **brood** 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten en goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het **brood** op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Verse tomaat-basilicumsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	700 / 167
Vetten (g)	8,7
Waarvan verzadigd (g)	2,4
Koolhydraten (g)	17,2
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1,4
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Verse tomaat-basilicumsoep met extra cheesy pesto-knoflookbrood

met cheddar en Goudse kaas | om te delen

Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, beide **kazen**, de **pesto** en de olijfolie.

2. Baguettes bereiden

- Snijd het **brood** in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul het **brood** met $\frac{2}{3}$ van het pestomengsel (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

3. Brood bakken

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het **brood**.
- Bak het **brood** 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten en goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het **brood** op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	4
----------------	---

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1353/323
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met cheddar en Goudse kaas | om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, beide **kazen**, de **pesto** en de olijfolie.

2. Baguettes bereiden

- Snijd het **brood** in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul het **brood** met $\frac{2}{3}$ van het pestomengsel (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

3. Brood bakken

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het **brood**.
- Bak het **brood** 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten en goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het **brood** op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, steelpan, schuimspaan, koekenpan, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Bearnaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 710	805 / 186
Vetten (g)	45	12
Waarvan verzadigd (g)	11,5	3
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,7	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	10
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm

met bearnaisesaus en spinazie | 2 porties

Ontbijt Lunch Totale tijd: 25 - 30 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 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

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in 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 tot deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur.
- Verwarm de **bearnaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **briochebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1774 / 424	628 / 150
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,7
Koolhydraten (g)	50	18
Waarvan suikers (g)	3,9	1,4
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	8
Zout (g)	2,2	0,8

Allergenen

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

Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

2. Snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**, maar houd 1 el apart voor de garnering.
- Beleg de **flammkuchen** met de **ui** en **kappertjes**. Breng op smaak met peper en zout.

:

3. Bakken

- Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de **citroen** in partjes.

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken. Beleg met de **gerookte zalm** en verdeel de overige **zure room** erover.
- Serveer de **citroenpartjes** ernaast.

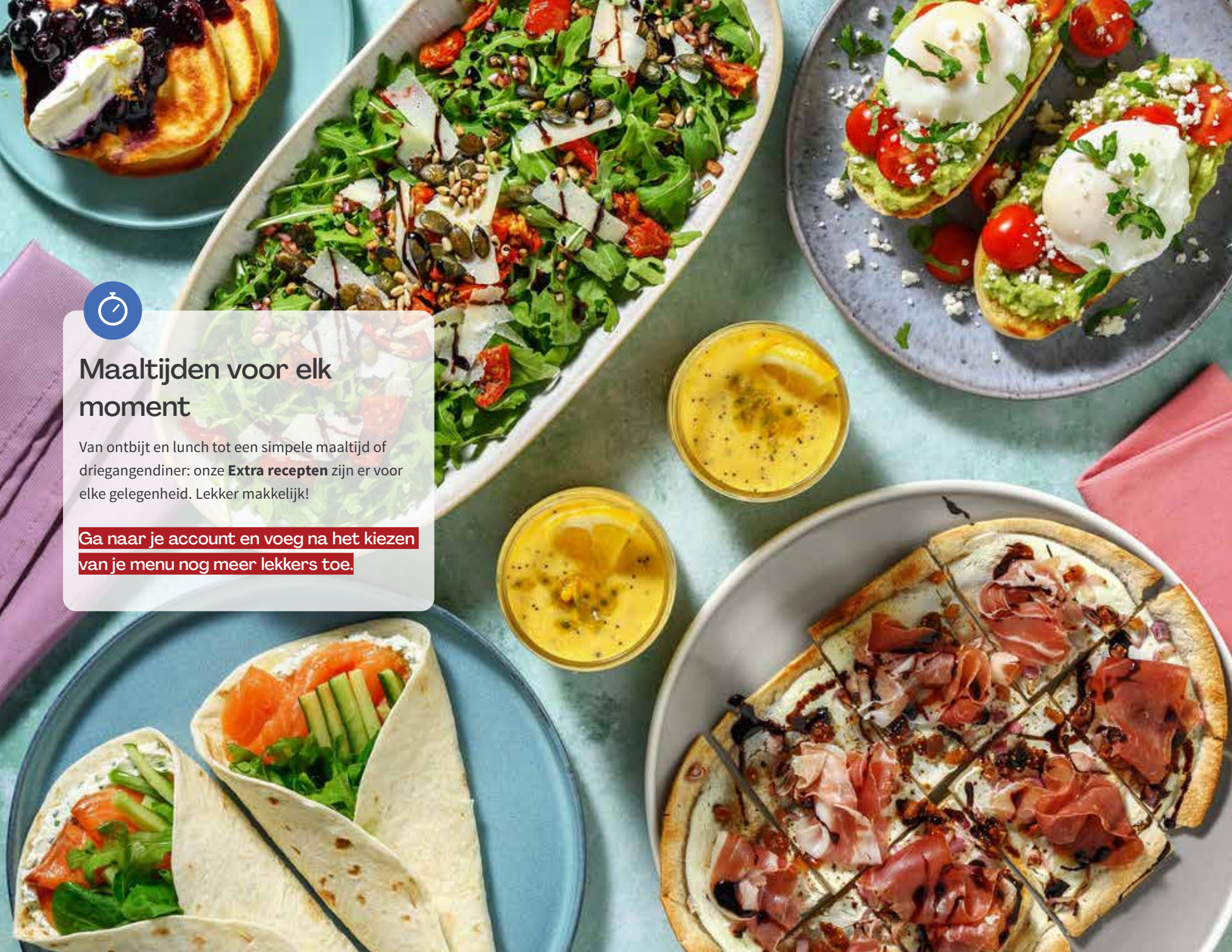
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Diep bord, koekenpan, garde

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd het **briochebroodje** doormidden.

2. Meng

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

3. Wentelen en bakken

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

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (bol(len))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Extra vierge olijfolie (el)	1
Olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 / 709	779 / 186
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,5
Koolhydraten (g)	71	19
Waarvan suikers (g)	5,3	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	3,7	1

Allergenen

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

Avocadotoast met serranoham en burrata

met tomaat en basilicum | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip).
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

Tip: Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

3. Burrata scheuren

- Scheur de **burrata** in kleine stukken.

2. Tomatensalsa maken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kleine kom een dressing van de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

4. Serveren

- Verdeel de toasts over de borden.
- Verdeel de **serranoham** en de tomatensalsa over de toast. Leg de **avocadoplakjes** erop en garneer met de **burrata**.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote kom

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verse koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	593 /142
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	20,9	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

Frisse wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander, munt en bosui | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **bosui** in dunne ringen.
- Snijd de **koriander** en **mint** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Giet de **tonijn** af.

2. Tonijnsalade maken

- Voeg de **tonijn** toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **mint** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

3. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.

4. Wraps maken

- Leg 2 - 3 **little gemblaadjes** in het midden van elke **tortilla**.
- Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en snijd voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Staafmixer of blender, 2x hoge kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Tutti-fruttismoothie met frambozen

met ananas, sinaasappel en banaan | 2 porties



Breakfast Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

:

2. Persen

- Pers de **sinaasappel** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.

:

3. Mixen

- Voeg vervolgens de **frambozen, banaan, ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren

- Schenk de smoothie in glazen en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten

Verse spaghetti* (g)	250
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175
Kruidenroomkaas* (g)	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25
Ontbijtspek* (plakje(s))	2
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	1018 / 243
Vetten (g)	44	14
Waarvan verzadigd (g)	23,2	7,2
Koolhydraten (g)	74	23
Waarvan suikers (g)	2,6	0,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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

Verse spaghetti met truffel-paddenstoelenroomsaus met ontbijtspek en kruidenroomkaas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **verse spaghetti**.
- Kook de **verse spaghetti**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af, bewaar een kopje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

2. Spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 2 - 3 minuten knapperig.
- Haal uit de pan en laat afkoelen op keukenpapier.

3. Saus maken

- Verhit 1 el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **paddenstoelen** toe en bak 5 minuten.

4. Serveren

- Meng de **spaghetti** met de **paddenstoelen** en **kruidenroomkaas**, voeg wat kookvocht toe en breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met de **geraspte kaas**.
- Verkruiemel het **ontbijtspek** over de **pasta**.
- Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje* (stuk(s))	6
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	828 / 198
Vetten (g)	28	8
Waarvan verzadigd (g)	3,6	1,1
Koolhydraten (g)	84	25
Waarvan suikers (g)	14,5	4,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	21	6
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

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

Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **koriander** fijn.

2. Koolsla maken

- Meng in een kom het **wortel-koolmix** met de mayonaise, wittewijnazijn, suiker, de helft van de **koriander** en de helft van de **sriracha-mayo**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.

3. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd of vouw de **bao-broodjes** open.
- Vul de **bao-broodjes** met de koolsla en de **garnalen**.
- Garneer met de overige **koriander** en **sriracha-mayo** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

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

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

BBQ-hotdog met Brandt & Levie-worst

met avocadodip, tortillachips en jalapeño's | 6 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

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

2. Grillen

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

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

3. Broodjes beleggen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	3
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pikante uienchutney* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Spinazie* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	75
Witte kaas* (g)	100
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100

Zelf toevoegen

Mosterd (el)	1½
Zonnebloemolie (el)	½
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1251 / 299
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,2
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Mini-bladerdeeghapjes

mini-kaasbroodjes, spinazierolletjes en saucijzenbroodjes | +/- 40 stuks



Voorafje Totale tijd: 45 - 55 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bestrooi je aanrecht met bloem en rol het **bladerdeeg** uit. Druk de twee **bladerdeegstukken** aan elkaar om een lange strook te maken.
- Snijd het **bladerdeeg** in 3 gelijke stukken. Klop 1 **ei** in een kleine kom met een garde.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe en bak al roerend 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Saucijzenbroodjes maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom het **gehakt** met de **knoflook**, 1 **ei**, de **panko** en per persoon: ½ el mosterd en 1 tl **Belgische kruiden**.
- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Verdeel het gehaktmengsel over het midden van iedere helft en smeer de **uienchutney** eroverheen.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm, bestrijk met wat van het geklutste **ei** en bestrooi met ½ zakje **sesamzaad**.

2. Spinazierolletjes maken

- Verkruiemel de **witte kaas**. Voeg de **witte kaas** en de **spinazie** toe aan een kom en meng goed.
- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Verdeel het **kaas-spinaziemengsel** over het **bladerdeeg**.
- Vouw het **bladerdeeg** eroverheen en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutste **ei**.

4. Kaasbroodjes maken

- Halveer 1 **bladerdeegstuk** in de lengte. Besmeer het midden van iedere helft met de **roomkaas** en de overige mosterd. Bestrooi met de **geraspte kaas**.
- Vouw het **bladerdeeg** over de vulling en druk de randen aan.
- Snijd in stukken van 3 cm en bestrijk met wat van het geklutste **ei**.
- Verdeel de mini-bladerdeeghapjes over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, mengkom, deegroller, steelpan, koekenpan

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	350
Bakpoeder (g)	16
Knoflookteen (stuk(s))	2
Verse koriander en munt* (g)	20
Mangochutney* (g)	160
Garam masala (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
[Plantaarde] roomboter (el)	2
Bloem	om aanrecht te bestuiven
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	855 /204
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	28
Waarvan suikers (g)	9,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Zelfgemaakt naanbrood met knoflook en koriander met verse yoghurt dip en mangochutney | om te delen



Voorafje Totale tijd: 45 min.



1. Deeg maken

- Voeg 200g bloem, het bakpoeder, 230g **yoghurt Griekse stijl** en ½ tl zout toe aan een mengkom.
- Kneed 1 minuut, tot het een plakkerige bal vormt (zie Tip).
- Laat het deeg rusten tijdens de volgende stap.

Tip: Een plakkerig maar handelbaar deeg werkt het best. Als het deeg te droog is, voeg dan een beetje meer yoghurt toe. Als het deeg te nat is om te rollen, voeg dan een beetje meer bloem toe.

3. Naan bakken

- Verdeel het deeg in 6 gelijke ballen.
- Bestuif een deegroller en het aanrecht met bloem.
- Rol elke bal uit tot een dunne naan met een diameter van 15 - 20 cm.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, elke naan 2 minuten per kant, of tot de naan goudbruin kleurt en **bol** staat.

2. Saus maken

- Snijd de **knoflook** in dunne plakjes.
- Scheid de **verse kruiden** van elkaar en snijd fijn. Bewaar de verschillende **kruiden** apart van elkaar.
- Smelt de roomboter in een steelpan. Haal de pan van het vuur en voeg de **knoflook** en **koriander** toe. Roer goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de helft van de **mangochutney** met de overige **yoghurt**, de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), **mint**, wittewijnazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Bestrijk de naanbroden wanneer ze gaar zijn met de knoflook-korianderboter.
- Serveer de naan met de yoghurtsaus en de overige **mangochutney** ernaast.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom, fijne rasp, satéprikkers, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Garam masala (zakje(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Tomatenspuree (kuipje(s))	½
Mangochutney* (g)	40
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	400
Verse koriander* (g)	10
Verse gember* (tl)	2½

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	808 /193
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	5
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Tandoori stijl kipspiesen

met mangochutneymayonaise | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** fijn met een fijne rasp.
- Snijd de **kip** in de lengte in dunne repen.
- Mix in een kom de **tomatenspuree**, **yoghurt**, **knoflook**, **gember**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), zout en de helft van de olijfolie.
- Meng de **kip** door de marinade en zet apart.

2. Bak de kip

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Rijg de **kipreepjes** aan spiesen.
- Bak de **kip** 8 - 10 minuten, of tot het gaar is.

3. Saus maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** met de **mayonaise**.
- Snijd de **koriander** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de kipspiesen over een serveerschalen en garneer met de **koriander**.
- Serveer de mangochutney-mayonaise eraast.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Hoge kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten

Naanbrood (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Garam masala (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3749 /896	910 /217
Vetten (g)	52	13
Waarvan verzadigd (g)	12,6	3,1
Koolhydraten (g)	68	16
Waarvan suikers (g)	6	1,5
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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

Ontbijtaanbrood met gebakken ei en garam masala met avocado en ontbijtspek | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vrucht vlees in plakken.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

2. Opgeklopte kaas maken

- Voeg de **witte kaas** toe een een hoge kom samen met de helft van de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) (zie Tip).
- Mix met een staafmixer tot je een glad mengsel.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: voeg extra Garam masala toe naar smaak.

3. Ontbijtspek en eieren bakken

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** 5 - 6 minuten.
- Haal het **ontbijtspek** uit de pan. Voeg ½ el zonnebloemolie toe aan de pan.
- Bak de **eieren** 4 - 6 minuten.
- Bak ondertussen het **brood** 3 - 4 minuten af in de voorverwarmde oven.

4. Serveren

- Verdeel de opgeklopte **kaas** over de **naanbroden**.
- Beleg met de **tomaat**, **avocado** en het **ontbijtspek**.
- Leg de **eieren** er bovenop.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

