

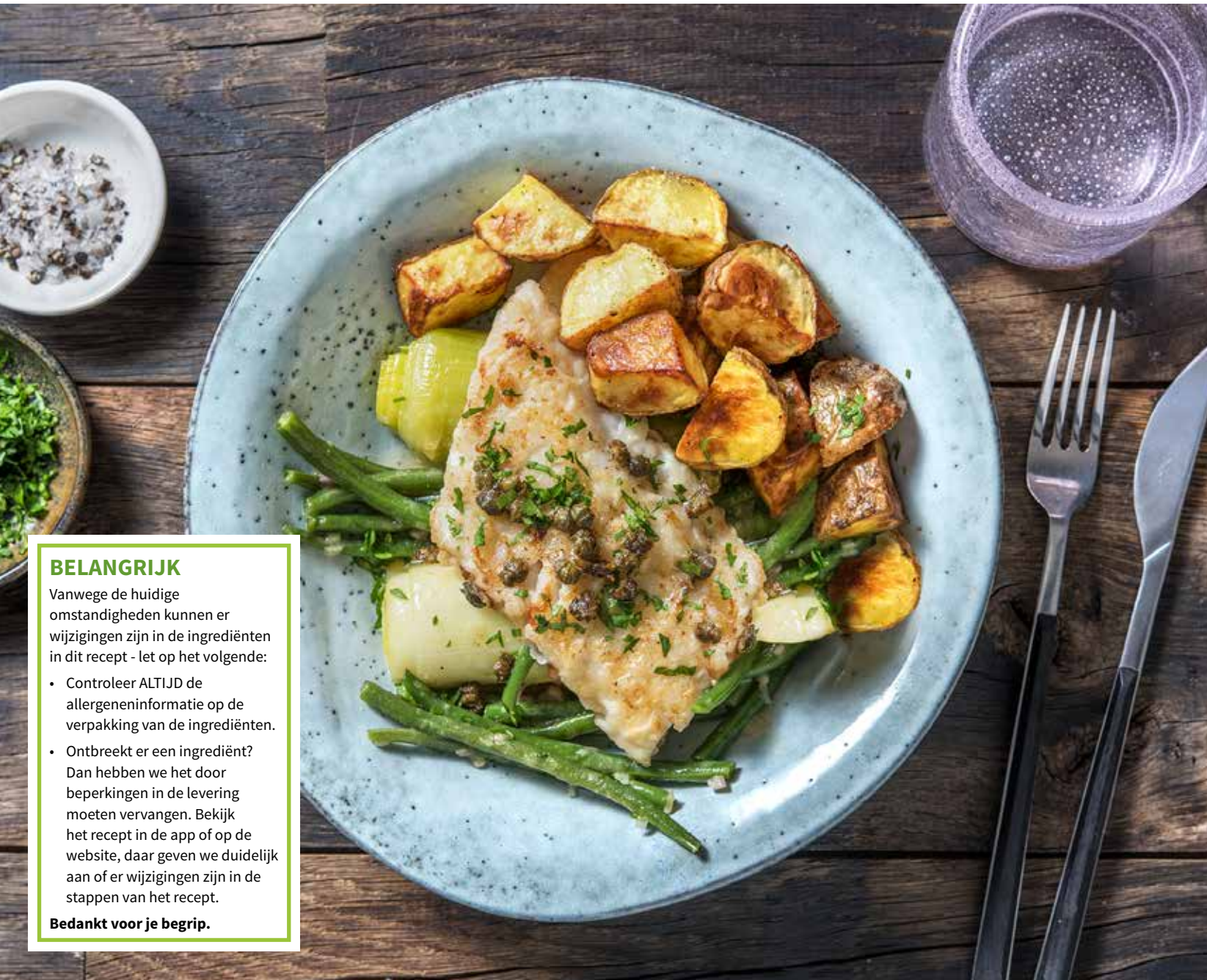


Franse kabeljauw met botersaus en kappertjes met prei en sperziebonen

FAMILY 40 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Vis in bloem met een botersausje van peterselie noemt men ook wel à la meunière



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Halfkrumige aardappelen



Prei



Sperziebonen



Sjalot



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Kabeljauwfilet



Kappertjes

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd, 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 met deksel, koekenpan, kom, bakplaat met bakpapier, bord

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 / 707	334 / 80
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	14,2	1,6
Koolhydraten (g)	67	8
Waarvan suikers (g)	8,8	1,0
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen:

4) Vis

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. Bereid de bouillon. Was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **prei** in de lengte in rolletjes van 10 cm. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Kabeljauw bakken

Strooi 1 el bloem per persoon uit over een bord. Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Wentel de **kabeljauw** door de bloem. Verhit, wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn, ½ el boter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 – 2 minuten per kant. Haal uit de pan en verdeel over de borden. Verdeel de **peterselie** over de **kabeljauw**.



2. Groente bakken

Meng de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 – 40 minuten in de oven. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei**, de **knoflook** en de helft van de **sjalot** 3 – 4 minuten. Blus af met de bouillon en voeg de **sperziebonen** toe. Breng, afgedekt, aan de kook. Kook 10 – 12 minuten, of tot de **bonen** beetgaar zijn. Giet daarna af en bewaar apart (zie TIP).

TIP: Het is niet erg als de groente wat afkoelt.



5. Botersaus maken

Voeg ½ el roomboter per persoon en de **kappertjes** toe aan de koekenpan van de **kabeljauw** op hoog vuur. Bak de **kappertjes** 2 – 3 minuten en wacht tot de boter lichtbruin en schuimig is. Schenk de gesmolten boter met **kappertjes** over de **kabeljauw**.



3. Vinaigrette mengen

Meng in een kom per persoon ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl wittewijnazijn en 1 tl mosterd met de overige **sjalot**, peper en zout tot een vinaigrette. Hak de **bladpeterselie** fijn.



6. Serveren

Meng de vinaigrette naar smaak met de **sperziebonen** en **prei**. Verdeel de groente over de borden met **kabeljauw**. Serveer de **kabeljauw** met de geroosterde **aardappelen**.

Eet smakelijk!



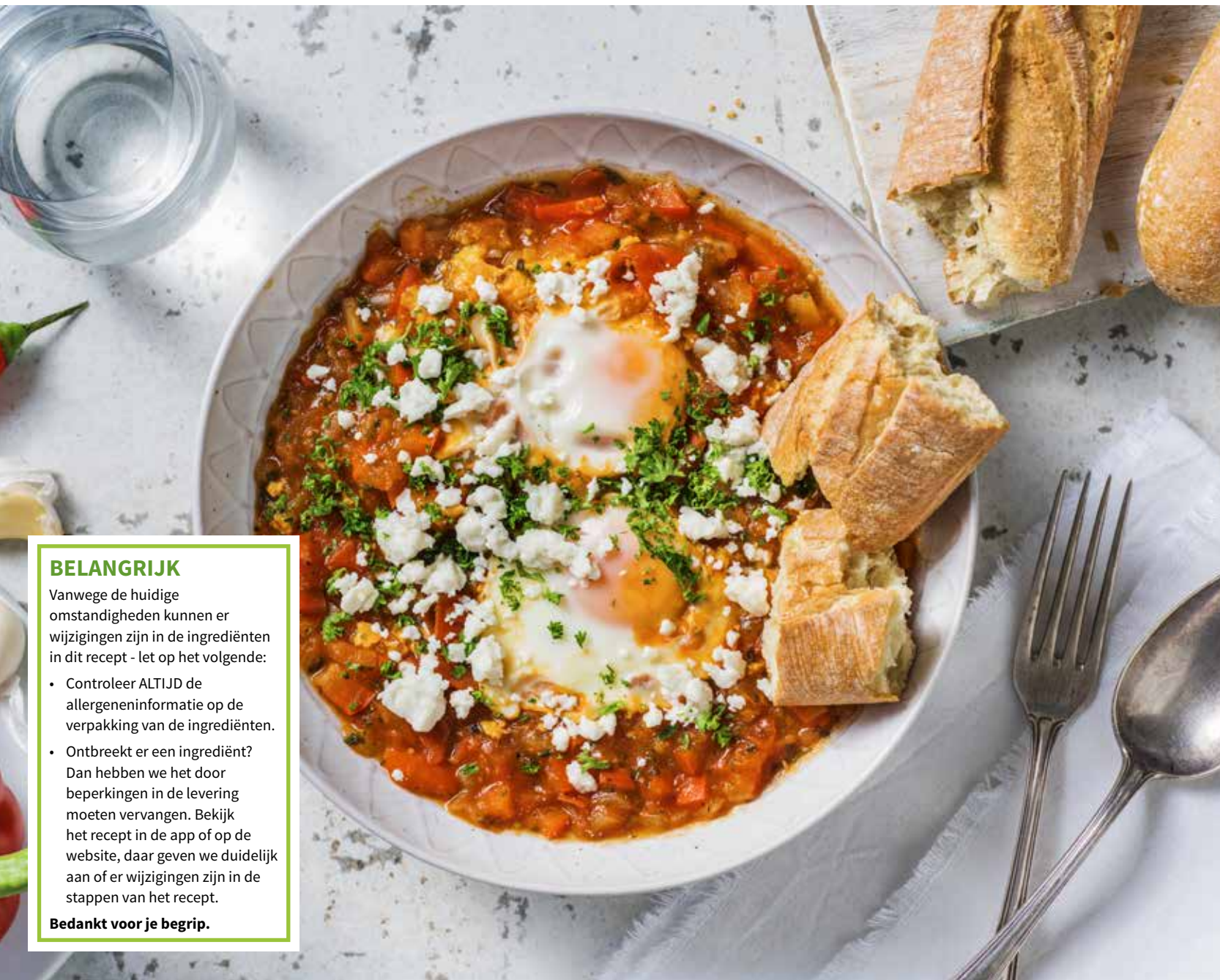
Shakshuka met verse geitenkaas

met krulpeterselie en een speltbaguette

BALANS **VEGGIE** 35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Spelt is een oergraan en geeft een robuuste, nootachtige smaak. Perfect voor een uitgesproken gerecht als shakshuka.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Rode paprika



Pruimtomaat



Verse krulpeterselie



Scharrelei



Verse geitenkaas



Speltbaguette

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillon, 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 met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	3	5	5
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Scharrelei (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Speltbaguette 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 / 644	444 / 106
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,3
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	18,2	3,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 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 – mediakanalen.



1. Voorbereiding

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en de **rode paprika** en snijd beide klein. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes en snijd de **krulpeterselie** fijn.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan 250 g groente bevat en door de tomaat en paprika meer vitamine C dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid?



4. Ei garen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 10 minuten stollen (zie TIP). Haal de laatste 4 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.

TIP: Pas de kooktijd aan aan jouw pan – hoe dieper de pan hoe langer het duurt – en jouw persoonlijke voorkeur voor een zacht- of hardgekookt ei.



2. Smaakmakers fruiten

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **pruimtomaat** en de helft van de **krulpeterselie** toe.



5. Baguettes bakken

Bak ondertussen de **speltbaguette** 6 – 8 minuten in de voorverwarmde oven of tot de **baguette** goudbruin kleurt.



3. Groente koken

Voeg vervolgens 30 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan met deksel en verkruimel het groentebouillonblokje boven de pan. Breng al roerend aan de kook en laat 5 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige **krulpeterselie** en serveer met de **speltbaguette**.

WEETJE: Naast vette vis is ei een van de weinige producten bomvol vitamine D. Een vitamine waar we gemiddeld te weinig van binnenkrijgen, helemaal doordat we tegenwoordig veel binnen werken.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte kipnuggets

met ovenfrietjes en een tomaat-komkommersalade

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



Fastfood - maar dan zelfgemaakt
met pure ingrediënten



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Halfkruimige aardappelen



Zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasje



Tomaat



Verse bieslook



Komkommer



Panko paneermeel



Zoet-pittige chilisaus

Voorraadkast items

Olijfolie, mosterd, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, 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, kom, diep bord, saladekom, bakplaat met bakpapier, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zure room* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Paprikapoeder (tl)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kipfilethaasje* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g) 1)	12½	25	37½	50	62½	75
Zoet-pittige chilisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	5	10	15	20	25	30
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3512 / 840	468 / 112
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,1
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	15,7	2,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Ovenfrietjes maken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd er frietjes van ½ tot 1 cm breed van. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 30 – 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4. Kip paneren

Verdeel de **panko** met wat peper en zout over een diep bord. Wentel de **kipfilethaasjes** door de **panko** - zorg dat ze volledig bedekt zijn.



2. Kipfilet marineren

Meng in een kom: de helft van de **zure room**, 1 tl **paprikapoeder** per persoon, 1 tl mosterd per persoon, peper en zout. Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en meng de **kipfilethaasjes** met het zureroomsausje.



5. Kipnuggets maken

Leg een bord met keukenpapier erop klaar, zodat je de **kip** hierop kunt leggen als je hem uit de pan haalt. Verhit 5 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de **kip** dan 2 – 3 minuten per kant. De **kip** is klaar als hij een goudbruin korstje heeft.



3. Groente snijden

Snijd de **tomaat** in partjes. Hak de **bieslook** fijn. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve plakjes. Meng de **tomaat** en **komkommer** in een saladekom met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witte balsamicoazijn, de **bieslook**, de overige **zure room**, peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **kipnuggets** met de **tomaat-komkommersalade**, de zoet-pittige **chilisaus** en de **frietjes**.

Eet smakelijk!



Koreaanse wraps met biefstukpuntjes met knapperige rauwkost en zoetzure komkommer

FAMILY **QUICK & EASY** 25 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Op de Koreaanse tafel vind je vaak veel bijgerechtjes in verschillende schaaltes - dat noemen ze Banchan.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Biefstukpuntjes



Komkommer



Verse koriander



Limoen



Witte tortilla



Witte kool en wortel

Voorraadkast items

Olijfolie, wittewijnazijn, suiker, 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, koekenpan, kom, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	15	30	40	60	70	90
Biefstukpuntjes* (g)	110	220	330	440	550	660
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Witte kool en wortel* (g) 23)	100	150	200	300	350	450

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2747 / 657	510 / 122
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	3,0	0,6
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	4,0	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



2. Marineren

Meng in een kom de **rode peper** met de **knoflook**, **gember**, **sojasaus** en olijfolie. Snijd de **biefstukpuntjes** in stukjes van 1 – 2 cm en meng ze door de marinade. Marineer de stukjes **biefstuk** minimaal 15 minuten (zie TIP).

TIP: Hoe langer je het vlees marineert, hoe meer smaak het krijgt. Heb je 's ochtends tijd? Maak de marinade dan al, meng met de biefstuk en bewaar tot gebruik in de koelkast.



3. Zoetzuur maken

Snij of schaaf ondertussen de **komkommer** in dunne linten. Meng in een kom de wittewijnazijn met de **komkommer** en de suiker (zie TIP). Breng op smaak met zout en zet de zoetzure **komkommer** apart. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

TIP: Voor een lekkere twist kun je ook de helft van de groentemix door de zoetzure komkommer mengen.



4. Tortilla verwarmen

Snij ondertussen de **koriander** grof en snijd de **limoen** in parten. Verpak de **tortillawraps** in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.



5. Biefstuk bakken

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan heet is en bak de **biefstuk** met marinade in 2 – 3 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.



6. Serveren

Vul de **wraps** met de rauwe **groentemix**. Verdeel er de **biefstuk** en wat van de zoetzure **komkommer** over en knijp er wat **limoensap** over uit. Bestrooi met **koriander**. Serveer de overige **komkommer** ernaast.

Eet smakelijk!

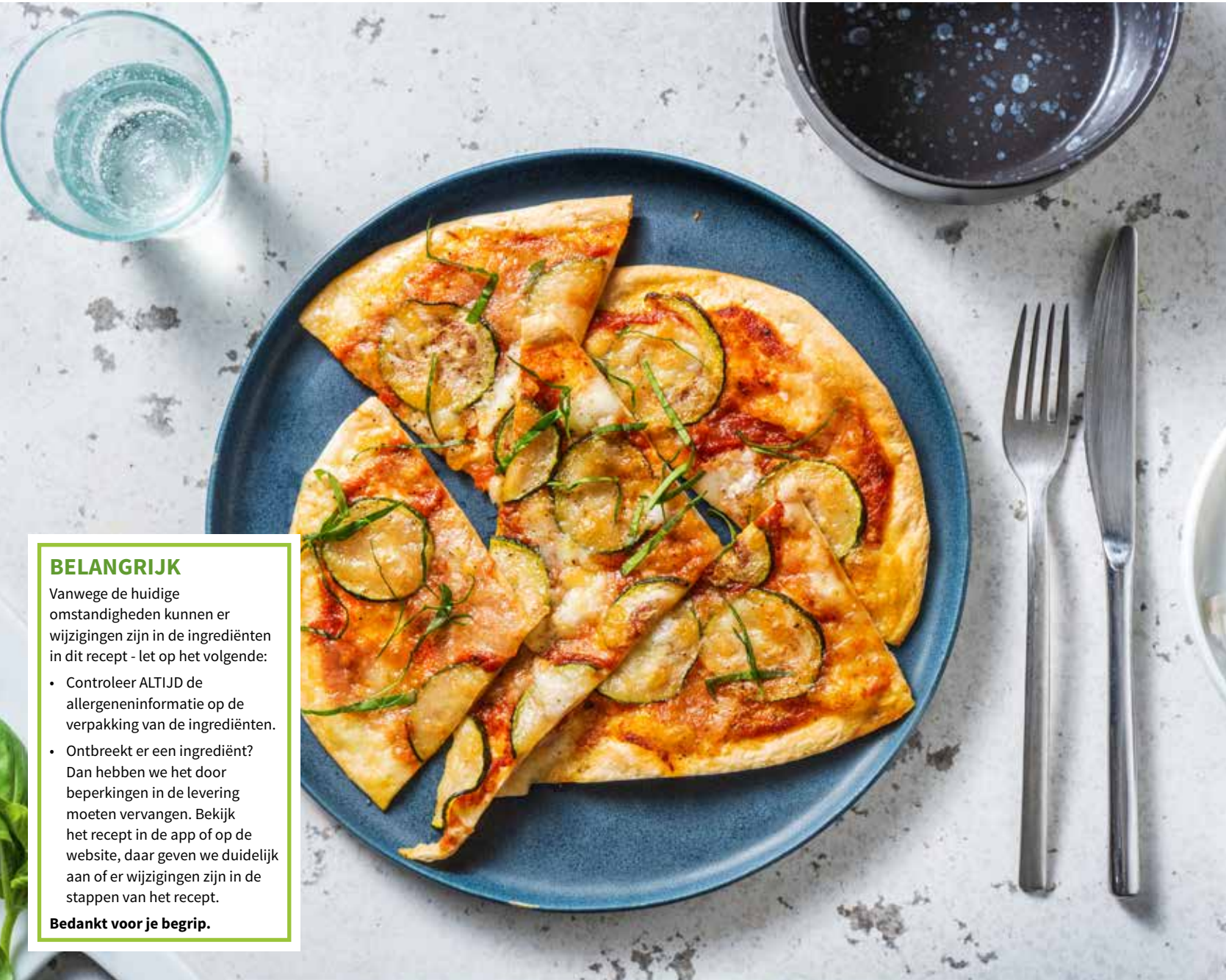


Flammkuchen met buffelmozzarella en courgette met een frisse salade

BALANS **VEGGIE** **FAMILY** 35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Flammkuchen ziet er Italiaans uit, klinkt Duits, maar weet jij waar het oorspronkelijk vandaan komt? Kijk voor het antwoord op de achterkant



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je grip.



Knoflookteen



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Flammkuchen



Buffelmozzarella



Tomaat



Rucola en veldsla



Vers basilicum

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, saladekom, dunschiller, bakplaat met bakpapier, steelpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (st) 1)	1	2	3	4	5	6
Buffelmozzarella* (bol) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2625 / 628	488 / 117
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2,0
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	19,9	3,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe en kook 1 minuut. Breng de saus op smaak met peper en zout (zie TIP). Snijd ½ van de **courgette** in dunne plakken.

TIP: Proef de saus en maak hem eventueel iets zoeter of frisser door meer honing of azijn toe te voegen.



4. Flammkuchen beleggen

Verdeel de saus over de **flammkuchen**, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij. Beleg met de **courgetteplakken** en de buffelmozzarella. Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 8 – 10 minuten in de oven, of tot de **buffelmozzarella** begint te kleuren.



2. Flammkuchen voorbereiden

Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten voor in de oven.



5. Salade maken

Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de rest van **courgette**. Snijd de **tomaat** in kleine stukken. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige witte balsamicoazijn tot een dressing. Meng de **courgettelinten**, **tomaat**, **rucola** en **veldsla** met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Haal de blaadjes van de takjes **basilicum**, maar laat ze heel. Snijd de takjes fijn en meng door de salade.



3. Courgette bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteplakken** 5 minuten. Snijd of scheur de **buffelmozzarella** in kleine stukjes.



6. Serveren

Leg op ieder bord een **flammkuchen** en garneer met de **basilicumblaadjes**. Serveer de **salade** eraast.

WEETJE: Wist je dat groenteconserven als tomatenpassata ongeveer net zoveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht ruim 350 g groente per persoon.

Eet smakelijk!

Antwoord: Frankrijk



Peruaanse rijstschotel met zoete aardappel en feta met salsa van limoen, mais, koriander en rode peper

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



Wist je dat dit gerecht je bijna 60% van je ADH vezels levert? Dit is te danken aan de bonen, zilvervliesrijst, groente en zoete aardappel.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Rode ui



Zoete aardappel



Maiskolf



Bonen



Rode peper



Pruimtomaat



Limoen



Verse koriander



Zilvervliesrijst



Feta



Magere yoghurt

Voorraadkast items

Olijfolie, 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

Rasp, pan met deksel, vergiet, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Maiskolf* (st)	1	2	3	4	5	6
Bonen (g)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	10	20	30	40	50	60
Zilvervliesrijst (g)	70	140	210	280	350	420
Feta* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Magere yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3958 / 946	580 / 139
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,4
Koolhydraten (g)	118	17
Waarvan suikers (g)	28,6	4,2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **rode ui** in kwarten. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 bij 2 cm. Verwijder de bladeren van de **maiskolf**, zet de **maiskolf** rechtop op een snijplank en snijd de **maiskorrels** er voorzichtig af. Laat de **bonen** uitlekken in een vergiet.



2. Bakken

Verdeel de **rode ui** en **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, kruid met peper en zout en meng goed. Bak in 25 – 30 minuten gaar. Schep halverwege om. Verdeel de **mais** over de ene helft van een andere bakplaat met bakpapier en de **bonen** over de andere helft. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon, kruid met peper en zout en bak 8 – 10 minuten in de oven.



3. Salsa maken

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit in een saladekom. Snijd de **koriander** fijn. Meng ¼ tl **limoenrasp** per persoon, 1 el extra vierge olijfolie per persoon, de **koriander**, de **rode peper** en de **tomaat** door het **limoensap** in de saladekom. Breng op smaak met zout.



4. Rijst koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **zilvervliesrijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Afwerken

Meng de **mais** door de salsa in de saladekom. Verkruiemel de **feta**



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de salsa erop, zodat de smaken van de salsa in de **rijst** trekken. Schep de **zoete aardappel** met **ui** en **bonen** ernaast. Serveer de magere **yoghurt** bij de **zoete aardappel** en garneer met **feta**.

Eet smakelijk!

TIP: Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie – inname? Gebruik dan 50 gram rijst en 25 gram feta per persoon. Wat je overhoudt kun je de volgende dag in een salade gebruiken.

Contact

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



Bánh mì met gehaktballetjes

met zoetzure groente en pittige mayonaise

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



In Vietnam kun je nog altijd een beetje Frankrijk terugvinden, zoals de baguette in dit streetfoodgerecht.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Sjalot



Verse gember



Rode peper



Limoen



Little gem



Vissaus



Rodekool en wortel



Gekruide rundergehaktballetjes



Volkoren puntje



Mayonaise

Voorraadkast items

Witte balsamicoazijn, zonnebloemolie, suiker, olijfolie

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (st)	1	2	3	4	5	6
Vissaus (ml) 4)	15	30	45	60	75	90
Rodekool en wortel* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Gekruide rundergehaktballetjes* (st)	3	6	9	12	15	18
Volkorenpuntje (st) 1) 6) 17) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	15	30	45	60	75	90

Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3199 / 765	685 / 164
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,3
Koolhydraten (g)	39	8
Waarvan suikers (g)	17,2	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	41	9
Zout (g)	5,9	1,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 6) Soja
10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 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. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **sjalot** en rasp de **gember** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn (zie TIP). Pers de **limoen** uit. Snijd de **little gem** fijn.

TIP: Houd je van pittig eten? Laat de zaadlijsten dan aan de rode peper zitten.



4. Salade mengen

Bak ondertussen de **volkorenpuntjes** 7 – 8 minuten in de oven. Voeg de **little gem** toe aan de saladekom met groente en meng de rest van de dressing hier ook doorheen. Meng de **rode peper** en de **mayonaise** in een kleine kom en snijd de **gehaktballetjes** doormidden.



2. Dressing maken

Meng in een kleine kom de **vissaus**, ¾ el **limoensap** per persoon, de **gember**, witte balsamicoazijn, olijfolie en de suiker tot een dressing (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout. Roer vervolgens de **sjalot** door de dressing. Meng de **kool- en wortelmix** in een saladekom met 1 ½ el van de dressing per persoon. Schep goed om en laat intrekken.

TIP: Heb je geen witte balsamicoazijn in huis? Vervang deze dan door 1/2 el wittewijnazijn per persoon.



5. Broodjes beleggen

Snijd het **volkorenpuntje** open en besmeer met de pittige **mayonaise**. Verdeel er een deel van de salade over en beleg met de gehalveerde **gehaktballetjes**.

WEETJE: Het volkorenpuntje geeft je 3 keer zoveel vezels als een wit puntje. Je hebt dus langer een verzadigd gevoel en je energie wordt regelmatig over de dag verspreid.



3. Bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel en bak de **gehaktballetjes** in 3 – 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 8 – 10 minuten, of tot ze gaar zijn.



6. Serveren

Serveer de **bánh mì** met de overige **salade**.

Eet smakelijk!



Vegetarische schnitzel met champignonroomsaus met krieltjes en tomatensalade

QUICK & EASY **VEGGIE** **FAMILY** 20 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, vitamine B1, eiwitten én vezels.



Krieltjes



Ui



Knoflookteen



Champignons



Slagroom



Vegetarische schnitzel



Tomaat



Vleestomaat



Verse bieslook



Mayonaise

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Paddenstoelenbouillonblokjes, roomboter, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, mosterd, olijfolie

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, koekenpan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Vegetarische schnitzel* (st) 1) 3)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Vleestomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	20	40	60	75	100	115

Zelf toevoegen

Paddenstoelenbouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4165 / 996	557 / 133
Vetten (g)	63	8
Waarvan verzadigd (g)	18,0	2,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	13,4	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 10) Mosterd
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. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel.
- Was de **krieltjes** grondig en halveer ze, snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.
- Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar.



3. Vegetarische schnitzel bakken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Snijd de **tomaten** in partjes en snijd de **bieslook** fijn. Maak in een saladekom een dressing van per persoon ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en 1 tl mosterd.
- Breng de dressing op smaak met peper en zout. Meng de **tomaat** en de helft van de **bieslook** met de dressing.

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



2. Champignonsaus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook**, **ui** en **champignons** 2 – 4 minuten. Blus af met 1 el witte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg per persoon 50 ml **slagroom**, 2 el water en ¼ paddenstoelenbouillonblokjes toe. Breng op smaak met peper. Laat de champignonsaus in 8 – 10 minuten inkoken.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden, leg de **vegetarische schnitzel** ernaast en schep er een lepel **mayonaise** bij.
- Giet de **champignonsaus** in een kommetje en serveer ernaast. Serveer met de **tomatensalade**.
- Garneer met de rest van de **bieslook**.

Eet smakelijk!

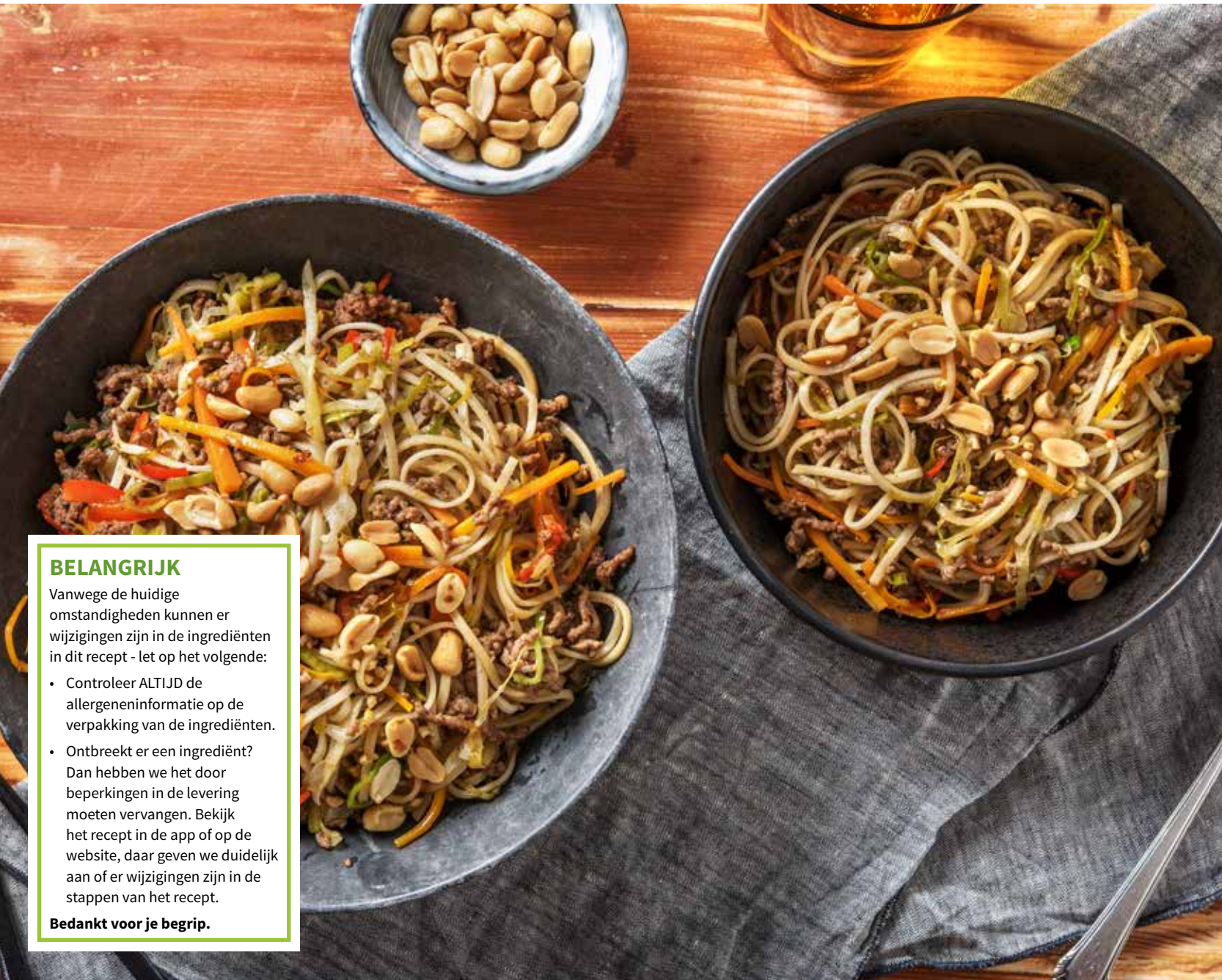


Aziatische noedels met gekruid gehakt met wokgroente en pinda's

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



Het gekruide gehakt in dit recept barst van de smaken! Komijn, gember, koriander, kardamom... Proef jij ze allemaal terug?



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Verse gember



Groentemix



Noedels



Sojasaus



Sesamololie



Gemalen komijn



Gemalen koriander



Gekruid rundergehakt



Pinda's

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, suiker, zonnebloemolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan, rasp, pan met deksel, wok

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Groentemix* (g 23)	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (tl 11)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Pinda's (g 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4151 / 992	909 / 217
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,5
Koolhydraten (g)	94	21
Waarvan suikers (g)	16,5	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	47	10
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 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 wokken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en rasp de **gember** met een fijne rasp (zie TIP).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok op hoog vuur en roerbak de **groentemix** in 10 – 12 minuten beetgaar. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Bij het raspen van de gember kun je de schil gewoon laten zitten. Geen rasp in huis? Schil hem dan wel en snijd fijn met een mesje.



3. Bakken en mengen

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en fruit de **knoflook**, de **gemalen komijn** en de **gemalen koriander** 1 minuut op middelhoog vuur.
- Voeg het **rundergehakt** toe, breng op smaak met peper en zout en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **noedels**, de dressing en het **gehakt** toe aan de wok en schep door de **groente**.



2. Dressing maken

- Voeg ondertussen de **noedels** (zie TIP) toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 2 minuten beetgaar en giet af. Laat zonder deksel uitstomen.
- Meng ondertussen in een kleine kom 10 ml **sojasaus** en 1 tl **sesamolie** per persoon, de zwarte balsamicoazijn, de **gember**, de suiker en de zonnebloemolie tot een dressing.

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie–inname? Gebruik dan 70 g noedels per persoon. De overige noedels kun je bijvoorbeeld aan een soep toevoegen. Laat ze dan 3 minuten meekoken.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Farfalle met bospaddenstoelenpesto

met kastanjechampignons, veldsla en pecorino

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



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



Farfalle



Sjalot



Kastanjechampignons Bospaddenstoelenpesto



Veldsla



Verse krulpeterselie



Geraspte pecorino

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, 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, keukenpapier, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Bospaddenstoelenpesto* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Veldsla* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte pecorino* (g) 7)	15	25	50	75	75	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 / 782	964 / 230
Vetten (g)	44	13
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,8
Koolhydraten (g)	70	21
Waarvan suikers (g)	5,6	1,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	22	7
Zout (g)	0,8	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Contact

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



1. Voorbereiden

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de **farfalle**.
- Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 – 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **sjalot**.
- Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten.



3. Mengen

- Scheur de **veldsla** grof.
- Hak de **krulpeterselie** grof.
- Meng de **farfalle** met de **kastanjechampignons** in de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 – 2 minuten.
- Voeg de **kastanjechampignons** toe en bak 5 – 7 minuten.
- Schep de **bospaddenstoelenpesto** erbij en verwarm 1 minuut.

WEETJE: Wist je dat kastanjechampignons schimmels zijn? Ze worden beschouwd als groente en zijn rijk aan vitamine B2. Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Het binnenkrijgen van vitamine B2 is voor vegetariërs en vooral veganisten belangrijk.



4. Serveren

- Verdeel de **veldsla** over de borden en schep de **pasta** erop.
- Garneer met de **geraspte pecorino** en de **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Lentesoep met verse dille

met spekjes en groene pesto

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



De lente staat voor fris, groen en zacht. Deze soep met yoghurt, verse dille en groene groente past daarom perfect bij dit seizoen!



Knoflookteen



Courgette



Prei



Verse dille



Spekblokjes



Volkorenpuntje



Groene pesto



Volle yoghurt

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Groentebouillon, 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

Soeppan, koekenpan, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spekblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkorenpuntje (st) 1) 6) 17) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Groene pesto* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2385 / 570	344 / 82
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,2
Koolhydraten (g)	35	5
Waarvan suikers (g)	15,1	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	5,0	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 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 – mediakanalen.



1. Snijden

- Bereid de bouillon, en verwarm de oven op 180 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen. Hak de **dille** grof.
- Verhit de olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **prei** en **courgette** toe en bak 6 – 8 minuten.

WEETJE: Wist je dat de meeste vitaminen en mineralen in het groene deel van de prei zitten? Het bevat veel vitamine B6, belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem. Niet weggooien dus! Was goed en snijd gerust mee.



3. Soep pureren

- Bak de **volkorenpuntjes** 6 – 8 minuten in de voorverwarmde oven.
- Pureer ondertussen de soep, met een staafmixer, tot een gladde soep. Voeg eventueel meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt.
- Roer vervolgens de **groene pesto** door de soep.

TIP: Het volkorenpuntje geeft je 3 keer zoveel vezels als een wit puntje. Je hebt dus langer een verzadigd gevoel en je energie wordt regelmatig over de dag verspreid.



2. Spekjes bakken

- Voeg de bouillon toe aan de soeppan, verlaag het vuur en laat de soep 5 – 6 minuten zachtjes koken.
- Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** 8 – 10 minuten, of tot ze knapperig zijn (zie TIP).

TIP: Let je op je zoutinname? Gebruik dan 1/3 bouillonblokjes per persoon voor 250 ml water en iets minder spekblokjes en/of pesto. De overige spekblokjes en pesto zijn lekker in een salade.



4. Serveren

- Verdeel de lentesoep over de borden, en garneer met de **yoghurt**, de **spekblokjes** en de **dille**.
- Serveer met het **volkorenbroodje**.

Eet smakelijk!

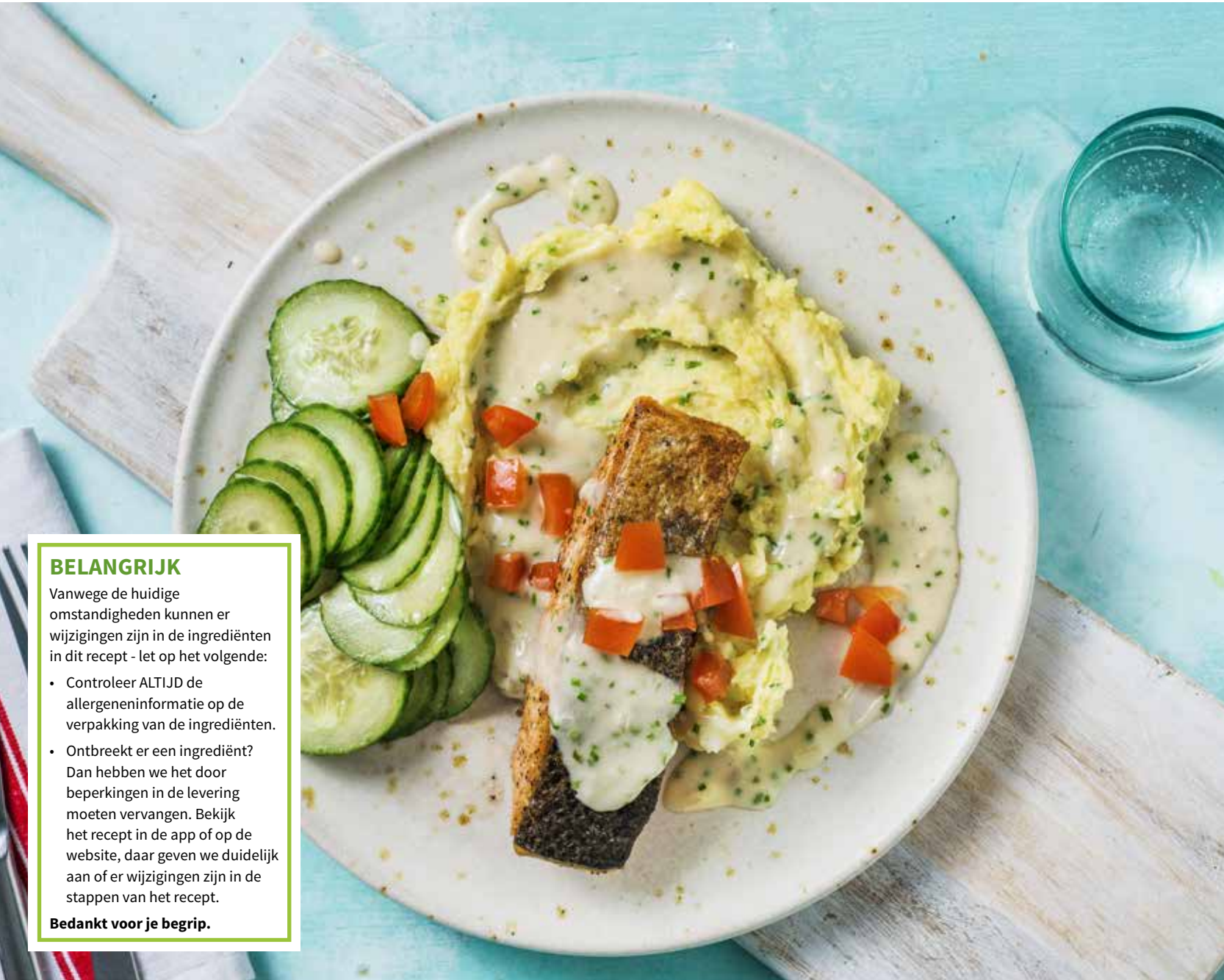


Zalmfilet in roomsaus met bieslookpuree met komkommersalade en tomaat

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



Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Die laten we bewust zitten - hij zorgt voor extra smaak en bevat gezonde omega-vetzuren.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Kruimige aardappelen



Sjalot



Knoflookteen



Tomaat



Komkommer



Verse bieslook



Zalmfilet met huid



Crème fraîche

Voorraadkast items

Visbouillon, roomboter, bloem, witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, suiker, melk, mosterd, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, pan met deksel, saladekom, garde, aardappelstamper, steelpan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet met huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Visbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk	scheutje					
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3531 / 844	452 / 108
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	21,0	2,7
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	17,8	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

4) Vis 7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Voorbereiden

Bereid de visbouillon. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** 12 – 15 minuten. Giet daarna af, en laat uitstomen zonder deksel.



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** tot een puree met een aardappelstamper. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk toe aan de **aardappelen** om het smeuïg te maken. Voeg vervolgens de mosterd en de helft van de **bieslook** toe. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Hak de **bieslook** fijn. Meng de **komkommer** in een saladekom met per persoon: 1 el witte balsamicoazijn, ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl suiker en een snuf zout. Bewaar apart en schep af en toe om.



5. Zalmfilet bakken

Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalm** 2 – 3 minuten op het vel en 1 – 2 minuten op de andere zijde. Haal ondertussen de steelpan met de saus van het vuur, roer de **crème fraîche** en de overige **bieslook** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bieslooksaus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan. Fruit de **sjalot** en de **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg ½ el bloem per persoon toe en roerbak 1 – 2 minuten. Blus af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon en de visbouillon. Roer goed door met een garde en verlaag het vuur laat 5 – 10 minuten zachtjes inkoken



6. Serveren

Servere de **zalmfilet** op de bieslookpuree, schep de roomsaus eroverheen en garneer met de **tomaatenblokjes**. Servere met de **komkommersalade**.

WEETJE: Wist je dat in zalm veel vitamine D zit? Dit versterkt je immuunsysteem en heb je nodig voor de opname van calcium.

Eet smakelijk!



Kippendijfilet met gepofte paprika met rijst en feta

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



Waar heeft 1 rode paprika 3 keer zoveel van als een sinaasappel? Kijk voor het antwoord op de achterkant



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Rode paprika



Kippendijfilet



Mexicaanse kruiden



Limoen



Witte langgraanrijst



Verse bladpeterselie



Feta



Amandelschaafsel

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan, kom, pan met deksel, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika* (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Kippendijfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (tl)	2	4	6	8	10	12
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen						
Groentebouillon (st)	¼	½	¾	1	1½	2
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 / 807	682 / 163
Vetten (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,8
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	11,2	2,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen:

7) Melk/Lactose 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. Paprika roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 175 ml water per persoon in een pan en verkruiemel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven. Snijd ondertussen de **rode paprika** in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **paprika** 20 – 25 minuten (zie TIP).

TIP: De kooktijd kan langer zijn als je een comboven gebruikt. Wil je niet langer wachten? Snijd de paprika dan in kleinere stukken.



4. Kip garen

Voeg de **rijst**, de bouillon, 2 tl **limoensap** per persoon en de overige **Mexicaanse kruidenmix** toe aan de hapjespan en roer goed door. Leg de **kip** in de **rijst**, draai het vuur middellaag en laat, afgedekt, 20 – 25 minuten garen, of tot de **rijst** beetgaar is. Roer de **rijst** regelmatig door (zie TIP).

TIP: Hoe snel de rijst de bouillon opneemt, is sterk afhankelijk van de grootte van de pan. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droog kookt.



2. Kip op smaak brengen

Meng ondertussen de **kippendijfilet** in een kom met ½ el olijfolie per persoon en de helft van de **Mexicaanse kruidenmix**.



5. Smaakmakers bereiden

Snijd ondertussen de **verse bladpeterselie** fijn. Verkruiemel de **feta**. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.



3. Kip bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kip** 2 minuten aan elke kant. Haal uit de pan. Pers de **limoen** uit.



6. Serveren

Serveer de **kippendijfilet** met de **rijst** en de geroosterde **paprika's** en garneer met de **bladpeterselie**, de **feta** en het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!

Antwoord = Vitamine C



Zomerse stampapot van paksoi met spekjes met rode peper en zoetzure komkommer

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



Welke aardappel bevat meer vitamine A - de zoete of de gewone?
Kijk voor het antwoord op de achterkant



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Komkommer



Kruimige aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Verse gember



Knoflookteen



Paksoi



Limoen



Sesamzaad



Spekblokjes



Sojasaus

Voorraadkast items

Suiker, wittewijnazijn, 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.

Benodigdheden

Koekenpan, rasp, schuimspaan, pan met deksel, aardappelstamper, dunschiller of kaasschaaf, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Spekblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (tl) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661/636	354/85
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,1
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	24,1	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 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. Zoetzuur maken en koken

Snijdt of schaaft de **komkommer** in dunne linten. Meng in een saladekom de suiker en wittewijnazijn en voeg hier de **komkommer** aan toe. Zet apart. Kook ruim water in een pan met deksel voor de **aardappelen** en **zoete aardappel**. Schil de **aardappelen** en **zoete aardappel**, snijd in gelijke stukken en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Paksoi bakken

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 – 2 minuten in het bakvet van de **spekjes**. Voeg daarna het witte deel van de **paksoi** toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene deel en de **sojasaus** toe en bak nog 1 minuut mee.



2. Groente snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **peper** fijn. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het witte en het groene deel van de **paksoi** klein en bewaar het groene en het witte deel apart van elkaar. Snijd de **limoen** in parten.

WEETJE: Paksoi bevat veel foliumzuur; een vitamine (B11) die de aanmaak van witte en rode bloedcellen bevordert en helpt tegen bloedarmoede en vermoeidheid. Ook spinazie, spruiten, quinoa, broccoli, zonnebloempitten en sesamzaad zijn rijk aan foliumzuur.



5. Stamppot maken

Stamp de **aardappelen** en de **zoete aardappel** met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter en een scheutje melk toe om het smeuïg te maken en breng op smaak met peper en zout. Stamp op het laatst de gebakken **paksoi** met de **knoflook**, **gember** en **rode peper** erdoor.



3. Sesamzaadjes roosteren

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes**, zonder olie, in 4 – 5 minuten knapperig. Haal de **spekjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met de gebakken **spekjes** en het geroosterde **sesamzaad**. Serveer met de **limoenparten**. Serveer de zoetzure **komkommerlinten** naast de stampot.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht rijk is aan vitamine A? Dat is goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem. Daarnaast krijg je ook veel kalium binnen, wat helpt bij de ondersteuning van een gezonde bloeddruk.

Eet smakelijk!

(Antwoord = Zoete)



Romige pasta met gekruid kipgehakt met venkel, spinazie en belegen kaas

FAMILY **QUICK & EASY** 25 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Dragon over? Snijd de dragon fijn, meng samen met wat zout door roomboter op kamertemperatuur et voilà - zelf-gemaakte dragonboter! Lekker op een stukje vlees.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Venkel



Pasta



Italiaans gekruid kipgehakt



Spinazie



Crème fraîche



Geraspte belegen kaas

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Venkel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pasta (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Italiaans gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Crème fraîche* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	12	25	37	50	62	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	672 / 161
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	15,7	3,2
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	8,3	1,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Contact

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



1. Knoflook en ui snijden

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **pasta**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Peper en venkel snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn (zie TIP). Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.

TIP: De zaadlijsten en zaadjes zijn een stuk pittiger dan de rest van de rode peper. Houd je juist van extra pittig? Laat ze dan zitten.



3. Pasta koken

Kook de **pasta**, afgedekt, 14 – 16 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



4. Bakken

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **kipgehakt** in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak 2 minuten mee. Voeg de **venkel** en 1 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 5 minuten.



5. Saus maken

Zet het vuur laag en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat al roerend slinken. Voeg de **crème fraîche** en de helft van de **belegen kaas** toe en roer goed door. Voeg de **pasta** toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **belegen kaas**.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met geroosterde groente met aardappelsalade

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



Van welk gerecht zijn tomaat, aubergine en courgette nog meer de hoofdingrediënten? Kijk voor het antwoord op de achterkant



Tomaat



Courgette



Aubergine



Gedroogde tijm



Halfkruimige aardappelen



Varkenshaas



Verse basilicum en bieslook



Mayonaise

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Wittewijnazijn, olijfolie, roomboter, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Bakpapier, koekenpan, pan met deksel, ovenschaal, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Halfkrumige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkenshaas* (st)	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3031/725	463/111
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	12,6	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen:

3) Eieren 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **tomaat**, **courgette** en **aubergine** in dunne plakjes.



2. Groente roosteren

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Bekleed een ovenschaal met bakpapier. Leg de plakjes **courgette**, **aubergine** en **tomaat** om en om dakpansgewijs in de ovenschaal. Besprenkel de **groente** met per persoon 1 el olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn en 1 tl **tijm**. Breng op smaak met peper en zout en bak 35 – 40 minuten in de oven.



3. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af, spoel af met koud water en laat zonder deksel uitstomen (zie TIP).

TIP: Laat de aardappelen goed afkoelen – anders nemen ze bij het mengen in stap 5 alle mayonaise op en zal de aardappelsalade minder smeuïg worden.



4. Varkenshaas bakken

Wrijf de **varkenshaas** in met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** 6 – 8 minuten. Keer regelmatig, zodat alle kanten mooi bruin worden. Snijd de **bieslook** fijn en snijd het **basilicum** in reepjes. Bewaar apart.



5. Aardappelsalade maken

Meng in een saladekom de **mayonaise** met de wittewijnazijn en de **bieslook**. Voeg de afgekoelde **aardappelen** toe aan de saladekom, breng op smaak met peper en zout en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelsalade** over de borden en schep de **groente** eraast. Garneer met het **basilicum**. Serveer de **varkenshaas** eraast.

Eet smakelijk!

Antwoord = ratatouille

Contact

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



Kip met sesamkorst en geroosterde groente met knoflook-gemberrijst

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



Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je grip.



Verse gember



Knoflookteen



Courgette



Rode paprika



Sojasaus



Basmatirijst



Geroosterd sesamzaad



Scharrelei



Panko paneermeel



Kipfilethaasje

Voorraadkast items

Honing, sambal, bloem, olijfolie, roomboter, groentebouillon, 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, koekenpan, pan met deksel, diep bord, ovenschaal, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette* (st)	½	1	1	2	2	3
Rode paprika* (st)	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Geroosterd sesamzaad (g) 11)	10	20	30	40	50	60
Scharrelei (st) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Kipfilethaasje* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3529 / 844	646 / 155
Vetten (g)	29	3
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,5
Koolhydraten (g)	100	16
Waarvan suikers (g)	17,0	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	52	8
Zout (g)	4,2	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja

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. Groente bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **gember** en rasp fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in plakken van 1 cm dik. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in reepjes. Leg de **groente** in een ovenschaal en meng met ½ el olijfolie per persoon en peper en zout naar smaak. Rooster de **groente** 18 – 20 minuten in de oven.



4. Kip bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak 2 minuten per kant, of totdat de **kip** goudbruin is. Haal de **kip** uit de pan, leg op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6 – 8 minuten in de oven, of totdat de **kip** gaar is.



2. Rijst koken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gember** toe en bak 1 – 2 minuten mee. Voeg de **basmatirijst** en 180 ml water per persoon toe. Verkruiemel ¼ groentebouillonblokjes per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan daarna van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan.



5. Honing-sojasaus maken

Meng de **sojasaus**, honing en sambal in een kleine kom. Haal de bakplaat met **groente** uit de oven en giet het **honing-sojamengsel** erover en meng goed. Zet weer terug in de oven, en bak verder tot de **groente** klaar is.



3. Kip paneren

Pak 3 diepe borden. Meng de **bloem** in het eerste bord met een snuf zout. Kluts ½ **ei** per persoon met een vork in het tweede bord. Meng de **sesamzaadjes** met **panko**, zout en peper in het derde bord. Haal de **kip** eerst door de **bloem** en zorg dat hij rondom helemaal bedekt is. Haal de **kip** daarna door het geklutste **ei** en tot slot door het **sesamzaad-panko-mengsel**. Leg de gepaneerde **kip** op een bord.



6. Serveren

Verdeel de **groente** en de **rijst** over de borden. Leg de **kip** op de **rijst**.

Eet smakelijk!



Witte asperges met gribiche-saus met Roseval aardappelen en een gekookt ei

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



Voor een extra gladde gribiche kun je ook een zachtgekookt ei gebruiken. Klop het zachte geel dan door de saus, en voeg daarna het fijngesneden wit toe.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Roseval aardappelen



Witte asperges



Scharrelei



Kappertjes en augurken



Verse krulpeterselie



Limoen



Mayonaise

Voorraadkast items

Mosterd, 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

Kom, 2x pan met deksel, dunschiller

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Witte asperges* (g)	350	750	1000	1250	1750	2000
Scharrelei (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Kappertjes en augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	20	30	30	40
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise* (g) 3) 10)	25	50	75	100	125	150
19) 22)						
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3215/769	408/98
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,6
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	7,4	0,9
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

3) Eieren 10) Mosterd

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. Koken en chillen

Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook en kook 1 ei per persoon in 8 – 10 minuten hard. Was ondertussen de **aardappelen** en halveer ze in de lengte. Snijd het harde gedeelte (1 à 2 cm) aan de onderkant van de **witte asperges** af en schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller. De topjes schil je niet (zie TIP).

TIP: Het is belangrijk dat je de asperges goed schilt – bij voorkeur met een dunschiller – anders worden ze draderig na het koken.



4. Koken

Breng in 2 pannen met deksel ruim water aan de kook voor de **asperges** en voor de **aardappelen**. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten, afgedekt, gaar. Was ondertussen 1 ei per persoon en kook de laatste 5 – 6 minuten mee met de **aardappelen** (zie TIP). Giet daarna af en haal het ei uit de pan. Voeg de roomboter en de overige **krulpeterselie** toe aan de **aardappelen** en schep om. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Voeg de eieren voorzichtig toe, zodat ze niet breken. Je kunt de eieren ook in een aparte pan koken.



2. Snijden

Snijd de **kappertjes** en **augurken** fijn. Hak de **krulpeterselie** fijn en pers de **limoen** uit. Koel vervolgens het hardgekookte ei onder koud water, pel en snijd fijn.



5. Asperges koken

Zorg ondertussen dat de **asperges** rechtop staan in de andere pan en kook ze in 7 – 10 minuten gaar (zie TIP). Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout. Spoel ondertussen het zachtgekookte ei onder koud water en pel het ei.

TIP: Heb je geen aspergepan of hoge pan in huis? Je kunt ook een lagere pan gebruiken – leg de asperges er dan plat in.



3. Gribiche-saus maken

Meng in een kom de **kappertjes** en **augurken**, de helft van de **krulpeterselie** en ½ tl **limoensap** per persoon met het gesneden ei, de mosterd en de **mayonaise**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden. Leg de **witte asperges** naast elkaar, leg het zachtgekookte ei erop en snijd open, zodat de dooier over de **witte asperges** uitloopt. Serveer met de **gribiche-saus**.

Eet smakelijk!



Verse pappardelle met ragu van sukade, spek en paddenstoelen met frisse salade

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



Het woord pappardelle is waarschijnlijk af te leiden van het Italiaanse pappare - en dat betekent: schrokken!



Rode ui



Cherrytomaten



Knoflookteen



Verse salie en basilicum



Gemengde paddenstoelen



Spekblokjes



Kalfssukade



Cherrytomaten in blik



Slagroom



Verse pappardelle



Slamix



Parmigiano reggiano

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Roomboter, extra vierge olijfolie, mosterd, 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

Hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie en basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemengde paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Spekblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kalfssukade* (g)	60	120	180	240	300	360
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Verse pappardelle* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Slamix: spinazie, rucola en red chard* (g)	40	80	120	160	200	240
Parmigiano reggiano* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4569 / 1092	553 / 132
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	25,2	3,1
Koolhydraten (g)	91	11
Waarvan suikers (g)	18,2	2,2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	46	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Snipper de **rode ui**. Halveer de **cherrytomaten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **salie** fijn. Snijd de **paddenstoelenmix** grof.



4. Roeren en snijden

Roer de saus goed door, zodat de **kalfssukade** uit elkaar valt. Snijd de **basilicumblaadjes** fijn.



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **salie**, **spekblokjes** en de helft van de **rode ui** 2 – 3 minuten met flink wat zout en peper. Voeg de grof gesneden **paddenstoelen** en de helft van de **cherrytomaten** toe en bak nog 2 – 3 minuten mee.



5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon 1 el extra vierge olijfolie, 1 tl mosterd, ½ el witte balsamicoazijn en de rest van de **rode ui**. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Meng de dressing met de rest van de verse **cherrytomaten**, het **basilicum** en de **slamix**.



3. Kalfssukade stoven

Leg ook de kalfssukade in de hapjespan. Voeg de **cherrytomaten** uit blik en de **slagroom** toe. Meng goed, dek af en laat 10 – 15 minuten zachtjes stoven op middelmatig vuur. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel en kook de **pappardelle**, afgedekt, in 5 – 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Voeg eventueel een klein beetje extra vierge olijfolie toe en meng goed door, zodat de **pappardelle** niet te veel aan elkaar gaat plakken.



6. Serveren

Breng eventueel de **tomatensaus** op smaak met peper en zout. Verdeel de **pappardelle** over diepe borden en schep de ragu erop. Serveer de salade erbij. Rasp de **parmigiano reggiano** aan tafel boven de borden.

Eet smakelijk!

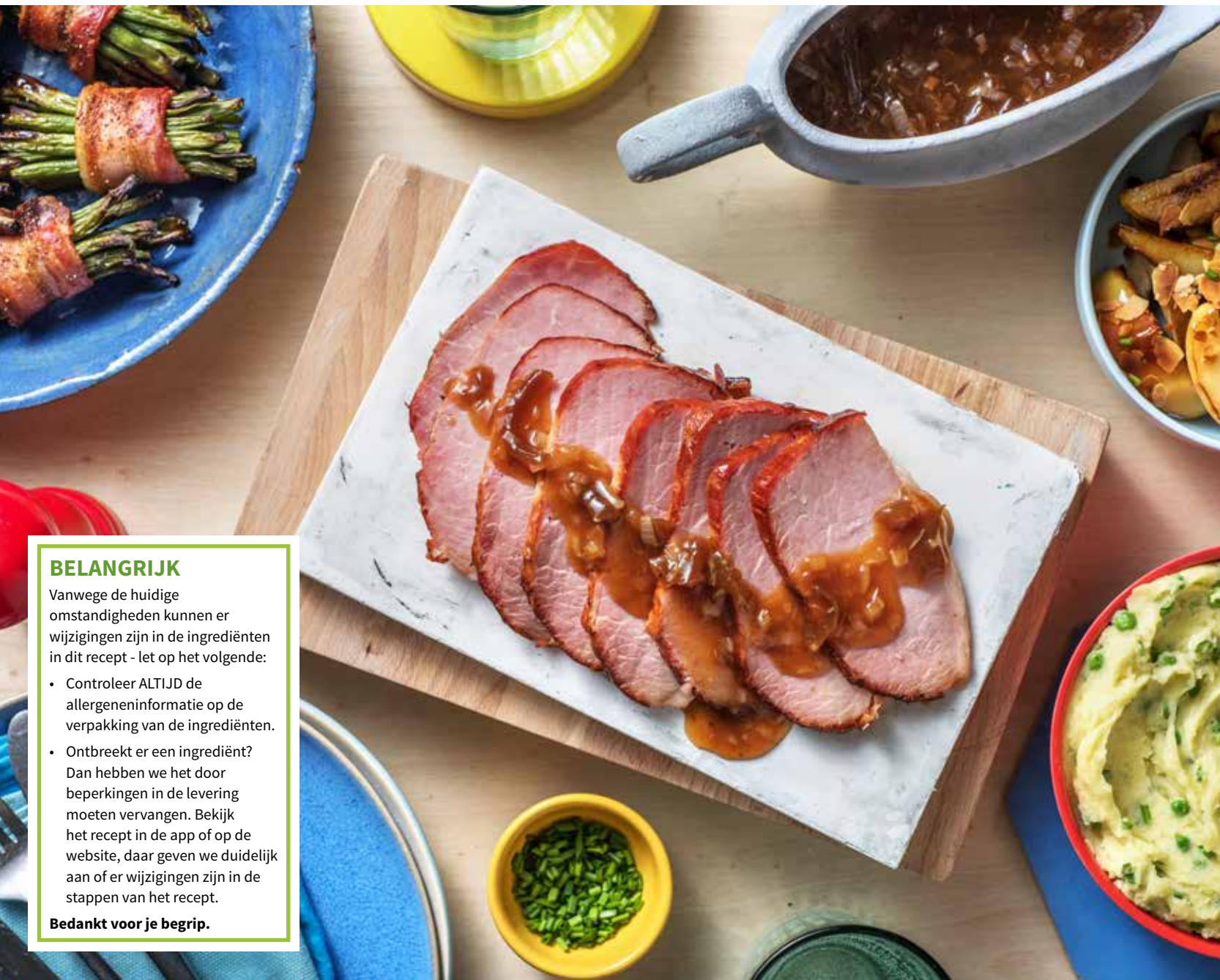


Beenham met erwtenpuree en haricots verts in spek met geroosterde appel en peer

BOURGONDISCH 60 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Herken je dit recept? We hebben er appel en peer aan toegevoegd, als fris-zure tegenhanger van het spek.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Kruimige aardappelen Geschaafde amandelen



Beenham



Appel



Peer



Knoflookteen



Sjalot



Haricots verts



Verse bieslook



Ontbijtspek



Doperwten



Slagroom



Pikante uienchutney

Voorraadkast items

Runderbouillonblokje, olijfolie, roomboter, rodewijnazijn, mosterd, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, pan met deksel, aardappelstamper, ovenschaal, bakplaat met bakpapier, steelpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Beenham* (g) 10) 15) 20) 21) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Doperwten* (g) 23)	25	50	75	100	125	150
Slagroom* (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Pikante uienchutney* (g) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Runderbouillonblokje (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4969/1188	476/114
Vetten (g)	58	6
Waarvan verzadigd (g)	26,7	2,6
Koolhydraten (g)	103	10
Waarvan suikers (g)	37,1	3,6
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	54	5
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen:

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**.
- Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken.
- Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het goudbruin kleurt. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.



4. Puree maken

- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree, en voeg per persoon 50 ml **slagroom** en ½ el roomboter toe om het smeuïg te maken.
- Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon, peper, zout en de helft van de **bieslook** toe en roer goed.
- Meng ook de **doperwten** erdoor en houd de puree tot serveren warm op laag vuur.



2. Snijden

- Leg de **beenham** in een grote ovenschaal. Bak de **beenham** 30 – 40 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en **peer** en snijd de **appel** en **peer** in partjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot** en snijd de **bieslook** fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de **haricot verts**.



5. Saus maken

- Verhit in de steelpan van de **doperwten** ½ el roomboter per persoon op middelhoog vuur.
- Bak de **sjalot** en de **knoflook** 2 – 3 minuten.
- Blus af met ½ el rodewijnazijn, de runderbouillon en de **uienchutney**. Laat in 8 – 10 minuten inkoken.
- Verlaag het vuur en voeg de overige **slagroom**, peper en zout toe en roer goed door. Verhit nog 2 – 3 minuten.



3. Haricotverts-rolletjes maken

- Maak pakketjes van de **haricot verts** en wikkel het **ontbijtspek** eromheen. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon en peper.
- Bak de laatste 15 minuten de **haricotverts-pakketjes**, de **appel** en de **peer** mee met de **beenham** in de oven.
- Breng in een steelpan een klein laagje water met een snuf zout aan de kook. Kook de **doperwten** 5 minuten. Giet af en bewaar apart.



6. Serveren

- Snijd de **beenham** in plakken en verdeel over de borden.
- Servere met de **erwtenpuree**, **haricotverts-spekrolletjes** en de geroosterde **appel** en **peer**.
- Garneer het fruit met het **amandelschaafsel** en de overige **bieslook**.
- Servere met de **uienchutneysaus**.

Eet smakelijk!



Koreaanse wraps met dubbele portie biefstukpuntjes met frisse rauwkost en zoetzure komkommer

HELLOEXTRA 25 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Op de Koreaanse tafel vind je vaak veel bijgerechtjes in verschillende schaalpjes. Dat noemen ze Banchan.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Biefstukpuntjes



Komkommer



Verse koriander



Limoen



Witte tortilla



Witte kool en peen

Voorraadkast items

Olijfolie, wittewijnazijn, suiker, 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, koekenpan, kom, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	2	4	6	8	10	12
Rode peper* (st)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	30	60	80	120	140	180
Biefstukpuntjes* (g)	220	440	660	880	1100	1320
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Witte kool en peen* (g) 23)	100	150	200	300	350	450

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 / 862	526 / 126
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,7
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	14,7	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	64	9
Zout (g)	6,7	1,0

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Hou je niet van pittig, gebruik dan de helft van de **rode peper**.



2. Marineren

Meng in een kom de **rode peper** met de **knoflook**, **gember**, **sojasaus** en olijfolie. Snijd de **biefstukpuntjes** in stukjes van 1 – 2 cm en meng ze door de marinade. Marineer de **biefstukpuntjes** minimaal 15 minuten (zie TIP).

TIP: Hoe langer je het vlees marineert, hoe meer smaak het krijgt. Heb je 's ochtends tijd? Maak de marinade dan voor je gaat werken, meng met de biefstuk en bewaar tot gebruik in de koelkast.



3. Zoetzuur maken

Snij of schaaf de **komkommer** in dunne linten. Meng in een kom de wittewijnazijn met de **komkommer** en de suiker (zie TIP). Breng op smaak met zout en zet de zoetzure **komkommer** apart. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

TIP: Voor een lekkere twist kun je ook de helft van de groentemix door de zoetzure komkommer mengen.



4. Tortilla verwarmen

Snij de **koriander** grof en snijd de **limoen** in parten. Verpak de **tortillawraps** in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.



5. Biefstuk bakken

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan heet is en bak de gemarineerde **biefstuk** met marinade in 2 – 3 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.



6. Serveren

Vul de wraps met de rauwe **groentemix**. Verdeel er de **biefstuk** en de zoetzure **komkommer** over en knijp er wat **limoensap** over uit. Bestrooi met **koriander**. Serveer de overige **biefstuk** en **komkommer** ernaast.

Eet smakelijk!

Contact

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



Flammkuchen met zalmsnippers als extra met buffelmozzarella, courgette en een frisse salade

HELLOEXTRA 35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Flammkuchen ziet er Italiaans uit, klinkt Duits, maar weet jij waar het oorspronkelijk vandaag komt? Kijk voor het antwoord op de achterkant



Knoflookteen



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Flammkuchen



Buffelmozzarella



Tomaat



Rucola en veldsla



Zalmsnippers



Vers basilicum

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, saladekom, dunschiller, bakplaat, steelpan, bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (st) 1)	1	2	3	4	5	6
Buffelmozzarella* (bol) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Zalmsnippers* (g) 4)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2977 / 712	515 / 123
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,1
Koolhydraten (g)	66	11
Waarvan suikers (g)	19,9	3,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe en kook 1 minuut. Breng de saus op smaak met peper en zout (zie TIP). Snijd ½ van de **courgette** in dunne plakken.

TIP: Proef de saus en maak hem eventueel iets zoeter of frisser door meer honing of azijn toe te voegen.



4. Flammkuchen beleggen

Verdeel de saus over de **flammkuchen**, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij. Beleg met de **courgetteplakken** en de **buffelmozzarella**. Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 8 – 10 minuten in de oven, of tot de **buffelmozzarella** begint te kleuren.



2. Flammkuchen voorbereiden

Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 minuten voor in de oven.



5. Salade maken

Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de rest van **courgette**. Snijd de **tomaat** in kleine stukken. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige witte balsamicoazijn tot een dressing. Meng de **courgettelinten**, **tomaat**, **rucola** en **veldsla** met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Haal de blaadjes van de takjes **basilicum**, maar laat ze heel. Snijd de takjes fijn en meng door de salade.



3. Courgette bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteplakken** 5 minuten. Snijd of scheur de **buffelmozzarella** in kleine stukjes.



6. Serveren

Leg op ieder bord een **flammkuchen** en verdeel de **zalmsnippers** erover. Garneer met de **basilicumblaadjes**. Serveer de **salade** ernaast.

WEETJE: Wist je dat groenteconserven als tomatenpassata ongeveer net zoveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Daarmee bevat dit gerecht ruim 350 g groente per persoon.

Eet smakelijk!

Antwoord: Frankrijk



Bánh mì met gehaktballetjes

met extra portie zoetzure groente en pittige mayonaise

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



In Vietnam kun je nog altijd een beetje Frankrijk terugvinden, zoals de baguette in dit streetfoodgerecht.



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Sjalot



Verse gember



Rode peper



Limoen



Little gem



Vissaus



Rodekool en wortel



Gekruide rundergehaktballetjes



Volkorenpuntje



Mayonaise

Voorraadkast items

Witte balsamicoazijn, zonnebloemolie, suiker, olijfolie

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, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	2	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	2	4	6	8	10	12
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	2	3	4	5	7	8
Little gem* (st)	2	4	6	8	10	12
Vissaus (ml) 4)	30	60	80	120	140	180
Rodekool en wortel* (g) 23)	200	200	300	400	500	600
Gekruide rundergehaktballetjes* (st)	3	6	9	12	15	18
Volkorenpuntje (st) 1) 6) 17) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	15	30	45	60	75	90

Zelf toevoegen

Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 / 884	507 / 121
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,6
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	22,2	3,0
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	8,5	1,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 6) Soja
10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 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. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **sjalot** en rasp de **gember** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn (zie TIP). Pers de **limoen** uit. Snijd de **little gem** fijn.

TIP: Houd je van pittig eten? Laat de zaadlijsten dan aan de rode peper zitten.



4. Salade mengen

Bak ondertussen de **volkorenpuntjes** 7 – 9 minuten in de oven. Voeg **little gem** toe aan de saladekom met **groente** en meng de rest van de dressing hier ook doorheen. Meng de **rode peper** en de **mayonaise** in een kleine kom en snijd de **gehaktballetjes** doormidden.



2. Dressing maken

Meng in een kleine kom de **vissaus**, 1 ½ el **limoensap** per persoon, de **gember**, witte balsamicoazijn, olijfolie en de suiker tot een dressing (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout. Roer vervolgens de **sjalot** door de dressing. Meng de **rodekool-wortelmix** in een saladekom met 3 el van de dressing per persoon. Schep goed om en laat intrekken.

TIP: Heb je geen witte balsamicoazijn in huis? Vervang de witte balsamicoazijn dan door 1/2 el wittewijnazijn per persoon.



5. Broodjes beleggen

Snijd het **volkorenpuntje** open en besmeer met de pittige **mayonaise**. Verdeel er een deel van de **salade** over en beleg met de gehalveerde **gehaktballetjes**.

WEETJE: Het volkorenpuntje geeft je 3 keer zoveel vezels en magnesium dan een wit puntje, en bevat ook 2 keer zoveel vitamine B6 en B11, en kalium. Je hebt dus langer een verzadigd gevoel en je energie wordt regelmatig over de dag verspreid.



3. Bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel en bak de **gehaktballetjes** in 3 – 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 8 – 10 minuten, of tot ze gaar zijn.



6. Serveren

Serveer de **bánh mì** met de overige **salade**.

Eet smakelijk!



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

1

Appelcrumble met muesli

met halfvolle yoghurt

2

Smoothie met banaan

met kokosmelk en dadelstukjes

3

Speltwafels met avocado

met tomaat en oude kaas

Appelcrumble met muesli

met halfvolle yoghurt

1X 25 min.



Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Jonagold appel (st)	2	4
Gemalen kaneel (el)	½	1
Honing (potje)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 25)	100	200
Halfvolle yoghurt* (ml) 7)	250	500

Zelf toevoegen

Boter klonkje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1600 / 383	471 / 113
Vetten (g)	7	2
Waarvan verzadigd (g)	1,8	0,5
Koolhydraten (g)	68	20
Waarvan suikers (g)	48,2	14,2
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

1) Glutenbevattende granen **7)** Melk/Lactose **8)** Noten **12)** Zwaveldioxide en sulfiet
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's **25)** Sesamzaad

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **appel** en snijd in blokjes.
2. Meng de **appel** in een kom met de **kaneel** en de helft van de **honing**.
3. Vet een ovenschaal in met roomboter. Verdeel het **appelmengsel** over de ovenschaal. Bestrooi met de **muesli** en bak 20 – 25 minuten in de oven.
4. Verdeel de crumble over de kommen en serveer met de **halfvolle yoghurt** en de overige **honing**.

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

Smoothie met banaan

met kokosmelk en dadelstukjes

2X 10 min.



Benodigdheden

Blender met hoge kom of staafmixer

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Banaan (st)	2	4
Kokosmelk (ml)	75	150
Havermout (g) 1) 19) 22) 25)	75	150
Dadelstukjes (g) 19) 22) 25)	20	40
Bulgaarse yoghurt* (ml) 7)	125	250
Honing (st)	1	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1920 / 459	659 / 157
Vetten (g)	13	4
Waarvan verzadigd (g)	8,5	2,9
Koolhydraten (g)	72	25
Waarvan suikers (g)	41,4	14,2
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	10	3
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

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

25) Sesamzaad

1. Snijd de **banaan** in plakken en mix met de **kokosmelk**, **havermout** en de helft van de **dadelstukjes** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie.
2. Verdun de smoothie met de **yoghurt** en eventueel een scheutje water. Voeg de helft van de **honing** toe en mix nog even door.
3. Verdeel de smoothie over kommen of glazen en garneer met overige **dadelstukjes** en **honing**.

Speltwafels met avocado

met tomaat en oude kaas

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Avocado (st)	1	2
Oer-speltwafels (st) 1)	6	12
Pruimtomaat (st)	2	4
Oude kaasvlokken* (g) 7)	50	100
Peper	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1487 / 356	682 / 163
Vetten (g)	24	11
Waarvan verzadigd (g)	7,5	3,4
Koolhydraten (g)	19	9
Waarvan suikers (g)	4,4	2,0
Vezels (g)	7	3
Eiwit (g)	13	6
Zout (g)	0,6	0,3

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: -

1. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en lepel het **vrucht**vlees uit de schil.
2. Verdeel de **avocado** over de **speltwafels**. Snijd de **pruimtomaat** in plakken en verdeel de plakken over de **avocado**.
3. Garneer de **wafels** met de **oude kaas**. Bestrooi naar smaak met peper.