



Linguine met garnalen in romige saus met courgette, tomaat en frisse citroen

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



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



Courgette



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Tomaat



Citroen



Linguine



Garnalen



Crème fraîche

Voorraadkast items

Olijfolie, zonnebloemolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, bakplaat met bakpapier, hapjespan, keukenpapier, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g 1) 20	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g 2)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche* (el 7)	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 / 711	556 / 133
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,9
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	16,4	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja

Contact

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



1. Courgette roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **courgette** in halve plakken van ½ cm. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de gedroogde **rozemarijn** en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 – 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** bruin en gaar is (zie TIP).

TIP: Houd de courgette goed in de gaten – de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



4. Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de blokjes **tomaat** toe en bak ze in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **crème fraîche** toe en laat al roerend smelten. Meng per persoon ½ tot 1 el kookvocht van de **linguine** door de saus om hem wat vloeibaarder te maken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden en koken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Kook ruim water in een pan met deksel en kook hierin de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



5. Pasta mengen

Voeg de **linguine** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.



3. Garnalen bakken

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

TIP: Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.



6. Serveren

Verdeel de **linguine** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi naar smaak met de overige **citroenrasp**.

WEETJE: Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

Eet smakelijk!

Het juiste antwoord is b



Parelcouscoussalade met avocado en feta met tomaat, limoen en koriander

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



Parelcouscous, ook wel bekend als pttim in Israël, is een uitvinding uit de jaren 50 ter vervanging van welk toen schaars te verkrijgen product? a) gewone couscous b) bulgur of c) rijst



Sjalot



Tomaat



Avocado



Parelcouscous



Limoen



Verse koriander



Pompoenpitten



Veldsla



Feta

Voorraadkast items

Groentebouillonblokje, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, honing, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Rasp, koekenpan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Feta* (g) 7)	40	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen

Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 / 782	773 / 185
Vetten (g)	41	10
Waarvan verzadigd (g)	9,4	2,2
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	11,4	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	3,8	0,9

Allergenen:

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



1. Voorbereiden

Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruiemel er ½ bouillonblokje per persoon boven. Snipper de **sjalot** zo fijn mogelijk. Snijd de **tomaat** en de **avocado** in blokjes.

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



4. Vinaigrette maken

Klop in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de honing en per persoon 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp** tot een vinaigrette.



2. Pompoenpitten poffen

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

WEETJE: Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium is nodig voor sterke botten en gezonde spieren en fosfor voor sterke botten en tanden.



5. Salade mengen

Meng de **parelcouscous** en de **sjalot** door de vinaigrette. Meng er vervolgens de **tomaat**, de **avocado**, de **koriander** en de **veldsla** door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan met deksel, kook in 12 minuten gaar en giet af. Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Snijd de **verse koriander** fijn.



6. Serveren

Verdeel de **parelcouscous** over de borden, verkruiemel de **feta** erboven en bestrooi met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!

Het juiste antwoord is c

Contact

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



Kruidige aubergine en zoete aardappel met rijst met ingelegde groente en komkommer-yoghurt

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



Gooi jij de zaadjes uit de komkommer wel eens weg? Dit recept laat zien hoe je hier een verfrissend yoghurtsausje mee maakt. Perfect voor bij een pittige schotel als deze.



Aubergine



Zoete aardappel



Zilvervliesrijst



Besenkek-currypasta



Komkommer



Magere yoghurt



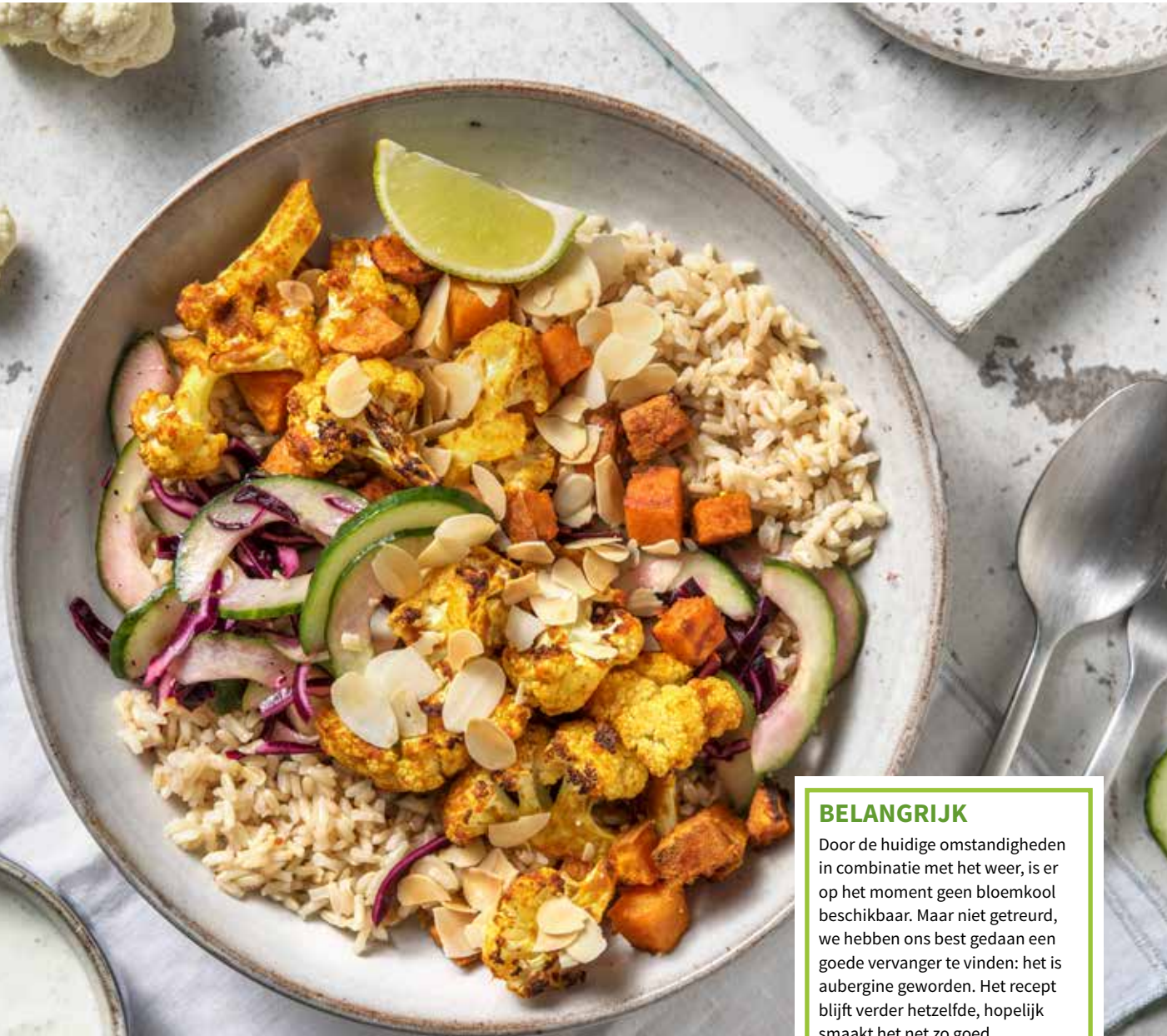
Limoen



Gesneden rodekool



Geschaafde amandelen



BELANGRIJK

Door de huidige omstandigheden in combinatie met het weer, is er op het moment geen bloemkool beschikbaar. Maar niet getreurd, we hebben ons best gedaan een goede vervanger te vinden: het is aubergine geworden. Het recept blijft verder hetzelfde, hopelijk smaakt het net zo goed.

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, pan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Besengek-currypasta* (g) 1) 7) 9) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1½	1¾	1.99
Magere yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2625 / 628	473 / 113
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,4
Koolhydraten (g)	96	17
Waarvan suikers (g)	15,0	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
8) Noten 9) Selderij
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten
23) Selderij 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **aubergine** in blokjes. Was de **zoete aardappel** grondig en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een kom de **aubergine**, de **zoete aardappel**, de **currypasta** en de zonnebloemolie. Verdeel de **aubergine** en **aardappel** vervolgens over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster 20 - 25 minuten in de oven.



4. Rijst koken

Voeg de **zilvervliesrijst** toe aan de pan met deksel zodra het water kookt en kook de **rijst** in 14 – 16 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

WEETJE: Dit gerecht is door de ruim 250 g groente, zilvervliesrijst en zoete aardappel rijk aan vezels, maar blijft laag in calorieën, zout en verzadigd vet. Lekker in balans dus!



2. Groente bereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en schraap met een theelepel de zaadlijsten (let op; gooi ze niet weg!) uit de **komkommer**. Meng in een kom de zaadlijsten met de **magere yoghurt** en breng op smaak met peper en zout. Rasp de schil van de **limoen**, halveer deze en pers het sap uit de helft van de **limoen** (zie TIP). Snijd de overige **limoen** in partjes.

TIP: Komt er niet voldoende sap uit de limoen? Vul de benodigde hoeveelheid voor de dressing in de volgende stap dan aan met wittewijnazijn.



5. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur, zonder boter of olie, en rooster het **amandelschaafsel** enkele minuten, tot deze goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Komkommer en rodekool inleggen

Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Meng in een kom met de **rodekool**, 1 tl **limoenrasp** en 1 el **limoensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en zet tot gebruik in de koelkast.

WEETJE: Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden. Leg aan één kant de geroosterde **aubergine** en **zoete aardappel** en daarnaast de zure **komkommer** en **rodekool**. Garneer met het **amandelschaafsel** en de **partjes limoen** en serveer de **komkommer-yoghurt** er in een schaalte bij.

Eet smakelijk!



Mini-tortilla's met krokante kip en mangochutney met wortel-koolsalade en tomaat

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



Panko is een soort paneermeel uit Japan met een extra grove korrel. Dit geeft een extra knapperig korstje bij het bakken!



Kipfilethaasje



Volle yoghurt



Paprikapoeder



Mangochutney



Tomaat



Panko paneermeel



Witte kool en peen



Mini-tortilla's

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, keukenpapier, bord, 2x kom, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipfilethaasje* (g)	100	200	300	400	500	600
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Paprikapoeder (tl)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mangochutney* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g) 1)	12½	25	37½	50	62½	75
Witte kool en peen* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (st) 1)	3	6	9	12	15	18

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	5	10	15	20	25	30
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590/858	706/169
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,4
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	22,9	4,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm. Meng de **kipfilethaasjes** in een kom met ⅓ van de **yoghurt**, 1 tl **paprikapoeder** per persoon, peper en zout. Bewaar apart tot gebruik.



4. Salade maken

Was ondertussen de kom van de **kip** af en meng in dezelfde kom de **wittekool-peensalade** met de overige **yoghurt**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, 1 tl witte balsamicoazijn per persoon, peper en zout.



2. Saus maken

Meng nog eens ⅓ van de **yoghurt** in een andere kom met de **mangochutney**, peper en zout. Bewaar apart tot gebruik. Snijd de **tomaat** in blokjes.



5. Tortilla's verwarmen

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



3. Kip bakken

Wentel de **kip** door de **panko**, zorg dat hij volledig bedekt is met **panko**. Leg een bord met keukenpapier klaar, om de **kip** hierop te laten uitlekken. Verhit 5 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de **kip** dan 2 – 3 minuten per kant (zie TIP). De **kip** is klaar als hij een goudbruin korstje heeft.

TIP: Je gebruikt vrij veel olie, omdat je de kip eigenlijk frituurt. Hierdoor wordt hij lekker knapperig.



6. Serveren

Verdeel de **salade** samen met de **tomaten** over de **mini-tortilla's** en leg de stukken **kip** erop. Garneer met de **mango-yoghurtsaus**.

Eet smakelijk!



Orzo met spinazie en cherrytomaten

met geroosterd amandelschaafsel en grana padano

BALANS **FAMILY** 30 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Vrij vertaald betekent grana padano de korrel van Padanië. Deze brokkelige Italiaanse kaas uit de Povlakte kan soms wel tot 2 jaar worden gerijpt.



Sjalot



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



Orzo



Amandelschaafsel



Paprikapoeder



Spinazie



Grana padano-vlokken

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Wok of hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	505
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Grana padano-vlokken* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 / 593	403 / 96
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	10,2	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren

7) Melk/Lactose 8) Noten

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

23) Selderij 25) Sesamzaad



1. Snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **rode cherrytomaten**.



2. Orzo koken

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** en de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de **orzo** te droog wordt.



3. Cherrytomaten bakken

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelmatig vuur en rooster het **amandelschaafsel**, zonder boter of olie, tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Smelt de overige roomboter in dezelfde pan en bak de **cherrytomaten** met het **paprikapoeder** 3 minuten op middelhoog vuur.



4. Spinazie bakken

Scheur de **spinazie** in delen klein boven de pan met **cherrytomaten** en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak 3 minuten op middelhoog vuur.



5. Mengen

Voeg de helft van de **grana padano** toe aan de **orzo** en laat al roerend smelten. Voeg daarna de **orzo** toe aan de **groente** en verhit nog 1 minuut.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **grana padano**.

Eet smakelijk!

WEETJE: Dit gerecht bevat per portie maar liefst 50% van de ADH calcium; een belangrijk mineraal voor sterke botten en tanden. De voornaamste bronnen zijn de spinazie en de grana padano. Spinazie is ook rijk aan ijzer voor een fit en energiek gevoel.

Contact

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



Ratatouille met pestokrieltjes uit de oven

met ricotta en pompoenpitten

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



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



Krieltjes



Groene pesto



Gele paprika



Aubergine



Courgette



Rode ui



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaten



Pompoenpitten



Ricotta

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Ovenschaal, grote kom, koekenpan, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Groene pesto* (g 7) 8)	20	40	60	80	100	120
Gele paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Courgette* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	60	125	185	250	310	375
Pompoenpitten (g 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Ricotta* (g 7)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2651 / 634	395 / 94
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,1
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	21,0	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **krieltjes** en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Leg de **krieltjes** in een ovenschaal en meng met de helft van de **groene pesto**, peper en zout. Bak 10 minuten in de oven.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente bevat? Zo heb je in één maaltijd meer dan de ADH op je bord.



4. Bakken

Voeg de **paprika**, **aubergine**, **courgette**, **cherrytomaten** en **rode ui** toe aan de ovenschaal met **krieltjes**. Voeg de **knoflookolie** met **Italiaanse kruiden** toe en meng alles goed door elkaar. Dek af met aluminiumfolie en bak nog 25 – 35 minuten in de oven. Haal de laatste 15 minuten het aluminiumfolie van de ovenschaal en meng nogmaals goed (zie TIP).

TIP: Eet je met meer dan 2 personen? Verdeel de groente en krieltjes dan over meerdere ovenschalen.



2. Snijden

Snijd de **gele paprika** in repen. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en snijd in plakken van 1 cm. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in halve plakken van 1 cm. Snijd de **rode ui** in kwarten.

WEETJE: Door de paprika, tomaten en aardappelen is dit gerecht rijk aan vitamine A, C én E. Allemaal van belang voor een sterke weerstand.



5. Pitten roosteren

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



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



3. Knoflookolie maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een grote kom 1 el olijfolie per persoon, de **knoflook**, de **Italiaanse kruiden**, peper en zout.



6. Serveren

Haal de **groente** uit de oven en besprenkel met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Serveer de ratatouille-aardappelschotel over de borden. Garneer met de **ricotta**, de overige **groene pesto** en de **pompoenpitten**.

WEETJE: Ricotta is een heerlijk romige kaas, maar bevat relatief weinig zout en calorieën. Een perfecte keuze voor een balansgerecht.

Eet smakelijk!



Pizza calzone met ham en champignons

met een frisse salade

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



Deze dubbelgevouwen pizza vindt zijn oorsprong net als de gewone pizza in Napels, waar hij werd bedacht als handige to-go-variant.



Rode ui



Knoflookteen



Passata



Champignons



Achterham



Italiaanse kruiden



Pizzadeeg



Geraspte Italiaanse kaas



Pruimtomaat



Veldsla

Voorraadkast items

Extra vierge olijfolie, olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Steelepan, koekenpan, kom, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons* (g)	75	125	200	275	325	400
Achterham* (g)	30	60	90	120	150	180
Italiaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Pizzadeeg* (rol) 1) 21)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4249/1016	666/159
Vetten (g)	42,5	6,7
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	110	17,4
Waarvan suikers (g)	17	2,7
Vezels (g)	8,4	1,3
Eiwit (g)	37,6	5,9
Zout (g)	5,6	0,9

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 21) Melk/Lactose

Contact

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



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de helft van de **rode ui** en snijd de rest in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **achterham** in reepjes. Meng in een kom 1 el **passata** en ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout, dit gebruik je later om de calzone mee in te smeren.



4. Calzone beleggen

Smeer de helft van elk **pizzadeeg** in met de **tomatensaus** en houdt de randen vrij. Verdeel het **champignonmengsel**, **schouderhamreepjes** en de **Italiaanse kaas** over de **tomatensaus**. Vouw de niet belegde kant over de belegde kant van de pizza heen en vouw de zijanten goed dicht. Bestrijk de bovenkant met het **passata-olijfoliemengsel** (zie TIP). Bak de calzone 15 – 20 minuten in de oven.

TIP: Je kunt hier een kwastje of de bolle kant van een lepel voor gebruiken.



2. Tomatensaus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een stelepan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** en de gesnipperde **rode ui** 1 – 2 minuten. Voeg de **tomatenpassata** en per persoon 1 ½ tl **Italiaanse kruiden**, 1 tl zwarte balsamicoazijn en 2 el water toe en breng op smaak met peper en zout. Laat 5 – 7 minuten inkoken op gemiddeld vuur, tot er een dikke saus ontstaat. Roer regelmatig door.



5. Salade maken

Snijd de **pruimtomaaten** in dunne partjes. Meng in een saladekom per persoon 1 tl extra vierge olijfolie met ½ tl balsamico azijn en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **veldsla** en **tomatenpartjes** toe en meng goed door elkaar.



3. Groente bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **rode uiringen** en de **champignons** 4 – 5 minuten. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Rol ondertussen het **pizzadeeg** uit op een bakplaat met bakpapier en snijd door de helft. Duw het **pizzadeeg** met je handen uit elkaar zodat het wat breder wordt.



6. Serveren

Verdeel de **calzones** over de borden en serveer de **salade** eraast.

Eet smakelijk!



Penne in roomsaus met zongedroogde tomaten met aubergine, pecorino en vers basilicum

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



Waar of niet waar? De Italiaanse benaming voor aubergine beschijft deze groente (technisch een vrucht) als ongezonde appel.



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Gedroogde-tomatenmix



Penne



Paprikapoeder



Slagroom



Vers basilicum



Geraspte pecorino



Rucola

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillon, zwarte balsamicoazijn, bloem, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde-tomatenmix* (g)	35	60	90	120	150	180
Penne (g 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3895 /931	804 /192
Vetten (g)	55	11
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3,9
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	11,9	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja

Contact

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 – 2 cm.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **gedroogde-tomatenmix** grof.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en grofgesneden **tomatenmix** 3 – 4 minuten. Voeg het **paprikapoeder** toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groentebouillon.
- Voeg de **slagroom** toe en kook nog 4 – 5 minuten zachtjes.



2. Penne koken

- Kook de **penne** 10 – 12 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen (zie TIP).
- Meng de blokjes **aubergine** met ½ el **bloem** per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 8 – 10 minuten rondom bruin.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Kook dan 70 g penne per persoon en gebruik de helft van de pecorino. Maak een zomerse salade met de ingrediënten die je overhoudt.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes en verdeel de **rucola** over diepe borden.
- Roer de **penne**, de **aubergine**, de helft van de **pecorino** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden.
- Garneer met de overige **pecorino** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Het juiste antwoord is: Waar. Melanzana is een samenvoeging van mela (appel) en insana (ongezond) en werd gezien als 'ongezonde vrucht' omdat hij rauw niet lekker is.



Pitabroodjes met rundergehakt en labne met tomaat-komkommersalade en verse munt

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



Herken je dit recept? Deze keer maak je de pita's af met labne: een Midden-Oosterse yoghurtkaas, die je op smaak brengt met citroen en paprikapoeder.



Pitabroodje



Tomaat



Komkommer



Rode paprika



Oosters gekruid rundergehakt



Verse munt



Citroen



Labne



Paprikapoeder

Voorraadkast items

Roomboter, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Koekenpan, 2x kleine kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pitabroodje (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Oosters gekruid rundergehakt* (g) 15) 17) 20) 23) 24)	120	240	360	480	600	720
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Labne* (g) 7) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3529 /844	532 /127
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,2
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	14,0	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,0	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Glutenbevattende granen 17) Eieren 19) Pinda's

20) Soja 22) Noten 23) Selderij 24) Mosterd

Contact

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



1. Tomaat en komkommer snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pita's** 4 – 6 minuten of toast ze in een broodrooster.
- Snijd de **komkommer** en **tomaat** in kleine blokjes en meng ze in een saladekom.
- Snijd de **paprika** in blokjes.



3. Labne mengen

- Pers de **citroen** uit. Meng in een kleine kom de **labne** met 1 tl **citroensap** per persoon (zie TIP).
- Schep het **rundergehakt** met **paprika** in een kleine kom, schep de **labne** er in het midden op.
- Garneer met het **paprikapoeder**.

TIP: Zin in een extra frisse salade? Meng dan ook 1 tl citroensap per persoon door de tomaat-komkommersalade.



2. Gehakt bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak het **rundergehakt** samen met de **paprikablokjes** in 4 – 6 minuten los.
- Snijd de blaadjes **mint** in reepjes en voeg toe aan de saladekom.
- Meng de **salade** met de extra vierge olijfolie, peper en zout.



4. Serveren

- Zet de **labne** met **rundergehakt**, de **tomaat-komkommersalade**, het overige **citroensap** en het **pitabrood** in aparte schaaltes op tafel, zodat iedereen zelf zijn eigen **pita** kan vullen.
- Vul eerst met wat frisse **salade**, dan het **gehakt**, en top af met de **labne**.

Eet smakelijk!



Snelle wokschotel met gekruide kipfiletreepjes met udonnoedels, zelfgemaakte woksau en een gebakken ei

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



Gomasio is een Japanse smaakmaker van voornamelijk gemalen sesamzaadjes en een snuf zout - perfect om smaak te versterken maar je zoutinname te verminderen.



Ui



Oosterse groentemix



Verse gember



Knoflookteen



Sojasaus



Gekruide kipfiletreepjes



Cashewstukjes



Verse udonnoedels



Scharrelei



Gomasio

Voorraadkast items

Honing, zonnebloemolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Kleine kom, rasp, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Oosterse groentemix* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Gekruide kipfiletreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Cashewstukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Scharrelei* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Gomasio (tl) 11)	1	2	3	4	5	6

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 / 587	452 / 108
Vetten (g)	23,2	4,3
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,8
Koolhydraten (g)	55,5	10,2
Waarvan suikers (g)	18,6	3,4
Vezels (g)	7,7	1,4
Eiwit (g)	36,5	6,7
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja

8) Noten 11) Sesamzaad

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's

23) Selderij 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Groente bakken

Snijdt de **ui** in dunne halve ringen. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **groentemix** 3 – 4 minuten. Doe het deksel op de pan en bak nog 7 – 10 minuten.

WEETJE: Een van de 5 groenten uit de groentemix is Chinese kool. Deze kool is zeer rijk aan calcium én bevat veel vitamine C en foliumzuur. Foliumzuur geeft je een fit en energiek gevoel.



4. Mengen

Voeg de **kipfiletreepjes**, de zelfgemaakte woksaus en de **noedels** toe aan de **groente** en meng het geheel zacht door, zodat de **noedels** loskomen.



2. Woksaus maken

Rasp ondertussen de **gember** en **knoflook** met een fijne rasp (zie TIP). Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **gember**, **knoflook** en honing.

TIP: In dit gerecht rasp je zowel de knoflook als de gember – dat is lekker efficiënt! Je kunt uiteraard ook een knoflookpers gebruiken of de knoflook fijnsnijden.



5. Spiegelei bakken

Bak intussen in het bakvet van de **kip** 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kip bakken

Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gekruide **kipfiletreepjes** 5 – 8 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep regelmatig om.



6. Serveren

Verdeel de **noedels** met **groente** en **kip** over de borden. Leg het **spiegelei** erop. Garneer met de **cashewstukjes** en **gomasio**.

WEETJE: Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Zink is een essentieel mineraal voor het lichaam, onder andere voor een goede werking van het afweersysteem.

Eet smakelijk!



Andijviestamppot met gebakken halloumi met appelsalade en honingmosterddressing

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



Het geheim van perfect gegrilde halloumi is timing - bak de halloumi vlak voor serveren en liever te kort dan te lang.



Ui



Aardappelen



Appel



Walnootstukjes



Rozijnen



Gesneden andijvie



Halloumi

Voorraadkast items

Zwarte balsamicoazijn, mosterd, honing, olijfolie, groentebouillonblokje, roomboter, melk, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Koekenpan, grote pan met deksel, saladekom, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Rozijnen (g 19) 22) 25)	8	15	22	30	37	45
Gesneden andijvie* (g 23)	150	300	450	600	750	900
Halloumi* (st) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3830 /916	512 /122
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,5
Koolhydraten (g)	89	12
Waarvan suikers (g)	30,6	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Aardappelen koken

- Kook ruim water in een grote pan met deksel voor de **aardappelen**. Verkruiemel ¼ bouillonblokje boven de pan.
- Snipper de **ui**.
- Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd ze in stukken. Kook de **aardappel**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar.



3. Halloumi bakken

- Snijd de **halloumi** in plakken van ½ cm dik.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit in dezelfde koekenpan ¼ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur en bak de **halloumi** 2 – 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper.



2. Salade maken

- Was de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd deze in dunne partjes.
- Meng in een saladekom per persoon ½ el zwarte balsamicoazijn, ½ el honing, ½ tl mosterd met peper en zout.
- Meng de helft van de **appel**, alle **walnootstukjes** en **rozijnen** met een hand **andijvie** per persoon in de saladekom door de dressing.



4. Stampot maken

- Giet de **aardappelen** af en stamp met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk, ½ tl mosterd per persoon en een klontje boter om het smeugig te maken.
- Roer de **andijvie**, gebakken **ui** en de overige **appel** door de stampot en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de stampot over de borden en serveer met de **halloumi** en de **salade**.

Eet smakelijk!



Geroosterde groente en hummus met een twist

met tabouleh en volkoren pitabroodjes

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



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



Bulgar



Aubergine



Rode paprika



Gele paprika



Rode ui



Knoflookteen



Tomaat



Verse bladpeterselie en munt



Citroen



Kikkererwten



Yoghurt-tahinsaus



Gemalen komijn



Volkoren pitabroodje

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillon, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Pan met deksel, kom, saladekom, staafmixer, hoge kom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bulgur (g) 1)	25	45	65	85	110	130
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Yoghurt-tahinsaus* (g) 7) 11) 19) 22)	40	75	100	150	175	225
Gemalen komijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren pitabroodje (st) 1)	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3408 / 815	397 / 95
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	7,2	0,8
Koolhydraten (g)	105	12
Waarvan suikers (g)	20,4	2,4
Vezels (g)	27	3
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

11) Sesamzaad

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

Contact

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



1. Bulgur bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **bulgur**. Voeg de **bulgur** toe aan de bouillon en kook, afgedekt, in 15 – 17 minuten gaar op laag vuur. Roer regelmatig. Giet daarna af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.



4. Hummus maken

Laat de **kikkererwten** uitlekken. Meng de **kikkererwten** in een hoge kom met de **yoghurt-tahinsaus**, de **komijn**, ½ el **citroensap** per persoon, een snuf zout en peper naar smaak. Mix het geheel met een staafmixer tot een gladde hummus. Bewaar apart.



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



2. Groenten roosteren

Snijd de **aubergine** in plakken van ½ cm dik en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met zout. Snijd de **paprika's** in grove stukken en de **rode ui** in halve ringen, en meng beide in een saladekom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel naast de **aubergine** over de bakplaat. Leg de **knoflookteen**, ongeschild, bij de groente en bak alles 20 – 25 minuten in de oven, of tot de groente gaar is.



5. Hummus afmaken

Bak de **pitabroodjes** 3 – 5 minuten in de oven of **broodrooster**. Voeg de **bulgur** toe aan de saladekom en roer goed door. Haal de **knoflook** voorzichtig uit de schil en voeg samen met de **aubergine** bij de hummus. Mix opnieuw glad. Proef de hummus en breng verder op smaak met **citroensap**, peper en zout.



3. Tabouleh voorbereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes van ½ bij ½ cm. Snijd de **verse munt** en **bladpeterselie** fijn. Pers de **citroen** uit. Meng in de saladekom de **tomaat** met het grootste deel van de **munten** en **peterselie**, ½ el **citroensap** per persoon, ½ el extra vierge olijfolie per persoon en peper en zout naar smaak. Bewaar apart.



6. Serveren

Schep de **hummus** op een groot bord en schuif de **hummus** met de bolle kant van een lepel naar de zijkanten van het bord. Leg de **ui** en **paprika** naast de **hummus** en schep de **tabouleh** erbij. Garneer het gerecht met de overige **munten** en **peterselie**. Besprenkel eventueel naar smaak met extra vierge olijfolie. Serveer met de **pitabroodjes**.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ongeveer 400 g groente bevat? Dat geeft je meer dan de ADH aan vitamine C en meer dan de helft aan voedingsvezels.

Eet smakelijk!



Vegetarische schnitzel met gebakken aardappelen met snijbonen en dillemayonaise

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



Deze vegaschnitzel is gemaakt van tuinbonen en gekruid met witte peper, paprika en foelie. Een goede bron van ijzer, vit. B1, eiwitten én vezels.



Gekruide opbakaardappelen



Knoflookteen



Gesneden ui



Gesneden snijbonen



Vegetarische schnitzel



Verse dille



Citroen



Mayonaise



Voorraadkast items

Zonnebloemolie, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Kleine kom, 2x koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gekruide opbakaardappelen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden snijbonen* (g) 23	150	300	450	600	750	900
Vegetarische schnitzel* (st) 1) 3)	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	40	75	110	150	185	225

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3661 / 875	639 / 153
Vetten (g)	60	10
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,8
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	5,0	0,9
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij



1. Aardappelen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gekruide **opbakaardappelen** 10 – 14 minuten. Schep regelmatig om.
- Pers de **knoflook**. Snijd de **citroen** in parten.



3. Schnitzel bakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een derde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vegetarische schnitzel** 3 minuten per kant.
- Snijd de **dille** fijn en meng deze in een kleine kom met de **mayonaise**.



2. Snijbonen bakken

- Verhit in een andere koekenpan met deksel ½ el roomboter per persoon op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook** met de **ui** en **snijbonen** 10 – 12 minuten met de deksel op de pan. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelen** en **snijbonen** over de borden.
- Leg op ieder bord een **vegetarische schnitzel** en serveer de dillemayonaise en parten **citroen** erbij.

Eet smakelijk!

Contact

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



Kruidige jambalaya met pittige kip met spekjes, paprika en sperziebonen

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



Jambalaya is een prachtig voorbeeld van de samenkomst van culturen in één maaltijd. Weet jij welke?*



Rode ui



Knoflookteen



Rode paprika



Sperziebonen



Verse bladpeterselie



Paprikapoeder



Gemalen komijnzaad



Gemalen koriander



Gemalen kaneel



Tomatenpuree



Witte langgraanrijst



Spekblokjes



Kippendijreepjes

Voorraadkast items

Groentebouillon, sambal, wittewijnazijn, zonnebloemolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Spekblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	406 / 97
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,8
Koolhydraten (g)	85	11
Waarvan suikers (g)	10,0	1,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	4,6	0,6

Allergenen: -

Contact

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (zie TIP). Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode paprika** in blokjes. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken. Snijd de **verse bladpeterselie** fijn.

TIP: Let jij op je zoutinname? Los dan een kleiner stukje van een bouillonblokje op in 300 ml kokend water per persoon.



4. Kip en spek bakken

Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** en de **kippendijstukjes** in 5 – 7 minuten bruin en gaar. Voeg halverwege de **sambal** toe en breng op smaak met peper en zout (zie TIP).

TIP: De pittigheid van sambal verschilt sterk tussen soorten en merken. Proef goed, en voeg gerust meer of minder toe.



2. Groente bakken

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, de **knoflook**, het **paprikapoeder**, de **komijn**, de **koriander** en de **kaneel** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **sperziebonen**, de **paprika** en de **tomatenpuree** toe en roerbak 3 minuten.



5. Mengen

Meng de helft van de **kip** en de **spekblokjes** door de **groente** en **rijst** in de wok of hapjespan.



3. Rijst koken

Voeg de **witte langgraanrijst**, de bouillon en de wittewijnazijn toe aan dezelfde wok of hapjespan en breng aan de kook. Zet het vuur middellaag, dek de pan af en laat de **rijst** 17 – 20 minuten zachtjes koken, of tot de **rijst** gaar is. Roer regelmatig door om aanbakken te voorkomen (zie TIP).

TIP: Voeg eventueel wat extra bouillon toe als de rijst droogkookt.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden, schep er de overige **kip** en de **spekblokjes** op en schenk het bakvet erover. Bestrooi met de **peterselie**.

Eet smakelijk!

Het juiste antwoord is: Jambalaya vindt zijn oorsprong in Louisiana, met invloeden uit Spanje, Frankrijk, West Africa en inheems Amerika



Koude avocado-komkommersoep met zalmsnippers

met yoghurt, appel en verse munt

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



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



Komkommer



Sjalot



Limoen



Avocado



Verse munt



Bruine ciabatta



Appel



Magere yoghurt



Warmgerookte zalm

Voorraadkast items

Groentebouillon, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kom, maatbeker, staafmixer, hoge kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Magere yoghurt* (ml) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Warmgerookte zalm* (g) 4)	60	120	180	240	300	360

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2680 / 641	390 / 93
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	16,4	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon in een maatbeker. Snijd ¾ van de **komkommer** in grove stukken. Snipper de **sjalot** fijn. Pers de **limoen** uit. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil. Snijd ¾ van het vruchtvlees in grove stukken. Ris de blaadjes **mint** van de takjes



4. Snijden

Snijd ondertussen de overige **komkommer** in hele kleine blokjes. Snijd de overige **avocado** in blokjes. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis, en snijd de **appel** in heel kleine blokjes. Snijd de overige blaadjes **mint** fijn.



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



2. Soep pureren

Pureer in een hoge kom met een staafmixer de gesneden **komkommer**, de helft van de **sjalot**, de gesneden **avocado** en ¾ van de **yoghurt** met per persoon; ½ el **limoensap** (bewaar het overige sap, dit gebruik je later) en ½ el extra vierge olijfolie. Roer goed, voeg de bouillon en de helft van de **mint** toe. Pureer nogmaals en breng op smaak met peper en zout. Plaats de soep, afgedekt, in de koelkast tot gebruik (zie TIP).

TIP: Hoe kouder de soep, hoe lekkerder. Heb je geen tijd om de soep goed af te laten koelen in de koelkast? Serveer dan met een ijsklontje erin.



5. Salade maken

Meng in een kom: de overige **yoghurt**, ¼ el extra vierge olijfolie per persoon, 1 tl **limoensap** per persoon, ¾ van de **appel**, ¾ van de **warmgerookte zalm**, de overige **avocado**, **komkommer**, **sjalot** en **mint**. Breng goed op smaak met peper en zout.



3. Ciabatta bakken

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



6. Serveren

Snijd de **ciabatta** open en beleg met de salade. Serveer de **avocado-komkommer-soep** in diepe borden en garneer met de overige **warmgerookte zalm** en **appel**.

WEETJE: Zalm en avocado zijn beide een bron van essentiële onverzadigde vetzuren. Ze hebben een positief effect op je cholesterolgehalte en houden je hart en bloedvaten gezond.

Eet smakelijk!



Tomatenrijst met kipgehaktballetjes met paprika en feta

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



Waar heeft 1 rode paprika
3 keer zoveel van als
één sinaasappel?



Rode paprika



Knoflookteen



Ui



Krulpeterselie
en oregano



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



Kipgehaktballetjes
met Italiaanse kruiden



Pruimtomaat



Feta



Voorraadkast items

Kippenbouillon, olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Krulpeterselie en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (st)	3	6	9	12	15	18
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3487 / 834	405 / 97
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,0
Koolhydraten (g)	91	11
Waarvan suikers (g)	17,4	2,0
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	5,5	0,6

Allergenen:

7) Melk/Lactose



1. Snijden

Bereid de bouillon. Snijd de **rode paprika** in kleine blokjes. Pers de **knoflookteen** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de blaadjes **oregano** van de steel en snijd fijn.

TIP: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan een natriumarm bouillonblokje of gebruik de helft van het bouillonblokje met dezelfde hoeveelheid water.



4. Snijden

Snijd de **pruimtomaat** in parten. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Verbreek de **feta**.

WEETJE: Wist je dat tomaten, vers of uit blik, rijk zijn aan vitamine A, C, E én lycopeen? Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopeen!



2. Tomatenrijst maken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **rijst**, de **ui**, de **knoflook** en de blokjes **paprika** toe. Roerbak 2 – 3 minuten. Voeg dan de **kippenbouillon**, de **tomatenblokjes** en de **oregano** toe. Breng, afgedekt, aan de kook en kook 15 – 18 minuten zachtjes, tot de **rijst** al het vocht heeft opgenomen en gaar is (zie TIP).

TIP: Hoe snel de rijst gaar is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Proef daarom regelmatig of hij al gaar is en voeg extra bouillon of water toe als de rijst droogkookt.



5. Tomatenrijst afmaken

Haal de pan met **tomatenrijst** van het vuur en roer de parten **pruimtomaat** en de helft van de **peterselie** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Balletjes bakken

Halveer de **kipgehaktballetjes** en draai er nieuwe balletjes van, zodat je er 6 per persoon hebt (zie TIP). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballen** in 2 – 3 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 6 – 8 minuten, of totdat de **gehaktballen** gaar zijn.

TIP: Heb je liever grotere gehaktballen? Dan kun je ze natuurlijk heel laten, maar let wel op dat je ze dan langer bakt.



6. Serveren

Verdeel de **tomatenrijst** over de borden en serveer met de **kipgehaktballetjes**. Garneer met de overige **peterselie** en de **feta**.

Eet smakelijk!

Het juiste antwoord is: Vitamine C

Contact

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



Koude avocado-komkommersoep met zalmsnippers met yoghurt, appel en verse munt

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



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



Komkommer



Sjalot



Limoen



Avocado



Verse munt



Bruine ciabatta



Appel



Magere yoghurt



Warmgerookte zalm

Voorraadkast items

Groentebouillon, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kom, maatbeker, staafmixer, hoge kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Magere yoghurt* (ml) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Warmgerookte zalm* (g) 4)	60	120	180	240	300	360
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2680 / 641	390 / 93
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	16,4	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon in een maatbeker. Snijd ¾ van de **komkommer** in grove stukken. Snipper de **sjalot** fijn. Pers de **limoen** uit. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil. Snijd ¾ van het vruchtvlees in grove stukken. Ris de blaadjes **mint** van de takjes



4. Snijden

Snijd ondertussen de overige **komkommer** in hele kleine blokjes. Snijd de overige **avocado** in blokjes. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis, en snijd de **appel** in heel kleine blokjes. Snijd de overige blaadjes **mint** fijn.



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



2. Soep pureren

Pureer in een hoge kom met een staafmixer de gesneden **komkommer**, de helft van de **sjalot**, de gesneden **avocado** en ¾ van de **yoghurt** met per persoon; ½ el **limoensap** (bewaar het overige sap, dit gebruik je later) en ½ el extra vierge olijfolie. Roer goed, voeg de bouillon en de helft van de **mint** toe. Pureer nogmaals en breng op smaak met peper en zout. Plaats de soep, afgedekt, in de koelkast tot gebruik (zie TIP).

TIP: Hoe kouder de soep, hoe lekkerder. Heb je geen tijd om de soep goed af te laten koelen in de koelkast? Serveer dan met een ijsklontje erin.



5. Salade maken

Meng in een kom: de overige **yoghurt**, ¼ el extra vierge olijfolie per persoon, 1 tl **limoensap** per persoon, ¾ van de **appel**, ¾ van de **warmgerookte zalm**, de overige **avocado**, **komkommer**, **sjalot** en **mint**. Breng goed op smaak met peper en zout.



3. Ciabatta bakken

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



6. Serveren

Snijd de **ciabatta** open en beleg met de salade. Serveer de **avocado-komkommer-soep** in diepe borden en garneer met de overige **warmgerookte zalm** en **appel**.

WEETJE: Zalm en avocado zijn beide een bron van essentiële onverzadigde vetzuren. Ze hebben een positief effect op je cholesterolgehalte en houden je hart en bloedvaten gezond.

Eet smakelijk!



Hamburger deluxe met aardappelen

met kalfsvleesburger, gebakken ei en spek

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



Echte haute cuisine - deze burger deluxe gaat flink de hoogte in. Kook je voor gasten? Prik een satéprikker door het midden van het broodje en verbluf ze!



Aardappelen



Wit rozenbroodje



Little gem



Rode cherrytomaten



Rode ui



Ontbijtspek



Kalfsburger



Scharrelei



Kappertjes en augurken



Mayonaise

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wit rozenbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Little gem* (krop)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	60	125	180	225	305	350
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (g)	25	50	75	100	125	150
Kalfsburger* (st)	1	2	3	4	5	6
Scharrelei* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Kappertjes en augurken* (bakje)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise* (el) 3) 10) 19) 22)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5255 / 1256	640 / 153
Vetten (g)	68	8
Waarvan verzadigd (g)	17,0	2,1
Koolhydraten (g)	107	13
Waarvan suikers (g)	8,8	1,1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	49	6
Zout (g)	3,0	0,4

Allergenen:

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

Contact

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



1. Aardappelen bakken

Verhit de oven op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in parten. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier, meng met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 30 – 35 minuten in de oven (zie TIP). Besprenkel het **rozenbroodje** met wat water en bak het de laatste 6 – 8 minuten mee.

TIP: De baktijd is aangepast op een heteluchtoven. Heb je een combioven of een minder sterke oven? Bak de aardappelen dan ongeveer 10 minuten langer, of tot ze gaar zijn.



4. Burger bakken

Verhit de roomboter in een andere koekenpan en bak de **rode ui** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **kalfsburger** toe en bak deze 4 – 5 minuten per kant (zie TIP). Verhit ondertussen de overige olijfolie in de koekenpan van het **ontbijtspek** en bak per persoon 1 **spiegelei**.

TIP: Deze baktijd geeft een rosé burger. Houd je meer van een goed doorbakken burger? Bak hem dan langer.



2. Snijden en bakken

Snijd ondertussen de **little gem** grof, halveer de **cherrytomaten** en snijd de **rode ui** in halve ringen. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek**, zonder bakvet, in 3 – 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Breek de helft van het **ontbijtspek** in kleinere stukken voor in de salade.



5. Salade mengen

Voeg de **little gem**, de **cherrytomaten**, het **ontbijtspek**, de **kappertjes** en **augurken** toe aan de saladekom en meng goed (zie TIP).

TIP: Je kunt ook een beetje van de little gem apart houden voor op de burger.



3. Dressing maken

Meng in een saladekom de honing, mosterd, extra vierge olijfolie en wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd het **rozenbroodje** open. Leg de **kalfsburger** en de **uien** erop. Leg hier het gebakken **ei** en het overige **ontbijtspek** op. Serveer de **burgers** met de **aardappelen**, de **mayonaise** en de **salade**.

Eet smakelijk!



Roodbaarsfilet met zeekraal en verse pappardelle met broccolini, gebakken kappertjes en amandel

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



Broccolini is een kruising van broccoli met a) groene asperge, b) Chinese broccoli of c) geen kruising maar jonge broccoli?



Sjalot



Knoflookteen



Citroen



Zeekraal



Broccolini



Verse pappardelle



Geschaafde amandelen



Kappertjes



Roodbaarsfilet met huid



Basilicumcrème

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan, keukenpapier, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zeekraal* (g)	50	100	150	200	250	300
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse pappardelle* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Geschaafde amandelen* (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Roodbaarsfilet met huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème* (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 / 832	610 / 146
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,5
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	10,5	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Snijden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pappardelle**. Snipper de **sjalot**, pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **broccolini** in stukken van ongeveer 5 cm. Snijd de **citroen** in parten.



2. Koken en bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 minuten. Kook ondertussen de **pappardelle** in 4 – 6 minuten gaar (zie TIP). Giet af en spoel met koud water zodat de **pappardelle** niet aan elkaar plakt. Voeg de **broccolini** toe aan de hapjespan en bak 5 minuten. Voeg de **zeekraal** toe en bak 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Trek de pappardelle voorzichtig van elkaar voordat je ze aan de pan met kokend water toevoegt. Zo gaart de pasta beter!



4. Roodbaarsfilet bakken

Dep ondertussen de **roodbaarsfilet** droog met keukenpapier en wrijf de huid in met peper en zout. Verhit de roomboter in de koekenpan van de **amandelen** op middelhoog vuur en bak de **kappertjes** samen met de **roodbaarsfilet** 3 – 4 minuten op het vel (zie TIP). Draai voorzichtig om en bak nog 2 minuten op de andere zijde.

TIP: Verlaag het vuur als dit te hard gaat; de pan kan nog erg heet zijn van het roosteren van de amandelen.



3. Amandelen roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder bakvet, op middelhoog vuur en rooster de geschaafde **amandelen** tot ze beginnen te kleuren (zie TIP). Haal uit de pan en bewaar apart.

TIP: Let op! Dit gaat snel. Houd de pan dus goed in de gaten.



5. Mengen

Voeg ondertussen de **pappardelle** en **basilicumcrème** toe aan de hapjespan met **broccolini** en roer door tot alles warm is. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pappardelle** over de borden. Leg de **roodbaarsfilet** erop en bestrooi met de geschaafde **amandelen**. Serveer met de **citroenpartjes**.

TIP: Besprenkel met wat extra vierge olijfolie voor extra smaak en smeuïgheid.

Eet smakelijk!

Antwoord = b



Beenham met honing-mosterdmarinade

met geroosterde groenten en gebakken regenboogaardappelen

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



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



Beenham met honing-mosterdmarinade



Spruiten



Hazelnoten



Bospeen



Regenboogaardappelen



Knoflookteen



Verse krulpeterselie



Spekblokjes



Parmigiano reggiano



Mayonaise

Voorraadkast items

Mosterd, honing, olijfolie, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Kleine kom, 2x hapjespan met deksel, koekenpan, kom, ovenschaal, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Beenham met honing–mosterdmarinade* (g) 10) 15) 20) 21) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Hazelnoten (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Bospeen* (bos)	½	1	1½	2	2½	3
Regenboogaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Spekblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano reggiano* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	40	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5694 /1361	522 /125
Vetten (g)	101	9
Waarvan verzadigd (g)	24,0	2,2
Koolhydraten (g)	45	4
Waarvan suikers (g)	30,0	2,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	59	5
Zout (g)	5,3	0,5

Allergenen:

3) Eieren 7) Melk/Lactose 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 15) Glutenbevattende granen
19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten 23) Selderij
25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een kleine kom per persoon ½ el mosterd en 2 tl honing. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **beenham** in een ovenschaal, verdeel de **honing–mosterdmarinade** erover en bak 30 – 40 minuten in de oven. Halveer de **spruitjes** en hak de **hazelnoten** grof. Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **hazelnoten** tot ze beginnen te geuren. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.



4. Aardappelen afmaken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn. Voeg in de laatste minuut de helft van de **knoflook** en de helft van de **krulpeterselie** toe aan de **aardappelen**.



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



2. Bospeen in de oven

Verwijder het loof van de **bospeen**, maar laat een klein stukje groen zitten. Snijd grote **bospenen** in de lengte in kwarten en de kleine doormidden. Meng in een kom per persoon ½ el olijfolie en 1 tl honing. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **bospeen** over een bakplaat met bakpapier en bak 18 – 22 minuten mee in de oven, naast of boven de **beenham**.



5. Spruiten bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **spekjes** en de overige **knoflook** 3 – 4 minuten. Voeg de **spruitjes** en 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 8 – 12 minuten (zie TIP). Schep af en toe om. Leg de **beenham** op een serveerschaal. Meng per persoon ½ el boter door het overgebleven vocht in de ovenschaal, zodat er een saus ontstaat. Breng indien nodig op smaak met peper en zout.

TIP: Vind je het lekkerder als de **spruitjes** iets zachter zijn? Kook ze dan eerst een paar minuten voordat je ze bakt.



3. Bakken

Was de **regenboogaardappelen** en snijd doormidden. Verhit 1 ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en bestrooi met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden. Serveer de **beenham** op een schaal, snijd deze vast in plakken en serveer de saus er in een klein kommetje bij. Verdeel de **bospeen** en **spruiten** over schalen of borden. Garneer de **bospeen** met de **hazelnoten** en de overige **krulpeterselie**. Rasp de **parmigiano reggiano** boven de **spruiten**. Serveer met de **mayonaise**.

Eet smakelijk!



Linguine in romige saus met dubbele portie garnalen met courgette, tomaat en frisse citroen

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



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



Courgette



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Tomaat



Citroen



Linguine



Garnalen



Crème fraîche

Voorraadkast items

Olijfolie, zonnebloemolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, hapjespan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Linguine (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g) 2)	180	360	540	720	900	1080
Crème fraîche* (el) 7)	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3431 / 820	544 / 130
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,8
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	16,4	2,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 7) Melk/ Lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja

Contact

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



1. Courgette roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **courgette** in halve plakken van ½ cm. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de gedroogde **rozemarijn** en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 – 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** bruin en gaar is (zie TIP).

TIP: Houd de courgette goed in de gaten – de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



4. Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de blokjes **tomaat** toe en bak ze in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **crème fraîche** toe en laat al roerend smelten. Meng per persoon ½ tot 1 el kookvocht van de **linguine** door de saus om hem wat vloeibaarder te maken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden en koken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Kook ruim water in een pan met deksel en kook hierin de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



5. Pasta mengen

Voeg de **linguine** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.



3. Garnalen bakken

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

TIP: Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.

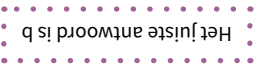


6. Serveren

Verdeel de **linguine** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi naar smaak met de overige **citroenrasp**.

WEETJE: Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

Eet smakelijk!





Penne in roomsaus van zongedroogde tomaten met een extra portie feestelijke groenten

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



Waar of niet waar? De Italiaanse benaming voor aubergine beschijft deze groente (technisch een vrucht) als ongezonde appel.



Aubergine



Grafitti aubergine



Champignons



Ui



Knoflookteen



Gedroogde-tomatenmix



Penne



Paprikapoeder



Slagroom



Vers basilicum



Geraspte pecorino



Rucola

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillon, zwarte balsamicoazijn, bloem, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (st)	1	1	2	2	3	3
Graffiti aubergine* (st)	1	1	2	3	3	4
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde-tomatenmix* (g)	35	60	90	120	150	180
Penne (g 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	2	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4284 / 1024	585 / 140
Vetten (g)	62	8
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,7
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	12,0	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de gewone en de **graffiti aubergine** in blokjes van 1 – 2 cm.
- Snijd de **champignons** in plakken.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **gedroogde-tomatenmix** grof.



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook** en **champignons** 4 minuten. Voeg de grofgesneden **tomatenmix** toe en bak nog 3 minuten. Voeg het **paprikapoeder** toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groentebouillon.
- Voeg de **slagroom** toe en kook nog 4 – 5 minuten zachtjes door.



2. Penne koken

- Kook de **penne** 10 – 12 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen (zie TIP).
- Meng de blokjes **aubergine** met de **bloem**.
- Verhit 2 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 8 – 10 minuten rondom bruin.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 70 g penne per persoon en de helft van de pecorino. Van wat je overhoudt maak je de volgende dag een salade.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes en verdeel de **rucola** over diepe borden.
- Roer de **penne**, de **aubergine**, de helft van de **pecorino** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden.
- Garneer met de overige **pecorino** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!

Het juiste antwoord is: Waar. Melanzana is een samenvoeging van mela (appel) en insana (ongezond) en werd gezien als 'ongezonde' vrucht omdat hij rauw niet lekker is.



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

1

Eimuffins

met ontbijtspek, bladpeterselie en kaas

2

Banaanpannenkoeken

met kaneel en honing

3

Volkoren crackers

met kaas en pindakaas

Eimuffins

met ontbijtspek, bladpeterselie en kaas

1X 25 min.



Benodigheden

Muffinvorm

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Bladpeterselie* (g)	20	40
Ontbijtspek* (plakken)	4	8
Scharrelei* (st) 3)	4	8
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	25	50
Paprikapoeder (tl)	½	1
Halfvolle melk* (ml) 7)	25	50

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1
Peper & zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1331/318	757/181
Vetten (g)	24,9	6
Waarvan verzadigd (g)	8,8	14
Koolhydraten (g)	2,6	1,5
Waarvan suikers (g)	1,5	0,9
Vezels (g)	0,5	0,3
Eiwit (g)	21	12
Zout (g)	1	0,6

Allergenen

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

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet per persoon 2 holtes van de muffinvorm in met de zonnebloemolie.
2. Meng de **bladpeterselie**, het **ontbijtspek** en de **geraspte kaas** door de **eieren**. Breng op smaak met **paprikapoeder**, peper en zout.
3. Snijd de **bosui** fijn en het **ontbijtspek** in dunne repen. Breek de **eieren** boven een kom en klop samen met de **melk** los met een vork of garde.
4. Verdeel het **eimengsel** over de ingevette muffinvorm. Bak de **eimuffins** in 25 – 30 minuten goudbruin.

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

Banaanpannenkoeken

met kaneel en honing

2X 20 min.



Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Banaan (st)	2	4
Scharrelei* (st) 3)	4	8
Lijnzaad (g) 19) 22) 25)	30	60
Perssinaasappel (st)	6	12
Honing (potje)	1	2
Gemalen kaneel (tl)	1	2

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	2	4
Zout		snuffe

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2169 / 519	520 / 124
Vetten (g)	23,2	5,6
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,8
Koolhydraten (g)	52,4	12,6
Waarvan suikers (g)	43,1	10,3
Vezels (g)	11	2,6
Eiwit (g)	18,3	4,4
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

3) Eieren

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

25) Sesamzaad

1. Prak de **bananen** met een vork in een kom.
2. Voeg de **eieren**, de helft van het **lijnzaad** en een snuffe zout toe en roer met de vork tot een beslag.
3. Verhit ¼ van de roomboter in een koekenpan en bak van ¼ van het beslag een kleine pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit met het overige beslag.
4. Pers ondertussen de **sinaasappelen** uit.
5. Verdeel de pannenkoeken over de borden, schenk de **honing** erover en bestrooi met de **kaneel** en het overige **lijnzaad**. Serveer met het **sinaasappelsap**.

Volkoren crackers

met kaas en pindakaas

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Crackers (st) 1)	6	12
Belegen-kaasplakken* (plakken) 7)	2	4
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	2	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1381 / 330	1748 / 418
Vetten (g)	18	22
Waarvan verzadigd (g)	7,5	9,4
Koolhydraten (g)	25	32
Waarvan suikers (g)	1,3	1,7
Vezels (g)	8	10
Eiwit (g)	14	17
Zout (g)	0,9	1,1

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 22) Noten