



Romige aardappelsoep met garnalen

met kokosmelk, verse mais en tomaat

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



Net niet alle kokosmelk gebruikt?
Giet het restje uit in een
ijsklontjesvorm en vries het in -
zo doseer je makkelijk voor de
volgende keer.



Sjalot



Vastkokende
aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Maiskolf



Tomaat



Verse bieslook



Garnalen



Kokosmelk

Voorraadkast items

Roomboter, groentebouillonblokje, olijfolie,
wittewijnazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Soeppan met deksel, koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (st)	1	2	3	4	5	6
Maiskolf* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g 2)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	368 / 88
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,0
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	15,3	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen:

2) Schaaldieren

Contact

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



1. Voorbereiden

Breng 250 ml water per persoon aan de kook. Snipper de **sjalot**. Schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes van 1 – 1½ cm. Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** met een snuf zout 3 minuten. Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog een halve minuut.



4. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.

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



2. Aardappelen koken

Voeg de **aardappelen** toe aan de pan, schenk het kokende water erbij en verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar.

TIP: Let jij op je zoutinname? Halveer dan de hoeveelheid van het bouillonblokje of gebruik natriumarme bouillon.



5. Soep koken

Voeg de **maiskorrels**, de **tomaat** en de **kokosmelk** toe aan de pan met **aardappel** en kook 2 minuten mee. Voeg de **garnalen** inclusief het bakvet uit de koekenpan toe en verhit nog een halve minuut. Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.



3. Snijden

Zet ondertussen de **maiskolf** rechtop op een snijplank en snijd de **maiskorrels** er voorzichtig af. Snijd de **tomaat** in grove stukken en snijd de **bieslook** fijn.

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!



6. Serveren

Verdeel de soep over de borden en garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!



Roerei met tomaat en feta

met gebakken aardappelen en een frisse salade

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



Roerei als avondeten? Ja, zeker!
Deze vitaminebom is een
heerlijke basis voor elke
maaltijd.



Vastkokende
aardappelen



Komkommer



Tomaat



Bosui



Feta



Mesclun



Scharrelei



Mayonaise

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, extra vierge olijfolie,
wittewijnazijn, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, wok of hapjespan met deksel, kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Bosui* (st)	1	2	3	4	5	6
Feta* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Scharrelei* (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	40	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3605 / 862	466 / 111
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,0
Koolhydraten (g)	56	7
Waarvan suikers (g)	8,0	1,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen:

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. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4. Groenten bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de **bosui** en de overige **tomaat** 3 – 4 minuten.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **komkommer** in halve plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **bosui** in fijne ringen. Verkrumel de **feta**.

WEETJE: *Wist je dat dit gerecht meer dan 300 g groente bevat?*



5. Roerei maken

Kluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout. Giet het eimengsel in de koekenpan met **tomaat**, voeg de overige **feta** toe en laat het ei al roerend stollen.

WEETJE: *Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei, is ook vette vis rijk aan vitamine D.*



3. Salade maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **feta** en de helft van de **tomaten** toe.



6. Serveren

Verdeel het roerei over de borden en serveer met de gebakken **aardappelen**, de **mayonaise** en de salade.

Eet smakelijk!



Groentepaella met krokante halloumi

met doperwtjes, citroen en kurkuma

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



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



Knoflookteen



Ui



Rode paprika



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Kurkuma



Risottorijst



Halloumi



Doperwten



Verse bladpeterselie



Citroen

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

Hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	1½	2	3	3½	4½
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kurkuma (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Halloumi* (g) 7)	100	200	300	400	500	600
Doperwten* (g) 23)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3525 / 843	525 / 126
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,6
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	9,8	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	5,1	0,8

Allergenen:

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

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in dunne reepjes van maximaal 3 cm lang.



2. Rijst bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel. Bak het **gerookte paprikapoeder**, de **kurkuma** (zie TIP), **knoflook**, **ui**, **paprika** en **risottorijst** 2 – 4 minuten aan. Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.

TIP: Let op! Kurkuma en gerookte paprika zijn beide erg sterk van smaak. Voeg dus niet te veel toe, en proef tussendoor. Je kunt altijd later nog extra kurkuma toevoegen als je de paella nog geler van kleur wilt.



3. Rijst garen

Voeg de **tomatenblokjes** en de bouillon toe aan de pan. Roer goed door, zet het vuur laag en laat de **rijst** in 10 – 14 minuten garen. Schep tussendoor een paar keer om zodat de rijst niet aanbakt (zie TIP).

TIP: Je hoeft de rijst niet constant te roeren zoals bij een risotto. Laat de rijst bakken, maar pas op dat hij niet aanbrandt.



4. Halloumi bakken

Snijd de **halloumi** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm groot. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak in 6 – 8 minuten de **halloumiblokjes** bruin en knapperig (zie TIP). Zet het vuur daarna laag zodat de **halloumi** warm blijft tot serveren.

TIP: Let op! Tijdens het bakken van de halloumi komt in het begin vocht vrij, maar dit verdampt later weer waardoor hij lekker knapperig wordt.



5. Doperwten garen

Haal de hapjespan met paella van het vuur. Strooi de **doperwten** over de paella en dek de pan af met de deksel. Laat de **doperwten** in 5 minuten gaar stomen. Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn en de **citroen** in parten. Roer de paella daarna door en voeg naar smaak peper en zout toe.



6. Serveren

Serveer de paella in de pan. Schep de **halloumiblokjes** erop, garneer met de **bladpeterselie** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Udonnoedels met kip in zoete Aziatische saus met champignons en komkommer

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



Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en dus makkelijk in de saus meegekookt kunnen worden - zo nemen ze alle rijke smaken op van dit Aziatische eenpansgerecht.



Champignons



Bosui



Knoflookteen



Verse gember



Kipfilethaasje



Komkommer



Zoete Aziatische saus



Verse udonnoedels



Cashewstukjes

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, kippenbouillon, ketjap, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Rasp, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Bosui* (st)	1	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasje* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus (g) 1) 6)	35	70	105	140	175	210
Verse udonnoedels (g) 1)	200	400	600	800	1000	1200
Cashewstukjes (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Ketjap (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2492 /596	390 /93
Vetten (g)	11	2
Waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	21,9	3,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,6	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 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. Voorbereiden

- Bereid de **kippenbouillon**.
- Snij de **champignons** in kwarten. Snijd eventuele grote **champignons** in zessen.
- Snij de **bosui** in stukken van ongeveer 3 cm lang. Halveer ze eventueel in de lengte als ze erg dik zijn.
- Rasp de **gember**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Mengen

- Voeg de bouillon, de Aziatische saus en de ketjap toe aan de **kip** en **groente** (zie TIP). Laat het geheel nog 4 – 5 minuten, onafgedekt, zachtjes koken.
- Voeg de laatste 2 minuten de **udonnoedels** en **komkommer** toe. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Heb je geen ketjap in huis? Voeg dan dezelfde hoeveelheid bruine suiker toe.



2. Kipfilethaasjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **gember**, en **kipfilethaasjes** 1 – 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **bosui** en **champignons** toe en bak 5 – 6 minuten met het deksel op de pan.
- Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een theelepel en snijd vervolgens in halve maantjes van maximaal ½ cm dik.

TIP: Let jij op je zoutinname? Spoel de udonnoedels dan voor gebruik af in een vergiet.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels**, **kip** en **groente** over de borden.
- Garneer met de **cashewstukjes**.

Eet smakelijk!



Orzo met broccoli, pecorino en zonnebloempitten

met verse citroentijm

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



Hoe noemen de Italianen orzo ook wel? a) grano, b) risoni of c) perlina



Ui



Knoflookteen



Broccoli



Verse citroentijm



Zonnebloempitten



Orzo



Geraspte pecorino

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

Wok of hapjespan, koekenpan, pan 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	2	3	4	5
Broccoli* (g)	250	400	650	800	1050	1200
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	500
Geraspte pecorino* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	550	700	900	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 / 608	456 / 109
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,3
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	5,7	1,0
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja
22) Noten 25) Sesamzaad



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Kook ruim water in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **bloem** van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Ris de blaadjes **citroentijm** van de takjes en snijd of hak fijn.



4. Broccoli koken

Kook ondertussen de **broccoli** 6 – 8 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de andere helft van de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **broccoli** toe en bak nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.

WEETJE: Wist je dat 200 g broccoli, zoals in dit recept, meer dan de ADH vitamine C bevat? Perfect om je afweersysteem een boost te geven!



2. Roosteren

Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **zonnebloempitten**, zonder olie. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Op smaak brengen

Voeg de **broccoli** en de helft van de **pecorino** toe aan de **orzo** en laat de **kaas** al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout (zie TIP).

TIP: Wil je het gerecht iets meer pit geven? Voeg dan een theelepel harissa of sambal toe.



3. Orzo bereiden

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde wok of hapjespan en fruit de helft van de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **citroentijm** en **orzo** toe en roerbak 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de bouillon toe en kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en bestrooi met de **zonnebloempitten** en overige **pecorino**.

WEETJE: In dit recept gebruik je 25 g pecorino per persoon – zo krijg je al een kwart van de ADH calcium binnen!

Eet smakelijk!

.....
: b :s: is: antwoor
.....

Contact

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





Portobelloburger met spiegelei

met gebakken aardappelen en geroosterde courgette

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



Portobello is een echt superfood: niet alleen in voedingswaarde maar ook in formaat. Portobello's zitten vol vitamine B en kunnen wel een diameter van 15 cm hebben!



Vastkokende
aardappelen



Gedroogde rozemarijn



Gedroogde tijm



Rode ui



Courgette



Portobello



Geraspte belegen kaas



Hamburgerbol



Scharrelei



Mayonaise

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (st)	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Hamburgerbol (st) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Scharrelei* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (el) 3) 10) 19) 22)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4050/968	561/134
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,3
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	16,9	2,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 10) Mosterd 11) Sesamzaad 13) Lupine Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

Contact

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 – 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 25 minuten de deksel van de pan. Bak de laatste 2 minuten de **rozemarijn** en de **tijm** mee en breng op smaak met peper en zout.



4. In de oven

Giet het vocht dat tijdens het bakken is vrijgekomen voorzichtig uit de **portobello** en vul de **portobello** met de geraspte **belegen kaas**. Verdeel de **rode ui** over de **courgette** en bak alles nog 5 – 10 minuten in de oven. Bak de laatste 4 – 6 minuten de **hamburgerbol** mee.



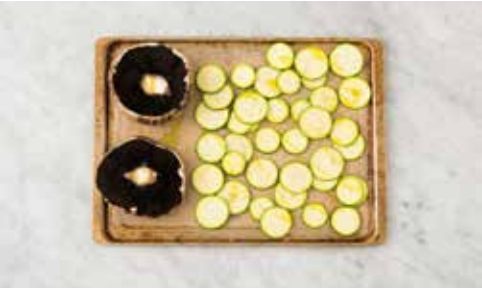
2. Groente snijden

Snijd ondertussen de **rode ui** in ringen en snijd de **courgette** in dunne plakken. Breek voorzichtig het steeltje uit de **portobello**.



5. Ei bakken

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **hamburgerbollen** open.



3. In de oven

Verdeel de **courgette** over één kant van een bakplaat met bakpapier (zie TIP). Leg de **portobello** ernaast met de open kant naar boven. Besprenkel de **courgette** en de **portobello** met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 10 minuten in de oven.

TIP: *Spread de plakjes courgette zoveel mogelijk uit over de bakplaat – hoe minder ze overlappen, hoe beter ze gaar worden.*



6. Serveren

Maak per persoon een burger door de **broodjes** te beleggen met achtereenvolgens de **portobello**, het **spiegelei** en de helft van de gebakken **rode ui**. Serveer met de **courgette**, de overige **rode ui** en de **aardappelen**. Garneer met de **mayonaise**.

WEETJE: *Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vitamine D en dankzij het ei en de kaas ook rijk is aan calcium? Dat is nog niet alles: één portie bevat al ongeveer 30% van de ADH vezels.*

Eet smakelijk!



Gevuld bladerdeeg met kipgehakt en broccoli met kruidenroomkaas en een tomatensalade

FAMILY **KOKEN MET KIDS** 35 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 5 dagen



Is er een kleine chef in huis? Vul en vlecht het bladerdeeg samen in de keuken en serveer een smakelijk en voedzaam cadeautje voor jong en oud.



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Broccoli



Kruidenroomkaas



Geraspte belegen kaas



Bladerdeeg



Pruimtomaat



Verse bieslook

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, kom, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	75	150	225	300	375	450
Kruidenroomkaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Bladerdeeg* (rol) 1) 21)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (st)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	717 / 171
Vetten (g)	58	12
Waarvan verzadigd (g)	24,5	5,3
Koolhydraten (g)	29	6
Waarvan suikers (g)	6,9	1,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen:

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

Contact

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



1. Kipgehakt bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwarm ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** los in 3 – 4 minuten, het **kipgehakt** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn. Giet het **kipgehakt** af (zie TIP).

TIP: Het **kipgehakt** gaat straks in het **bladerdeeg** en mag daarom niet te vochtig zijn. Giet het dus goed af.



2. Broccoli snijden

Snijd ondertussen de **bloem** van de **broccoli** in hele kleine roosjes en de steel in blokjes. Meng in een kom de **broccoli**, **kruidenroomkaas**, **geraspte kaas** en het **kipgehakt**.



3. Bladerdeeg vullen

Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier. Snijd de zijken in, maar laat de binnenste strook heel. Beleg deze strook met de broccolivulling en vouw de ingesneden zijken naar binnen toe over de vulling heen (zie TIP). Bak het gevulde **bladerdeeg** 20 – 25 min in de oven.

TIP: Vind je het leuk om een extra mooi effect aan dit gerecht te geven? Maak dan een vlecht van het deeg door de stroken om en om over elkaar heen te leggen, en bestrijk het deeg met een kwastje met een dun laagje melk voor een glimmend korstje.



4. Snijden

Snijd de **tomaten** in dunne partjes. Snijd de **bieslook** fijn.



5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van per persoon ½ el witte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Meng de **bieslook** en de **tomatenpartjes** met de dressing.



6. Serveren

Snijd voor ieder een stuk van het **gevulde bladerdeeg** af en serveer met de **tomatensalade**.

Eet smakelijk!



Vegetarische schnitzel met champignonroomsaus met krieltjes en tomatensalade

FAMILY **QUICK & EASY** **VEGGIE** 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

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)	4163 / 995	557 / 133
Vetten (g)	63	8
Waarvan verzadigd (g)	18,0	2,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,8
Vezels (g)	12	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 lycopeen. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopeen!



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!



Oosterse biefstukreepjes met zilvervliesrijst met spitskool in zoete Aziatische saus

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



Herken je dit recept? Deze keer serveer je er zilvervliesrijst en spitskool bij. Dat geeft een extra bite en maakt van deze maaltijd een goede bron van vezels en calcium.



Verse gember



Knoflookteen



Biefstukpuntjes



Sojasaus



Zilvervliesrijst



Rode peper



Kastanjechampignons



Gesneden spitskool



Zoete Aziatische saus

Voorraadkast items

Suiker, olijfolie, zonnebloemolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, rasp, koekenpan, pan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Biefstukpuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus (zak) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2960 / 708	614 / 147
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,8
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	13,0	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	4,2	0,9

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja

Contact

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



1. Vlees marineren

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Rasp de **gember** en de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **biefstukpuntjes** in reepjes van dezelfde grootte zodat ze gelijk garen.
- Meng in een kom de olijfolie, suiker, **sojasaus**, **gember**, de helft van de **knoflook** en **biefstukreepjes** en laat de smaken intrekken (zie TIP).

TIP: Om de smaken van de marinade nog intenser in het vlees te laten trekken, kun je dit langer laten staan of eerder voorbereiden.



3. Bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjes met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kastanjechampignons** met de **rode peper** 4 – 6 minuten (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **knoflook** en **spitskool** toe en bak 5 – 8 minuten afgedekt. Voeg de **zoete Aziatische saus** toe en verwarm nog kort zonder deksel.
- Verhit de andere helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **biefstukreepjes** met marinade 2 – 4 minuten.



2. Snijden

- Voeg de **rijst** toe aan de pan met deksel, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** 12 – 15 minuten. Giet af en laat uitstomen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn.
- Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten.

TIP: Eet je met kinderen of houd je niet van pittig? Voeg dan wat minder van de rode peper toe bij de volgende stap.



4. Serveren

- Voeg de **biefstukreepjes** met marinade toe aan de wok of hapjespan met **kastanjechampignons** en **spitskool**. Meng door elkaar.
- Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en schep de **biefstukreepjes** met **kastanjechampignons** en **spitskool** op de rijst.

Eet smakelijk!



Krieltjessalade met mediterrane kipfilet

met cherrytomaten, komkommer en mais

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



Cherrytomaten mogen dan klein zijn, maar hebben wel een hoger vitaminegehalte dan de gewone tomaat - zoals het antioxidant bètacaroteen dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



Krieltjes



Kipfilet met mediterrane kruiden



Mais in blik



Sjalot



Rode cherrytomaten



Komkommer



Mayonaise

Voorraadkast items

Olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, pan met deksel, saladekom, vergiet

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (st)	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	40	75	115	150	190	225
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	428 /102
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,8
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	11,9	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,6	0,1

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. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten.

WEETJE: Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten bijvoorbeeld boordevol vitaminen. Vitamine B6 en B11 bijvoorbeeld – deze dragen bij aan je energieniveau en vitamine C zorgt weer voor een sterke weerstand.



3. Krieltjessalade maken

- Laat de **mais** uitlekken.
- Snipper de **sjalot** heel fijn (zie TIP). Snijd de **cherrytomaten** in kwarten en de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de **mayonaise** met de witte balsamicoazijn.

TIP: Later doe je de sjalot rauw bij de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de sjalotjes dan een paar minuten in een koekenpan met wat olijfolie.



2. Kipfilet bakken

- Kook de **krieltjes** afgedekt in de pan met deksel in 12 – 14 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet, spoel af met koud water en laat ze afkoelen (zie TIP).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 – 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is.

TIP: Warme krieltjes nemen alle mayonaise op wanneer je ze mengt – laat ze daarom goed afkoelen.



4. Serveren

- Snijd de **kipfilet** in reepjes.
- Voeg de **krieltjes**, **cherrytomaten**, **komkommer**, **sjalot**, **mais** en reepjes **kipfilet** toe aan de kom met de dressing. Meng en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **krieltjessalade** over de borden.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht niet alleen weinig calorieën, maar ook weinig verzadigd vet en zout bevat? Daarnaast zit het wel vol groente en vezels. Lekker in balans dus!

Eet smakelijk!



Tortilla's met gebakken kikkererwten en feta

met tomaat-komkommersalade en zoete labne-mangosaus

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



Wist je dat kikkererwten van alle peulvruchten wel 4 - 5 keer meer vitamine E bevatten? Deze antioxidant beschermt jouw lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf.



Kikkererwten



Paprikapoeder



Komkommer



Gekleurde cherrytomen



Bruine mini-tortilla



Feta



Verse bladpeterselie



Labne



Mangochutney

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

Kleine kom, koekenpan, kom, zeef, grote kom, keukenpapier, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gekleurde cherrytomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Bruine mini-tortilla (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g) 7) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Mangochutney* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
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)	2736 /654	498 /119
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,6
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	21,1	3,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 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

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **kikkererwten** uitlekken in een zeef en dep ze droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de **kikkererwten** met per persoon ½ el olijfolie en 1 tl **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers klaarmaken

- Verkruimel de **feta**. Snijd de **bladpeterselie** grof.
- Meng in een kleine kom de **labne** met de **mangochutney**.
- Meng de **kikkererwten** met de **cherrytomaten** en de **komkommer**.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht rijk is aan vezels en calcium? De vezels komen voornamelijk van de groenten, de bruine tortilla's en de kikkererwten.



2. Kikkererwten bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **kikkererwten** 10 – 12 minuten. Schep regelmatig om, zodat ze niet verbranden (zie TIP).
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en halveer de **cherrytomaten**. Meng de **komkommer** en **tomaten** in een grote kom. Verpak ondertussen de **tortilla's** per twee stuks in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.

TIP: Let op! Door hun schilletje kunnen de kikkererwten opspringen tijdens het bakken. Dek de koekenpan daarom eventueel de eerste paar minuten af om te voorkomen dat ze uit de pan springen.



4. Serveren

- Doe de **feta**, **bladpeterselie** en **labne-mangosaus** in kleine schaaltes of kommetjes.
- Verdeel het **kikkererwtensmengsel** over de **tortilla's**.
- Garneer naar smaak met de verschillende toppings.

WEETJE: Vezels zijn van belang voor een goede werking van de darmen. Dit draagt bij aan een gezond energielevel, een sterk afweersysteem en een lager risico op hart- en vaatziekten.

Eet smakelijk!



Pizza bianco met geitenkaas en perzik

met een romige bloemkoolsaus

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



Je verwacht het misschien niet bij pizza, maar met deze variant krijg je toch veel groente binnen. De romige witte saus bestaat namelijk voor het grootste gedeelte uit bloemkool. Vitamine ssst!



Knoflookteen



Rode ui



Courgette



Bloemkoolrijst



Perzik



Verse rozemarijn



Verse geitenkaas



Wit platbrood



Rucola



Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillonblokje, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Koekenpan, pan met deksel, staafmixer, hoge kom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkoolrijst* (g) 23	100	200	300	400	500	600
Perzik (st)	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takjes)	½	1	1½	2	2½	3
Verse geitenkaas* (g) 7	25	50	75	100	125	150
Wit platbrood (st) 1	2	4	6	8	10	12
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 / 643	412 / 98
Vetten (g)	14	2
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	102	16
Waarvan suikers (g)	27,3	4,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,0	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Voorbereiden

Breng 150 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en verkruimel hier per persoon ¼ groentebouillonblokjes boven. Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Snijd de **courgette** in dunne plakken.



2. Groente bereiden

Voeg de **bloemkoolrijst** en **knoflook** toe aan de bouillon en kook in 4 – 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en de **courgette** 4 – 6 minuten.

WEETJE: Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor onder andere gezonde darmen.



3. Snijden

Schil de **perzik**, verwijder de pit en snijd in blokjes. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn** en snijd zeer fijn.

WEETJE: Perziken bevatten veel vezels, hierdoor dragen ze bij aan een gezonde darmflora en een verzadigd gevoel. Tevens zijn perziken een goede bron van vitamine A en C, en daarom goed voor je ogen en immuunsysteem.



4. Saus maken

Pureer met een staafmixer in een hoge kom de **bloemkoolrijst** met de **geitenkaas** tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.



5. Pizza beleggen

Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de **bloemkool-geitenkaassaus**. Beleg met de **ui**, **courgette** en **perzik**. Besprenkel met **rozemarijn** en bak 6 – 10 minuten in de oven.



6. Serveren

Garneer met de **rucola** en beprenkel de **pizza bianco** met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd in punten en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!

Contact

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



Gemarineerde schelvis met pasta in roomsaus met courgette en verse munt

QUICK & EASY 15 min. (totaal voor 2 personen) • Eet binnen 3 dagen



Het seizoen van de schelvis begint in de zomer. Deze vis lijkt op kabeljauw, maar het vlees is zachter en nog smaakvoller. Schelvis is dé fish & chips-vis, maar voelt zich ook als een vis in het water in deze pasta.



Courgette



Citroen



Gesneden ui



Kookroom



Schelvisfilet in citroen-rozemarijnmarinade



Snelkook fusilli



Verse munt



Tomaat

Voorraadkast items

Olijfolie, wittewijnazijn, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, pan, pan met deksel, rasp

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Schelvisfilet in citroen- rozemarijnmarinade* (g) 4)	100	200	300	400	500	600
Snelkook fusilli* (g) 1) 20)	90	180	270	360	450	540
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3738 /894	628 /150
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	20,2	3,4
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	19,4	3,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen:

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

Contact

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



1. Roomsaus maken

- Rasp de hele **courgette** met een grove rasp tot sliertjes. Snijd de **citroen** in 4 parten.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan en fruit de **gesneden ui** 1 – 2 minuten.
- Voeg ½ el wittewijnazijn per persoon en de **room** toe aan de **ui**. Laat 5 minuten pruttelen op laag vuur en breng op smaak met peper en zout.



3. Fusilli koken

- Kook de snelkook **fusilli** 2 – 3 minuten.
- Giet af en laat uitstomen.
- Meng intussen de geraspte **courgette** door de roomsaus.
- Snijd de **verse munt** fijn.



2. Vis bakken

- Breng in een pan met deksel water aan de kook voor de **pasta**.
- Verhit in een koekenpan ½ el boter per persoon op middelhoog vuur.
- Bak de gemarineerde **schelvis** 2 – 3 minuten op de ene kant. Keer de **vis** om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Blus de **schelvis** af met het sap van een partje **citroen** per persoon.



4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng de **pasta** door de **courgette-roomsaus** en verdeel over de borden.
- Verdeel de **tomaat** over de **pasta**. Leg de **vis** erbovenop en garneer met de **verse munt** (zie TIP).

TIP: Heb je nog bakvet van de vis over? Giet deze dan over de vis voor extra smaak.

Eet smakelijk!



Gemarineerde varkensreepjes met gebakken rijst met ham, omelet en pittige zoetzure komkommer

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



Wat hebben een pinda en een cashewnoot gemeenschappelijk?



Knoflookteen



Gekruide varkenshaasreepjes



Pandanrijst



Rode peper



Komkommer



Prei



Scharrelei



Achterham



Gezouten pinda's

Voorraadkast items

Ketjap, suiker, olijfolie, wittewijn- of rijstazijn, 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

Wok of hapjespan, koekenpan, pan met deksel, 3x kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Gekruide varkenshaasreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (g)	100	200	300	400	500	600
Scharrelei* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Achterham* (g)	10	15	25	30	40	45
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Ketjap (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijn- of rijstazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4012/959	696/166
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,2
Koolhydraten (g)	95	17
Waarvan suikers (g)	24,0	4,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen:

3) Eieren 5) Pinda's

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **varkensreepjes** met de **knoflook**, de ketjap (zie TIP), 1 tl suiker per persoon en de helft van de olijfolie. Laat minimaal 15 minuten marineren. Kook ondertussen 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet indien nodig af en spreid uit over een bord of snijplank. Zo kan de **rijst** goed uitstomen en afkoelen en wordt hij krokant bij het bakken.

TIP: Heb je geen ketjap in huis? Je kunt eventueel ook sojasaus en honing toevoegen. Gebruik dan 1/2 el sojasaus en 1/2 el honing.



4. Rijst bakken

Verhoog het vuur van de wok of hapjespan met **prei** naar middelhoog, schep de **rijst** erbij en bak de **rijst** 2 – 3 minuten mee. Schep niet te vaak om zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Voeg de **ham** en de **omeletreepjes** toe en bak 2 – 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Voeg dan 2/3 van de gekookte rijst bij de prei en garneer het gerecht met de helft van de pinda's. De overige rijst en pinda's kun je de volgende dag gebruiken voor bijvoorbeeld een soep.



2. Zoetzuur maken

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de rode peper fijn. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en meng in een kom met de **rode peper**, de wittewijn- of rijstazijn en ½ tl suiker per persoon. Laat het zoetzuur intrekken, schep af en toe om.



5. Varkensreepjes bakken

Bak ondertussen de gemarineerde **varkensreepjes** 4 – 6 minuten op middelhoog vuur in de koekenpan van de omelet. Hak de **pinda's** grof.



3. Bakken en snijden

Snijd ondertussen de **prei** in de lengte in vieren en vervolgens klein. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de **prei** 10 minuten op middellaag vuur. Klop ondertussen het **ei** los in een kom. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een **omelet** van het **ei**. Haal de **omelet** uit de pan en snijd in reepjes. Snijd de **ham** in blokjes van ongeveer 1 cm.



6. Serveren

Verdeel de gebakken **rijst** over de borden. Schep de gebakken **varkensreepjes** eraast. Garneer met de **gezouten pinda's** en serveer met de zoetzure **komkommer**.

Eet smakelijk!

Het juiste antwoord is: Het zijn allebei technisch gezien geen noten! De cashew is meer een zaadje, en de pinda een peulvrucht



Parelcouscous met gekleurde wortel met geroosterde paprika, witte kaas en amandelen

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



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



Rode paprika



Knoflookteen



Verse krulpeterselie



Witte kaas



Gebrande en gezouten amandelen



Parelcouscous



Gekleurde wortel



Karwijzaad



Buffelyoghurt



Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, zonnebloemolie, extra vierge olijfolie, honing, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Gebrande en gezouten amandelen (g) 5) 8) 25)	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Gekleurde wortelmix* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Buffelyoghurt* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 / 853	624 / 149
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,2
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	18,9	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's
7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 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. Paprika roosteren

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd in reepjes. Leg de **rode paprika** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de zonnebloemolie en bak de **paprika** 20 – 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Draai halverwege om.



4. Groente bakken

Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de **gekleurde wortel** en het **karwijzaad** toe en roerbak 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2. Smaakmakers voorbereiden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn en verkruimel de **witte kaas**. Hak de **gezouten amandelen** grof.



5. Dressing maken

Meng ondertussen in een kom de **buffelyoghurt**, extra vierge olijfolie, honing en peper en zout naar smaak. Voeg de **groenten**, de helft van de **witte kaas**, de helft van de **paprika**, de helft van de **peterselie** en de helft van de **amandelen** toe aan de pan met deksel en meng goed met de **parelcouscous**.



3. Parelcouscous koken

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel, voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut (zie TIP). Voeg de bouillon en 50 ml water per persoon toe (Pas op! Dit kan spetteren.), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 13 – 15 minuten droog. Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

TIP: Je ontvangt meer parelcouscous dan je nodig hebt voor dit recept. De overige parelcouscous kun je bijvoorbeeld de volgende dag koken en gebruiken in een lunchsalade of soep.



6. Serveren

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de dressing. Garneer met de overige **witte kaas**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

Eet smakelijk!

Het juiste antwoord is: meer dan 200%



Gevulde paprika met romige Italiaanse kip met zilervliesrijst en veldsla

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



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



Zilervliesrijst



Rode paprika



Champignons



Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes



Kookroom



Veldsla

Voorraadkast items

Roomboter, kippenbouillonblokje, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Keukenpapier, pan met deksel, saladekom, hapjespan, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kippenbouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 / 803	630 / 151
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	20,6	3,9
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	11,9	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Rijst koken

Verwarm de oven op 200 graden. Breng een pan met ruim water aan de kook voor de **rijst**. Kook de **rijst**, afgedekt, 8 minuten. Zet daarna het vuur uit en laat nog 10 minuten staan met het deksel op de pan. Giet af indien nodig en laat uitstomen zonder deksel.



4. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **veldsla** door de dressing.



2. Paprika's in de oven

Snijd ondertussen de **paprika** in de lengte door de helft. Verwijder de zaadlijsten, maar laat het groene deel van de steel aan de **paprika**. Leg de halve **paprika's** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bak de **paprika's** 10 – 15 minuten in de oven.



5. Paprika's vullen

Meng de **zilvervliesrijst** met de **kip-champignonsaus** in de hapjespan. Vul de gebakken **paprika's** met het mengsel.



3. Vulling maken

Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten. Verhit ½ el boter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kipfiletreepjes** en **champignons** 4 – 5 minuten. Voeg de **kookroom** en ¼ blokje **kippenbouillon** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Laat het geheel 5 minuten zachtjes inkoken.



6. Serveren

Verdeel de **paprika's** over de borden en serveer de **salade** ernaast.

Eet smakelijk!

Het juiste antwoord is: vitamine C



Limousin-burger met parelcouscoussalade en venkel met appel, kervel en zelfgemaakte balsamicostroop

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



Limousin-runderen zijn niet zomaar runderen. De exemplaren voor deze burger grazen in polderweides in het Belgische Schore en krijgen natuurlijke voeding zoals voedzame spelt en eiwitrijke luzerne - en dat proef je!



Parelcouscous



Venkel



Appel



Rode ui



Verse kervel



Limousin burger



Radicchio en ijsbergsla



Walnootstukjes



Oude kaasvlokken



Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter, zwarte balsamicoazijn, suiker, wittewijnazijn, 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

Steelepan, koekenpan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Venkel* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Appel (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Verse kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Limousin-burger* (st) 10) 15) 17) 20) 21) 23) 25)	1	2	3	4	5	6
Radichio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Walnootstukjes (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Oude kaasvlokken* (g) 7)	13	25	38	50	63	75
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	3	6	9	12	15	18
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (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)	3843 / 919	449 / 107
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,0
Koolhydraten (g)	87	10
Waarvan suikers (g)	24,7	2,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	4
Zout (g)	4,8	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 8) Noten

10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 15) Glutenbevattende granen

17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/Lactose 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. Parelcouscous koken

Haal de **burgers** uit de koelkast om alvast op temperatuur te laten komen. Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



4. Balsamicostroop maken

Verhit per persoon 3 el zwarte balsamicoazijn en 1 tl suiker in een stelepan op hoog vuur en breng aan de kook. Zet het vuur laag zodra het mengsel kookt. Laat de azijn en suiker 4 – 5 minuten heel zacht pruttelen, tot het is ingedikt tot een stroop. Zet het vuur daarna uit en verwarm vlak voor serveren.



2. Groente snijden

Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne plakjes en snijd het loof fijn. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Halveer de **rode ui** en snijd in dunne ringen. Snijd de **kervel** fijn.



5. Couscoussalade maken

Meng in een grote saladekom per persoon: 1 el wittewijnazijn, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout tot een dressing. Meng er de **appel**, de helft van de **kervel**, **radichio**, **ijsbergsla** en **parelcouscous** doorheen.



3. Ui karamelliseren

Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **uienringen** met een snuf zout. Zodra de **uien** donkerder beginnen te worden na ongeveer 5 – 7 minuten, voeg je ½ el roomboter per persoon toe. Verlaag het vuur en leg de **limousin-burgers** en de **venkel** bij de **uien** in de pan (zie TIP). Bak de **burgers** 3 – 4 minuten per kant of tot de **burgers** gaar zijn.

TIP: Als je het lekker vindt kun je de venkel ook rauw door de salade mengen, in plaats van meebakken.



6. Serveren

Verdeel de **couscoussalade** over diepe borden. Leg de **burger** bovenop de **salade**. Garneer met de **uiringen**, **venkel**, **walnootstukjes**, **oude-kaasvlokken** en overige **kervel**. Besprenkel met de warme, zelfgemaakte **balsamicostroop**.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus met aubergine, spinazie en oude kaas

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



Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en trekken alle smaken er nog beter in.



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Gedroogde rozemarijn



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude kaas



Verse lasagnebladen

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, 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.

Benodigheden

Hapjespan, bakplaat met bakpapier, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde rozemarijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (pak) 7)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte oude kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Verse lasagnebladen* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Bloem (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3994 / 955	525 / 125
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	25,9	3,4
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	9,4	1,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 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-media kanalen.



1. Aubergine snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Aubergine bakken

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met het grootste deel van de olijfolie, peper en zout. Bak de **aubergine** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur.



3. Roux maken

Voeg de **bloem** toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten. Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus indikt. Herhaal deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken totdat hij de consistentie van room heeft (zie TIP).

TIP: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je evenveel boter als bloem gebruikt. Is de roomsaus te dun? Laat hem dan nog even inkoken.



4. Roomsaus afmaken

Voeg de gedroogde **rozemarijn** toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg als laatste de **kookroom**, ⅓ van de **geraspte oude kaas** en peper en zout naar smaak toe.



5. Lasagne maken

Vet de ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met **lasagnebladen** (zie TIP) en verdeel er een paar plakken **aubergine** over. Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig de **lasagne** met een laagje saus en bestrooi met de overige **oude kaas**. Bak de **lasagne** 25 – 35 minuten in de oven.

TIP: Door de lasagnebladen aan te drukken, wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



6. Serveren

Laat de **lasagne** voor het serveren 5 minuten rusten, zodat de **lasagne** steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

Eet smakelijk!



Zoete kip met bloedsinaasappel-dressing met parelgerst, haricots verts en gele wortel

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



Dit recept is in een nieuw jasje gestoken - een geel jasje om precies te zijn. Deze gele wortelvariant geeft een origineel kleurtje aan je maaltijd.



Bloedsinaasappel



Gele wortel



Rode ui



Kippendij met bot



Parelgerst



Haricots verts



Peultjes



Verse tijm



Spekblokjes



Voorraadkast items

Honing, mosterd, olijfolie, witte balsamicoazijn, roomboter, kippenbouillonblokjes, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Ovenschaal, koekenpan, kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloedsinaasappel (st)	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Kippendij met bot* (st)	1	2	3	4	5	6
Parelgerst (g 1)	85	170	250	335	420	500
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spekblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Kippenbouillonblokjes (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4784 / 1144	653 / 156
Vetten (g)	63	9
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,1
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	28,7	3,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,4	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen

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 180 graden. Pers de helft van de **bloedsinaasappel** uit en snijd de overige **bloedsinaasappel** in plakken. Meng in een kom 3 el van het sap per persoon met de honing, de mosterd, de olijfolie en de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Schil de **gele wortel** en snijd in de lengte in kwarten (zie TIP). Snijd de **rode ui** in parten.

TIP: Heb je niet zo'n krachtige oven? Snijd de wortel dan in dunnere plakken en dek de ovenschaal af met aluminiumfolie.



4. Kip afmaken

Haal de ovenschaal, als de baktijd is verstreken, uit de oven en leg de **bloedsinaasappelplakken** tussen de **kip**, **ui** en **wortel**. Leg ook de takjes **tijm** in de schaal. Besprenkel het geheel met de overige dressing en rooster nog 10 – 15 minuten boven in de oven.



2. In de oven

Leg de **wortel** en de **rode ui** in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de **bloedsinaasappeldressing**. Bak 20 minuten in de oven. Wrijf ondertussen de **kippendij** in met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kippendij** 3 – 5 minuten per kant. Haal de **wortel** en de **ui** uit de oven, leg de **kip** erop en schenk het bakvet erover. Bak samen nog 10 minuten in de oven.



5. Salade afmaken

Verhit ondertussen de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de **spekblokjes** met de **haricots verts** en **peultjes** in 5 – 8 minuten knapperig (zie TIP). Voeg de gekookte **parelgerst** toe aan de koekenpan, roer goed door en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Houd je liever van iets zachtere haricots verts? Kook ze dan ongeveer 5 minuten voor.



3. Koken en snijden

Kook ondertussen 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **parelgerst**. Verkruimel ⅓ bouillonblokjes per persoon boven de pan en kook de **parelgerst**, afgedekt, in 25 – 35 minuten gaar en droog. Snijd de **haricots verts** in twee gelijke delen.



6. Serveren

Serveer de **parelgerst-salade** met daarop de **kippendij**, de **rode ui** en de **wortel** uit de oven.

Eet smakelijk!



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

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



Sukade is een stuk vlees waar een lange zeen doorheen loopt. Als je het vlees lang gaart dan wordt deze doorzichtig, en dan lijkt het een beetje op die andere sukade (gekonfijte citrusschil) - vandaar de naam!



Rode ui



Rode cherrytomaten



Knoflookteen



Verse salie en basilicum



Gemengde paddenstoelen



Spekblokjes



Kalfssukade



Cherrytomaten in blik



Slagroom



Verse pappardelle



Slamix



Parmigiano reggiano

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
Rode 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, gesneden* (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)	4567/1092	553/132
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	25,2	3,1
Koolhydraten (g)	91	11
Waarvan suikers (g)	18,0	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



1. Voorbereiden

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

WEETJE: Wist je dat paddenstoelen schimmels zijn? Ze worden beschouwd als groente en zijn rijk aan vitamine B2. Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen.



4. Koken en roeren

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel en kook de **pappardelle** (TIP), afgedekt, in 5 – 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Voeg eventueel een kleine beetje extra vierge olijfolie toe en meng goed door, zodat de **pappardelle** niet te veel aan elkaar gaat plakken. Roer vervolgens de saus goed door, zodat de **kalfssukade** uit elkaar valt. Snijd de **basilicumblaadjes** fijn.

TIP: Trek de pappardelle voorzichtig van elkaar voordat je ze in de pan met kokend water doet.



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. Haal na 5 minuten het deksel van de pan (zie TIP). Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Vind je de saus nog te waterig? Laat hem dan langer inkoken.



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!



Zalmfilet uit de oven met haricots verts met feta-bietensalade en rozemarijnkrieltjes

BOURGONDISCH 45 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 3-vetzuren.



Knoflookteen



Verse rozemarijn en tijm



Krieltjes



Citroen



Crème fraîche



Zalmfilet met huid



Rode biet



Appel



Rucola en veldsla



Feta



Haricots verts



Mayonaise

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Rasp, 2x kleine kom, pan met deksel, platte schaal, koekenpan, bakplaat met bakpapier, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zalmfilet met huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Rode biet (g)	125	250	375	500	625	750
Appel (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Haricots verts* (g)	150	300	450	600	750	900
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5132 / 1227	600 / 143
Vetten (g)	81	9
Waarvan verzadigd (g)	21,5	2,5
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	18,3	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen:

3) Eieren 4) Vis 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. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van de **tijm** en **rozemarijn**, houd apart van elkaar. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en verdeel de **knoflook**, **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon erover. Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar. Bak 25 – 30 min in de oven.



4. Salade maken

Snijdt de **rode biet** in parten. Snijdt de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijdt de **appel** in blokjes. Verkruijmel de **feta**. Maak een dressing van per persoon 1 el extra vierge olijfolie, 1 tl witte balsamicoazijn en ½ tl honing in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout. Bedek de bodem van een platte schaal met de **slamix** en leg de **rode bieten**, **appel** en **feta** erop. Garneer met de **walnootstukjes** en verdeel de dressing erover.



2. Sausje maken

Rasp de **citroenschil** met een fijne rasp en pers het sap uit de **citroen**. Meng de **crème fraîche** met per persoon: de rasp van een kwart **citroen**, 1 tl **citroensap**, de **tijm** en de helft van de **knoflook** in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.



5. Haricots verts bereiden

Verwijder de steelaanzet van de **haricot verts** en kook ze in de pan met deksel in 6 – 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Rooster ondertussen het **amandelschaafsel** in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur in 2 – 3 min goudbruin. Meng de **haricots verts** met ½ el roomboter per persoon en breng op smaak met peper en zout.



3. Zalm in de oven

Vet een ovenschaal in met de helft van de olijfolie. Leg de **zalmfilet** er met de huid naar beneden in (zie TIP). Verdeel het **crème-fraîchesausje** over de **zalmfilet**. Bak de **zalmfilet** de laatste 10 – 15 minuten mee met de **krieltjes** in de oven. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **haricots verts**.

TIP: Op de huid van de zalm kunnen soms nog wat verdwaalde schubben zitten. Deze kun je er makkelijk afkrabben door voorzichtig met een mes tegen de richting van de huid in te schrapen.



6. Serveren

Leg de **zalmfilet** op een grote schaal en leg de **rozemarijnkrieltjes** eromheen. Serveer de **rodebietensalade** erbij. Serveer de **haricots verts** in een schaal en garneer met het **amandelschaafsel**. Zet de **mayonaise** in een bakje bij de **rozemarijnkrieltjes**.

WEETJE: Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de calciumopname. Je vindt vitamine D vooral in vette vis, zoals zalm!

Eet smakelijk!



Aardappelsoep met dubbele portie garnalen

met kokosmelk, verse mais en tomaat

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



Net niet alle kokosmelk gebruikt?
Giet het restje uit in een ijsklontjesvorm en vries het in - zo doseer je makkelijk voor de volgende keer.



Sjalot



Vastkokende
aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Maiskolf



Tomaat



Verse bieslook



Garnalen



Kokosmelk

Voorraadkast items

Roomboter, groentebouillonblokje, olijfolie, wittewijnazijn, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Soeppan met deksel, koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (st)	1	2	3	4	5	6
Maiskolf* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g 2)	160	320	480	640	800	960
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3082 / 737	382 / 91
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	22,6	2,8
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	15,3	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	4,2	0,5

Allergenen:

2) Schaaldieren

Contact

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



1. Voorbereiden

Breng 250 ml water per persoon aan de kook. Snipper de **sjalot**. Schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes van 1 – 1 ½ cm. Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** met een snuf zout 3 minuten. Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog een halve minuut.



4. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.

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



2. Aardappelen koken

Voeg de **aardappelen** toe aan de pan, schenk het kokende water erbij en verkruiemel ½ bouillonblokjes per persoon erboven. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar.

TIP: Let jij op je zoutinname? Halveer dan de hoeveelheid van het bouillonblokjes of gebruik natriumarme bouillon.



5. Soep koken

Voeg de **maiskorrels**, de **tomaat** en de **kokosmelk** toe aan de pan met **aardappel** en kook 2 minuten mee. Voeg de **garnalen** inclusief het bakvet uit de koekenpan toe en verhit nog een halve minuut. Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.



3. Snijden

Zet ondertussen de **maiskolf** rechtop op een snijplank en snijd de **maiskorrels** er voorzichtig af. Snijd de **tomaat** in grove stukken en snijd de **bieslook** fijn.



6. Serveren

Verdeel de **soep** over de borden en garneer met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!



Broodje portobello met kalfsburger als extra met spiegelei, aardappelen en geroosterde courgette

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



Portobello is een echt superfood: niet alleen in voedingswaarde maar ook in formaat. Portobello's zitten vol vitamine B en kunnen wel een diameter van 15 cm hebben!



Vastkokende aardappelen



Gedroogde rozemarijn



Gedroogde tijm



Rode ui



Courgette



Portobello



Geraspte belegen kaas



Hamburgerbol



Kalfsburger



Scharrelei



Mayonaise



Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (st)	1	2	3	4	5	6
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Hamburgerbol (st) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Kalfsburger* (st)	1	2	3	4	5	6
Scharrelei* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (el) 3) 10) 19) 22)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5123 / 1225	604 / 144
Vetten (g)	72	9
Waarvan verzadigd (g)	25,9	3,1
Koolhydraten (g)	85	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,0
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	54	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 10) Mosterd 11) Sesamzaad 13) Lupine Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) Noten

Contact

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 – 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 25 minuten de deksel van de pan. Bak de laatste 2 minuten de **rozemarijn** en de **tijm** mee en breng op smaak met peper en zout.



4. In de oven

Giet het vocht dat tijdens het bakken is vrijgekomen voorzichtig uit de **portobello** en vul de **portobello** met de **geraspte belegen kaas**. Verdeel de **rode ui** over de **courgette** en bak alles nog 5 – 10 minuten in de oven. Bak de laatste 4 – 6 minuten de **hamburgerbol** mee.



2. Groente snijden

Snijd ondertussen de **rode ui** in ringen en snijd de **courgette** in dunne plakken. Breek voorzichtig het steeltje uit de **portobello**.



5. Burgers en ei bakken

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **kalfsburger** 4 – 5 minuten per kant. Verhit ondertussen de overige roomboter in een andere koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **hamburgerbollen** open.



3. In de oven

Verdeel de **courgette** over één kant van een bakplaat met bakpapier (zie TIP). Leg de **portobello** ernaast met de open kant naar boven. Besprenkel de **courgette** en de **portobello** met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 10 minuten in de oven.

TIP: *Spread de plakjes courgette zoveel mogelijk uit over de bakplaat – hoe minder ze overlappen, hoe beter ze gaar worden.*



6. Serveren

Maak per persoon een burger door de **broodjes** te beleggen met achtereenvolgens de **kalfsburger**, **portobello**, het **spiegelei** en de helft van de gebakken **rode ui**. Serveer met de **courgette**, de overige **rode ui** en de **aardappelen**. Garneer met de **mayonaise**.

WEETJE: *Wist je dat dit gerecht rijk is aan vitamine D en dankzij het ei en de kaas rijk is aan calcium? Dat is nog niet alles: één portie bevat al ongeveer 30% van de ADH vezels.*

Eet smakelijk!



Tortilla's met gebakken kikkererwten en feta met avocado en aubergine als extra

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



Wist je dat kikkererwten van alle peulvruchten wel 4 - 5 keer meer vitamine E bevatten? Deze antioxidant beschermt jouw lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf.



Kikkererwten



Paprikapoeder



Aubergine



Komkommer



Gekleurde cherrytomaten



Bruine mini-tortilla



Avocado



Feta



Verse bladpeterselie



Labne



Mangochutney

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.

Benodigheden

Kleine kom, 2x koekenpan, kom, zeef, grote kom, keukenpapier, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (st)	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gekleurde cherrytomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Bruine mini-tortilla (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g) 7) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Mangochutney* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
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)	3745 / 895	440 / 105
Vetten (g)	46	5
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,3
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	29,1	3,4
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 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

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **kikkererwten** uitlekken in een zeef en dep ze droog met keukenpapier. Meng in een kom de **kikkererwten** met per persoon ½ el olijfolie en 1 tl **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **aubergine** in plakken van maximaal 1 cm dik.



3. Smaakmakers klaarmaken

- Verkruimel de **feta**. Snijd de **bladpeterselie** grof.
- Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Meng in een kleine kom de **labne** met de **mangochutney**. Meng in een andere kom de **kikkererwten** met de **cherrytomaten** en de **komkommer**.
- Verpak ondertussen de **tortilla's** per twee stuks in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht rijk is aan vezels en calcium? De vezels komen voornamelijk van de groenten, de bruine tortilla's en de kikkererwten.



2. Kikkererwten bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **kikkererwten** 10 – 12 minuten. Schep regelmatig om, zodat ze niet verbranden (zie TIP). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak op middelhoog vuur de **aubergine** 4 – 5 minuten per kant. Bestrooi met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en halveer de **cherrytomaten**. Meng de **komkommer** en **tomaten** in een grote kom.

TIP: Let op! Door hun schilletje kunnen de kikkererwten opspringen tijdens het bakken. Dek de koekenpan daarom eventueel de eerste paar minuten af om te voorkomen dat ze uit de pan springen.



4. Serveren

- Doe de **feta**, **bladpeterselie**, **avocado** en **labne-mangosaus** in kleine schaaltes of kommetjes.
- Leg de gegrilde **aubergine** op een schaal.
- Verdeel het **kikkererwtmengsel** over de **tortilla's** en garneer naar smaak met de verschillende toppings.

WEETJE: Vezels zijn van belang voor een goede werking van de darmen. Dit draagt bij aan een gezond energieniveau, een sterk afweersysteem en een lager risico op hart en vaatziekten.

Eet smakelijk!



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

1

Zuurdesembroodje met spekomelet
met bieslook

2

Volle yoghurt met appel
met walnoten-cranberrymix

3

Meergranencrackers met avocado
met geitenkaas en tuinkers

Zuurdesembroodje met spekomelet met bieslook

1X 25 min.



Benodigheden

Koekenpan, kom

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Zuurdesembroodje (st 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Verse bieslook* (g)	5	10
Scharrelei* (st) 3)	4	8
Spekblokjes* (g)	40	80
Halfvolle melk* 7)	scheutje	
Zelf toevoegen		
Peper en zout	naar smaak	
Roomboter (el)	½	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2429 / 581	825 / 197
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	7,1	2,4
Koolhydraten (g)	64	22
Waarvan suikers (g)	1,9	0,6
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	29	10
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

1) Glutenvrij
3) Eieren
6) Soja
7) Melk/Lactose
11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/Lactose 22) Noten

1. Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak het **zuurdesembrood** 6 – 8 minuten in de oven.
2. Snijd ondertussen de **bieslook** fijn. Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje **melk** en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.
3. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **spekblokjes** in 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Schenk het **eimengsel** erbij en bak per 2 personen 1 **omelet**.
4. Snijd het **brood** doormidden en beleg met de **omelet**. Drink met een glas **melk**.

Volle yoghurt met appel

met walnoten-cranberrymix

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Elstar appel (st)	2	4
Conference peer (st)	1	2
Cranberry-walnootmix (g) 8) 19) 25)	60	120
Volle yoghurt* (ml) 7)	400	800

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1807 / 432	387 / 92
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,2
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	43,0	9,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	0,2	0,0

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Noten

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

1. Snijd de **appel** en **peer** in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de **appel** en **peer** in blokjes en de andere helft in dunne plakken.
2. Meng de blokjes **appel** en **peer** met de **volle yoghurt** in een kom. Garneer met de plakken **appel** en **peer** en bestrooi met de **cranberry-walnotenmix**.

Meergranencrackers met avocado

met geitenkaas en tuinkers

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Crackers (st) 1) 21) 25)	4	8
Avocado (st)	1	2
Oude-geitenkaasvlokken* (g) 7)	50	100
Tuinkers* (tl)	2	4

Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak
---------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1079 / 258	1086 / 260
Vetten (g)	23	23
Waarvan verzadigd (g)	7,8	7,9
Koolhydraten (g)	2	2
Waarvan suikers (g)	1,3	1,3
Vezels (g)	3	3
Eiwit (g)	9	9
Zout (g)	0,5	0,5

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/Lactose

25) Sesamzaad

1. Verdeel de **meergranencrackers** over de borden. Snijd de **avocado** in plakken en beleg de **crackers** met de **avocado**.
2. Knip de **tuinkers** los. Strooi de **geitenkaasvlokken** over de **crackers** en garneer met de **tuinkers**. Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.



Havermoutrepen

met dadels en pecannoten

BAKKEN 40 min.



Banaan



Pecanstukjes



Havermout



Kokosrasp



Dadelstukjes



Abrikozenstukjes

Voorraadkast items

Zonnebloemolie en honing



1. Banaan prakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Prak de **bananen** in een kom fijn met een vork. Verwarm in een kleine steelpan 3 el zonnebloemolie met de honing en meng goed. Voeg de geprakte **banaan** toe als de honing vloeibaar is geworden. Meng goed en verwarm het geheel 1 - 2 minuten op laag vuur.



2. Mengen

Bekleed een ovenschaal van 20 bij 20 cm met bakpapier. Hak de pecanstukjes fijn. Meng in een kom de **havermout**, **kokosrasp**, **dadelstukjes**, **abrikozenstukjes**, **pecanstukjes** en een mespuntje zout met 3 el water. Voeg vervolgens het banaanmengsel toe en meng tot het een plakkerig deeg wordt.



3. Vulling verdelen

Vul de ovenschaal met het mengsel. Verspreid het mengsel gelijkmatig en druk goed aan met de bolle kant van een lepel of een spatel.



4. Bakken

Plaats de ovenschaal 25 - 30 minuten in de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt. Laat ongeveer 15 minuten afkoelen en snijd in repen van 2 cm breed.

TIP: De repen zijn drie tot vier dagen houdbaar als je ze tussen twee bakpapiertjes bewaart in een koektrommel.

Benodigdheden

Kleine kom, bakpapier, kleine steelpan, kom en ovenschaal

Ingrediënten

	± 14 repen
Banaan (st)	2
Pecanstukjes (g 8) 19) 25)	40
Havermout (g 1) 19) 22) 25)	200
Kokosrasp (g 19) 22) 25)	40
Dadelstukjes (g 19) 22) 25)	50
Abrikozenstukjes (g 19) 22) 25)	50

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	3
Honing (el)	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per stuk
Energie (kJ/kcal)	579 / 139
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	8,1
Vezels (g)	3
Eiwit (g)	3
Zout (g)	0,0

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 8) Noten

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