

Bananenbrood

met appel en rozijnen

Bakken

Totale tijd: 85 min. - 15 min. bereiden • 70 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, diep bord, grote kom, staafmixer

Ingrediënten

	+/- 10 sneetjes
Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Water (ml)	60
Zonnebloemolie (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	938 /224
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 160 graden. Prak 2 **bananen** fijn in een diep bord met een vork. Was de **appel** en snijd in grove stukken. Schil de **appel** eventueel als de schil taai is. Snijd de **rozijnen** grof.

Weetje: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.



2. Beslag maken

Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier. Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de **appelstukjes**, de **gemalen kaneel**, het water en 3 el zonnebloemolie. Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.



3. Bananenbrood bakken

Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde **banaan** in de lengte. Leg met de snijkant naar boven in het beslag. Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.



4. Serveren

Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar! Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik (zie Tip).

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de sneetjes even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

Eet smakelijk!



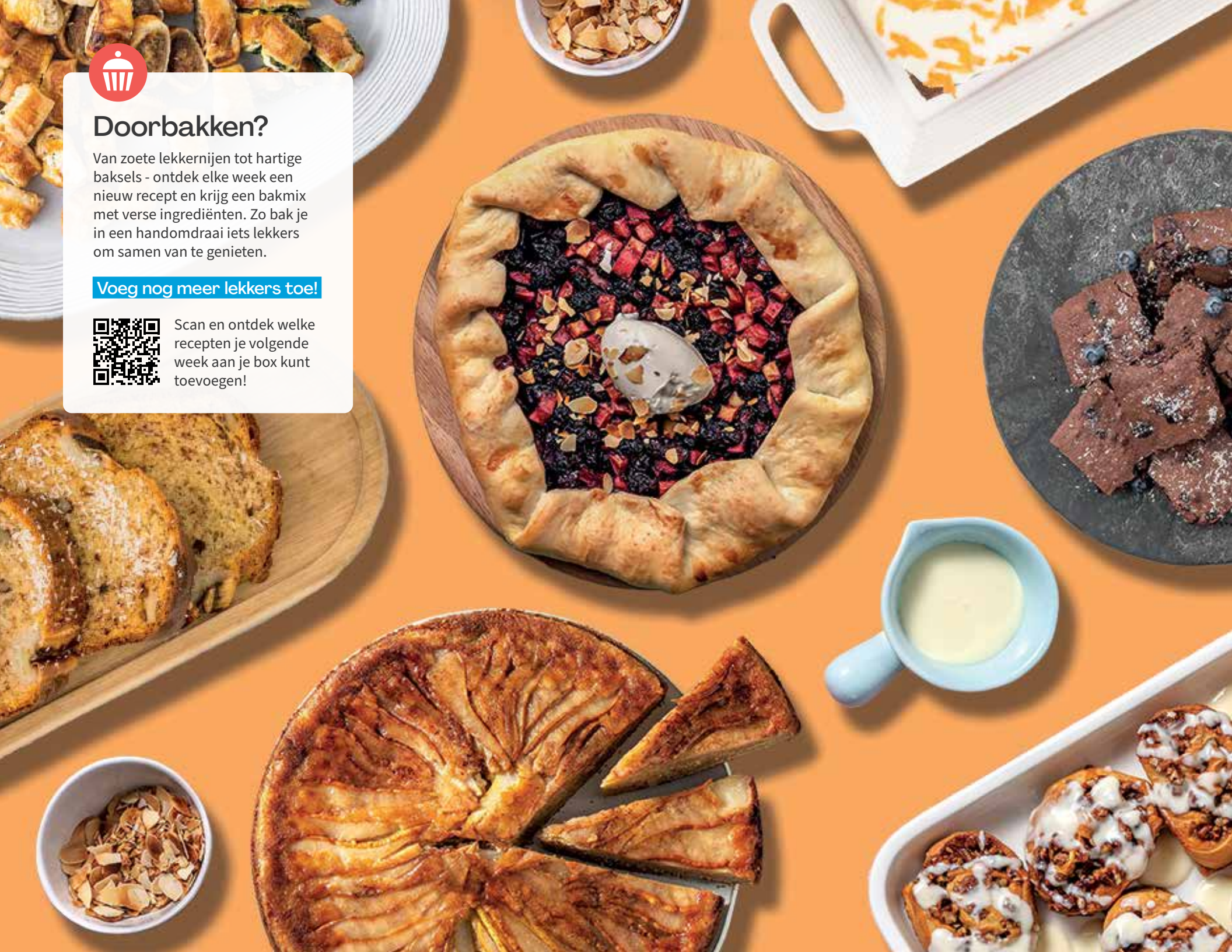
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Luchtige brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen

Bakken

- Totale tijd: 40 min.
- 15 min. bereiden
 - 25 min. in de oven/afkoelen

Benodigheden

Grote kom, bakpapier, bakblik van 20 x 20 cm

Ingrediënten

	+/- 9 stuks
Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] boter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1652 / 395
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,5
Koolhydraten (g)	54
Waarvan suikers (g)	35,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de boter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de boter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 220 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

Tip: Heb je geen bakblik in huis? Gebruik dan een vierkante ovenschaal.



2. Beslag mixen

- Hak de **amandelen** grof.
- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de boter en 2 **eieren** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de **amandelen** en de helft van de **witte chocoladedruppels** door het beslag.

Tip: Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlindergarde.



3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Verdeel de overige **amandelen** en **witte chocolade** over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er zich barstjes in de bovenkant beginnen vormen.



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



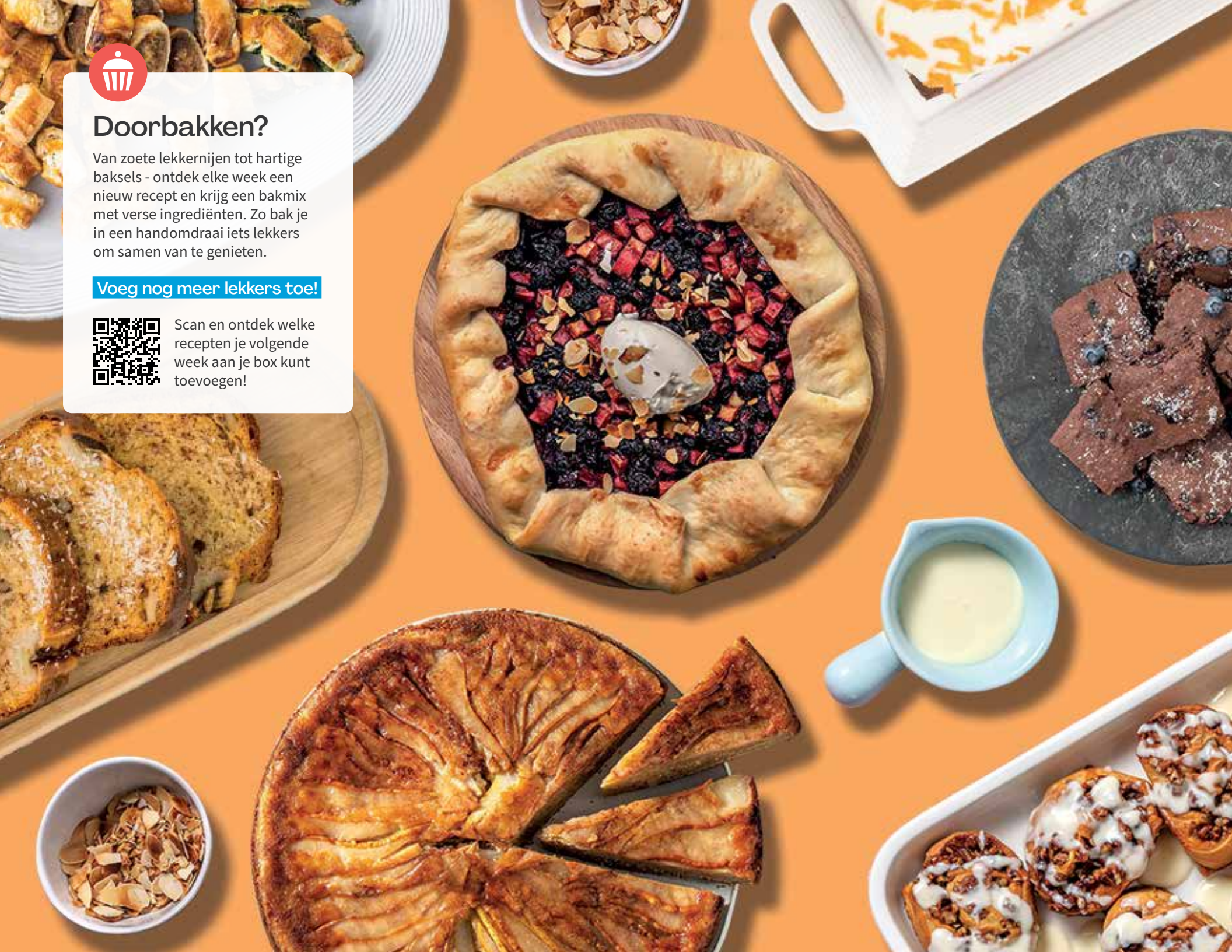
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Smashed avocado toast met ei en kerstomaten

met verse kruiden, limoen en feta

Benodigdheden

Grote pot, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode kerstomaten (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Feta* (g)	50
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3817 /912	696 /166
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	6,0	1,1
Vezen (g)	11	2
Eiwitten (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlies fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

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

2. Eieren koken

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

Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

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

3. Eieren pocheren

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

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

4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook** (zie Tip). Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **kerstomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruiemel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.

Tip: Geen liefhebber van rauwe knoflook? Laat dit dan achterwege.

Eet smakelijk!



Avocado



Witte demi-baguette



Ei



Limoen



Rode kerstomaten



Knoflookteen



Feta



Verse bladpeterselie en koriander

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

	2p
Biologische Griekse yoghurt* (g)	1300
Granola (g)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Frambozen* (g)	125
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

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

Allergenen

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

Doordeweeks Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



Goedemorgen!

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

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in sneetjes.
- Verdeel 130 g **Griekse yoghurt** per persoon over diepe kommen.
- Werk af met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: ½ **mango** en 1 el **blauwe bessen** (zie Tip).

Tip: Probeer ook eens de smoothiebowl! Mix fruit en yoghurt met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Bestrooi met een lepel granola en voeg naar smaak honing of agavesiroop toe.

Appel & blauwe bes

Variatie 2 (4 porties)

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

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een pan met 1 el boter in 4 – 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snuife kaneel toe.

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

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

Tip: Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

Eet smakelijk!

Carrot cake met roomkaas-glazuur

Bakken

Totale tijd: 80 min. - 20 min. bereiden • 60 min. in de oven

Benodigdheden

Kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, bakpapier, spatel of mixer

Ingrediënten

	+/- 10 sneetjes
Boter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Bloedsuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	50

Zelf toevoegen

Zout	snuifje
------	---------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1128 /270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,1
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Haal de **boter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Rasp de **wortel** grof.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.



2. Beslag mixen

- Meng in een grote kom de **boter**, de **kristalsuiker** en een snuifje zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix de **eieren** één voor één door het beslag.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder** en de **kaneel** erdoor.
- Houd een lepel **wortel** opzij om in stap 4 mee te garneren. Voeg de overige geraspte **wortel** toe aan de grote kom en spatel door het beslag.



3. Cake bakken

- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.
- Giet de **bloedsuiker** in een kom. Voeg de **roomkaas** lepel voor lepel toe en klop met een vork tot een egale massa.



4. Serveren

- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de overige geraspte **wortel**.

Eet smakelijk!



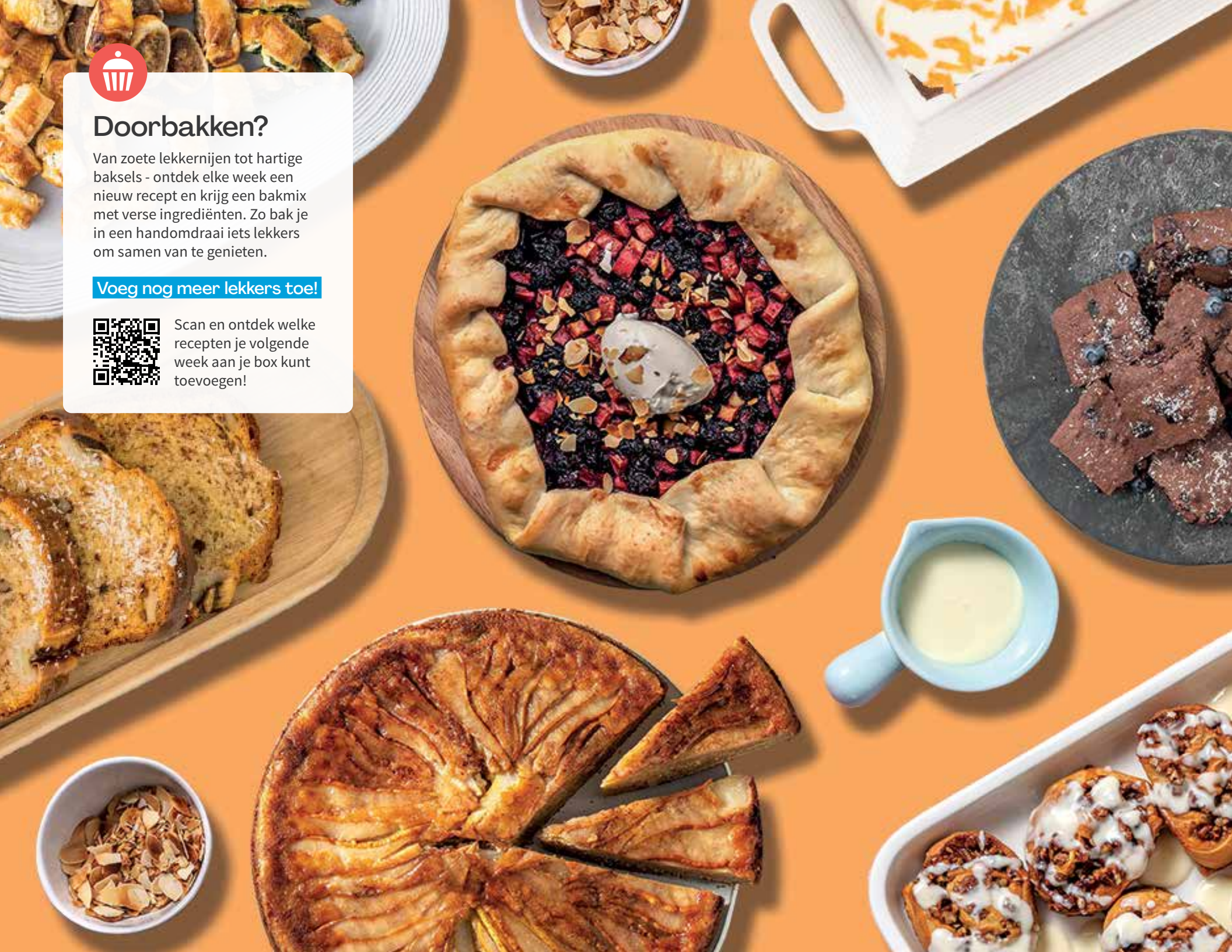
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

2 Tutti-frutti smoothie met frambozen met ananas, sinaasappel en banaan

3 Blauwe bessen-mango smoothie met banaan en kokosmelk

Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Mango (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2591 / 619	489 / 117
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	42,5	8,0
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0,0

1. Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes (zie Tip). Snijd 2 **bananen** in schijfjes. Schil de **kiwi** en snijd in blokjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

Tip: Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak, vouw deze dicht en laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.

2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.

3. Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

4. Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Allergenen

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

Contact

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

Tutti-frutti smoothie met frambozen

met ananas, appelsien en banaan

10 min.



Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1839 /418	385 /92
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	4,4
Koolhydraten (g)	52	10
Waarvan suikers (g)	41,0	8,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.
2. Pers de **appelsien** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.
3. Voeg vervolgens de **frambozen, banaan, ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Blauwe bessen-mango smoothie

met banaan en kokosmelk

10 min.



Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

	2p
Kokosmelk (ml)	250
Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1643 /393	450 /108
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,4
Koolhydraten (g)	40	11
Waarvan suikers (g)	34,2	9,4
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

1. Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.
2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken (zie Tip).
3. Voeg de **banaan, mango, kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Eet smakelijk!

Tip: Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak, vouw deze dicht en laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.



Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Room



Verse dragon
en bieslook



Olijfolie met
citroen



Hollandaisesaus



Verse
krulpeterselie



Nootmuskaat



Citroen
cheesecake



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit
rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Ontbijtspek



Knoflookteen



Koudgerookte
zalm



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plant aardige] boter (el)	1½
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 / 138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu



1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 g **asperges** af. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller (zie Tip). Snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

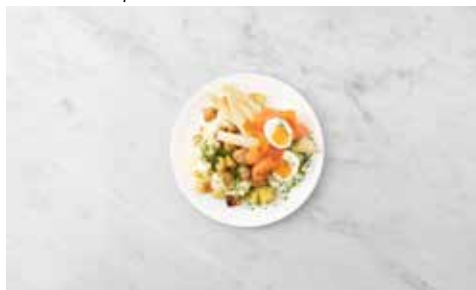
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pot met deksel of aspergepot.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pot. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten.
- Haal het **ei** uit de pot en kook de **asperges** nog 5 minuten.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snijd doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **zalm** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetopjes** uit de pot met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en verse **dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!

Aspergebox met hesp | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met hesp en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Room



Verse dragon en bieslook



Olijfolie met citroen



Hollandaisesaus



Verse krulpeterselie



Ontbijtpek



Knoflookteen



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Achterham



Nootmuskaat



Citroen cheesecake



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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppot met deksel, pan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (sneetje(s))	16
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaaridge] boter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 /133
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Soep | Vorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller (zie Tip). Snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



4. Hoofdgerecht | Vorbereiden

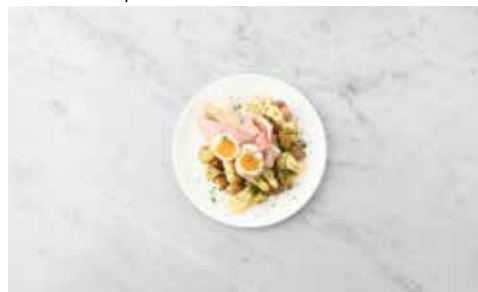
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pot met deksel of aspergepot.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pot. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pot en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **hesp** en het **ei** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetopjes** uit de pot met een schuimspaan en leg apart.
- Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!

Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	160
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	542 / 130
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepot of een grote pot met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 - 15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de asperges mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

Tip: Let op! Het topje van de asperge hoeft niet te schillen.

3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **gerookte zalm** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Koudgerookte zalm



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Romige aspergesoep met spekjes met dragon en zelfgemaakte croutons

Totale tijd: 35 min.

Benodigdheden

Schuimspaan, soeppot met deksel, staafmixer, pan, dunschiller

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	2
Olijfolie met citroen (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Zelf toevoegen	
Boter (el)	1½
Groentebouillonblokjes	1
Olijfolie (el)	1½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 2 porties	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4261 / 1018	773 / 185
Vetten (g)	59	11
Waarvan verzadigd (g)	28,9	5,2
Koolhydraten (g)	98,4	18
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	22	4
Zout (g)	4,8	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller en snijd in stukken van 4 cm.

2. Soep koken

Kook 1200 ml water in een waterkoker. Verhit ondertussen 1½ el boter in een soeppot met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut. Voeg het water toe aan de soeppot. Verkruimel het bouillonblokjes erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip).

Tip: Heb je meer tijd? Maak zelf een aspergebouillon! Kook de aspergeschillen en wegsnijdsels 30 minuten in 1500 ml water met een grote snuif zout. Zeef de aspergeresten eruit en gebruik in plaats van het water met bouillonblokjes.

3. Garnering maken

Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Bak de reepjes in 3 - 4 minuten knapperig in een pan zonder olie op middelhoog vuur. Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de blokjes in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn.

4. Serveren

Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimspaan uit de pot en leg apart. Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**. Breng de soep op smaak met peper, zout en de **nootmuskaat**. Warm de soep in 1 minuut opnieuw op. Serveer de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse kruiden**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.

Eet smakelijk!

Snelle recepten



Aardappelen



Witte asperges



Room



Sjalot



Verse dragon en bieslook



Biologisch wit rozenbroodje



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Knoflookteen



Ontbijtspek



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Loaded nacho's met pulled chicken

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Lente-ui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteen



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's (g)	60
Lente-ui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	930 /222
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken**, **jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **lente-ui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



2. Snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Guacamole maken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Verse Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Kom, rasp, soeppot

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Verse bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verse Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaarige] boter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 / 157
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Vegetarisch Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de boter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte boter toe aan een kom.
- Meng de boter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verse bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuif zout.

3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine sneetjes, maar snijd de sneetjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de sneetjes aan de binnenkant voldoende met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppot op middelhoog vuur.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschotel en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken.
- Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteen



Verse bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte cheddar



Verse Indiase dahlsoep



Maaltijden voor elk moment

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

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



Tomatensoep met gehaktballetjes en avocado toast met gepocheerd ei

2 porties

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote pot, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimschaan, kleine kom, soeppot

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Rode kerstomaten (g)	100
Ei* (stuk(s))	4
Feta* (g)	50
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	509 / 122
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.
- Halveer de **tomaten** en snijd de kruiden fijn.



Witte demi-baguette



Avocado



Limoen



Verse bladpeterselie en koriander



Mini-romatomen



Ei



Feta



Verse tomatensoep met gehaktballetjes

2. Eieren koken

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

- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

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

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pot met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Roer het water zodat er een draaikolk in de pot ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur.
- Kook 2 - 3 minuten, of tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Gebruik een schuimschaan om elk **ei** voorzichtig uit de pot te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppot op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **tomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de **avocado** toast met de soep.



Maaltijden voor elk moment

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

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

Verse tomatensoep met baguette caprese

1000 ml | 2 porties | 810 g groente | Serveertip

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, diep bord, saladekom, soeppot

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	40
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Verse tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4535 / 1084	471 / 113
Vetten (g)	60	6
Waarvan verzadigd (g)	20,3	2,1
Koolhydraten (g)	90	9
Waarvan suikers (g)	23,8	2,5
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	41	4
Zout (g)	7,3	0,8

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in schijfjes.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje beleggen

- Snijd de **baguette** open en besmeer met de **groene pesto**.
- Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**.
- Besprenkel met de **balsamico-crème** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppot op middelhoog vuur.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer met de baguette caprese.

Eet smakelijk!



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verse tomatensoep met basilicum



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Bagel met roerei, ontbijtspek en oude kaas

2 porties | met verse bieslook

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x pan, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Bagels met sesamzaad (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Ontbijtspek* (sneetje(s))	4
Geraspte oude kaas* (g)	50
Verse bieslook* (g)	10

Zelf toevoegen

[Plantaadige] melk	scheutje
Boter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	993 /237
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

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

2. Bakken

- Kluts in een kom de **eieren** met een scheutje melk en een snuifje peper en zout.
- Verhit ondertussen de boter in een tweede pan op middelhoog vuur.
- Voeg het eimengsel toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten al roerend, of tot het **ei** gestold is.

3. Bagel bakken

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

4. Serveren

- Beleg de **bagel** met het roerei en verdeel het **spek** erover.
- Garneer met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Bagels met sesamzaad



Ei



Ontbijtspek



Geraspte oude kaas



Verse bieslook



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Verse ravioli met groene pesto

met semi-gedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Pot

Ingrediënten voor 2 personen

Ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Groene pesto* (g)	80
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten* (g)	50
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2547 /609	1072 /256
Vetten (g)	37	16
Waarvan verzadigd (g)	11,0	4,6
Koolhydraten (g)	46	19
Waarvan suikers (g)	3,5	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	9
Zout (g)	1,7	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een ruime pot. Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

2. Koken

Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar. Voeg de **ravioli** toe aan de pot met kokend water. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3. Meng

Meng de **groene pesto** en de **zongedroogde tomaat** voorzichtig door de **ravioli** in de pot. Breng op smaak met peper en zout. Rasp de **Parmigiano Reggiano** boven een kleine kom.

4. Serveren

Verdeel de **ravioli** over de borden. Strooi de **kaas** erover en garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Ravioli met spinazie en ricotta



Groene pesto



Rucola



Zongedroogde tomaten



Parmigiano Reggiano DOP



Maaltijden voor elk moment

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

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



Scones

met zelfgemaakte clotted cream, rozijnen en bosbessenconfituur

Bakken

- Totale tijd: 40 min.
- 25 min. bereiden
- 15 min. in de oven

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, hoge kom, grote kom, deegroller, kleine kom, garde

Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Speltbloem (g)	260
Bakpoeder (g)	8
Rozijnen (g)	40
Karnemelk* (ml)	150
Room* (ml)	200
Mascarpone* (g)	100
Bosbessenconfituur (g)	60
Citroen (stuk(s))	¼
Zelf toevoegen	
Boter (g)	70
Suiker (g)	55
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1282 / 306
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	10,7
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	14,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

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



1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden (hetelucht) of 240 graden (elektrisch).
- Haal de boter uit de koelkast en weeg de juiste hoeveelheid af.
- Meng in een grote kom de **bloem** met het **bakpoeder**, 40 gram suiker en een snuifje zout. Kneed de boter met de hand door het droge mengsel zodat er grove kruimels ontstaan. Voeg de **karnemelk** toe en kneed tot een samenhangend deeg (zie Tip).

Tip: Houd je van rozijnen? Voeg deze dan nu toe aan het deeg.

2. Scones maken

- Strooi wat bloem op je werkblad zodat het deeg niet blijft plakken. Rol het deeg uit tot een dikte van 1½ - 2 cm. Steek met een vorm of drinkglas rondjes met een diameter van 4 - 5 cm uit het deeg en leg ze op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Bak de scones 10 - 16 minuten in de oven, of tot ze een licht gebruid korstje hebben. Houd de oven goed in de gaten en controleer de scones na 10 minuten.

Tip: Heb je een ei in huis? Klop het ei los en besmeer de bovenkant van de scones met het ei voor een mooi glanzend korstje.

3. Mengen

- Schenk de **room** in een hoge kom en voeg 15 gram suiker toe. Klop met een garde of (hand)mixer tot stevige slagroom.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers ¼ **citroen** uit boven een kleine kom.
- Meng in een kom de geklopte slagroom, de geraspte **citroenschil** en de **mascarpone** met een garde (zie Tip).
- Meng in de kleine kom de **bosbessenconfituur** met het **citroensap**. Bewaar het roommengsel en de **confituur** in de koelkast tot serveren.

4. Serveren

- Laat de scones goed afkoelen.
- Serveer ze daarna op een schaal met de zelfgemaakte clotted cream en de **bosbessenconfituur**.

Tip: In dit recept maak je zelf clotted cream met slagroom en mascarpone. Voeg eventueel een beetje bloemsuiker toe als je het te zuur vindt.

Eet smakelijk!



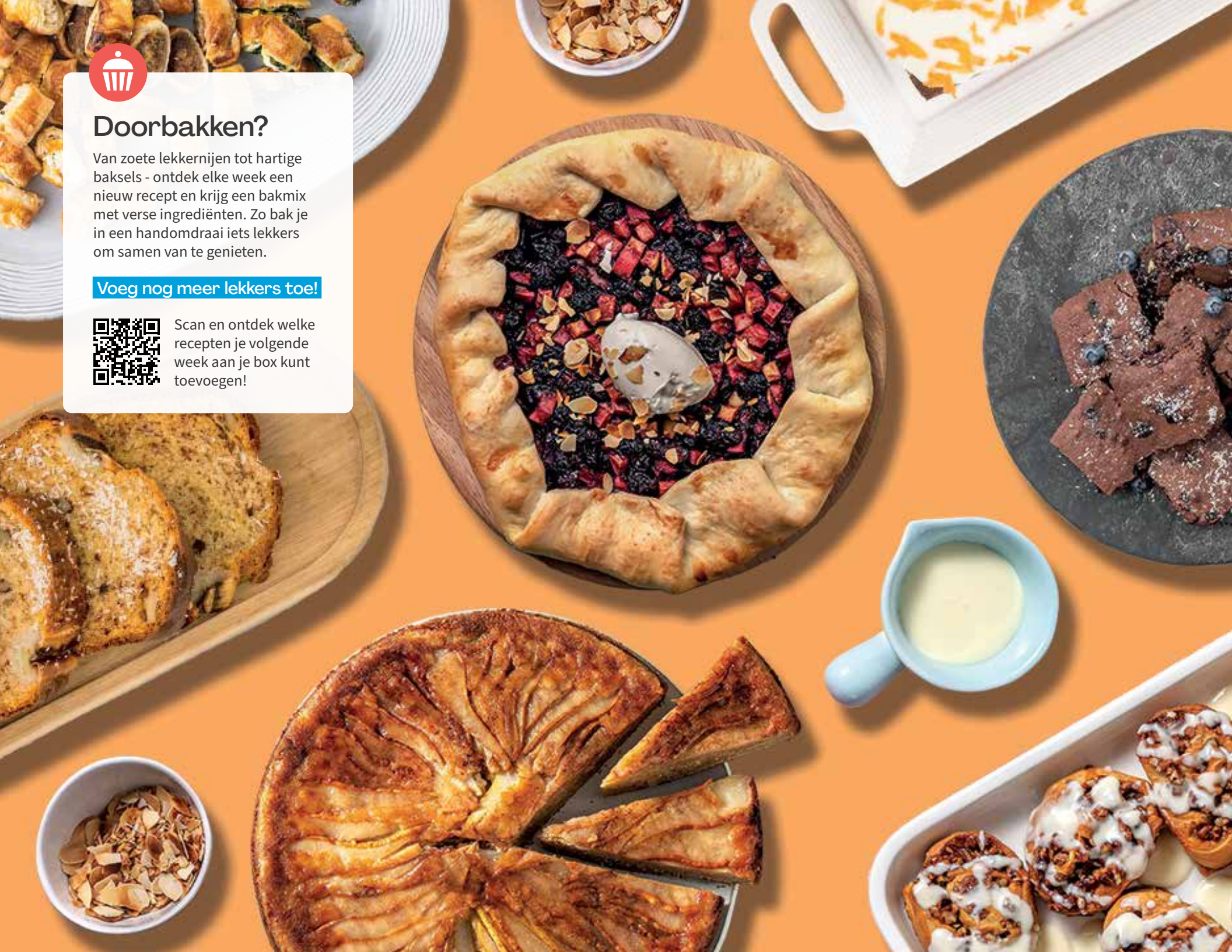
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Smashed avocado toast met ei en kerstomaten

2 porties | met verse kruiden, limoen en feta

Benodigdheden

Grote pot, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kleine kom, garde, bord, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode kerstomaten (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	696 / 166
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

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

2. Eieren koken

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

Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

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

3. Eieren pocheren

Breng een grote pot met water aan de kook (scan voor kooktips!). Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pot rond zodat er een draaikolk in de pot ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het **eiwit** volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten. Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pot te halen en leg op een bord met keukenpapier.

4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook**. Geen liefhebber van rauwe **knoflook**? Laat de **knoflook** dan achterwege. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **kerstomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **witte kaas** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **witte kaas** en verse kruiden over de toast.



Scan mij voor extra kooktips!



Avocado



Witte demi-baguette



Ei



Limoen



Rode kerstomaten



Knoflookteen



Witte kaas



Verse bladpeterselie en koriander



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Triple groene smoothie

met spinazie, avocado en munt

Benodigheden

Kom, blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

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

Zelf toevoegen

Honing (tl)	2
-------------	---

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	312 /75
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,0

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Fruit snijden

Pers 5 **appelsienen** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd in schijfjes.

Tip: Je kan de appelsienen ook schillen, klein snijden en mee pureren in stap 3.

2. Snijden

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

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

3. Mixen

Voeg het **appelsiensap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **bananenschijfjes**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of een hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer in de hoge kom, tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!



Avocado



Banaan



Spinazie



Handsinaasappel



Verse munt



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Tuna melts

gegratineerde baguette met tonijn, cheddar en kappertjes

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Tonijn in olijfolie (blikje(s))	2
Mayonaise* (g)	50
Geraspte cheddar* (g)	50
Kappertjes* (g)	20
Verse bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1173 /280
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	3,3
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden.
Snij de **bieslook** fijn.

2. Meng

Meng in een kleine kom de **tonijn** met de **kappertjes**, **mayonaise** en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

3. Gratineren

Halveer de **demi-baguette** in de lengte en beleg een helft met de tonijnsalade. Verdeel de **geraspte cheddar** erover. Leg de belegde helft en de onbelegde helft van de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Heeft jouw oven een grillfunctie? Gebruik deze dan voor een extra krokant resultaat!

4. Serveren

Leg de tuna melts op een bord en garneer met de **bieslook**. Leg de onbelegde **baguette** erbovenop.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Tonijn in olijfolie



Mayonaise



Geraspte cheddar



Kappertjes



Verse bieslook



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Pizza margherita met kerstomaten en groene pesto met vers basilicum en mozzarella

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Pizzadeeg* (stuk(s))	2
Pastasaus met basilicum (pak(ken))	½
Rode kerstomaten (g)	250
Mozzarella* (bol(len))	2
Vers basilicum* (g)	10
Groene pesto* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5367 / 1283	916 / 219
Vetten (g)	54	9
Waarvan verzadigd (g)	21,2	3,6
Koolhydraten (g)	129	22
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	17	3
Eiwitten (g)	54	9
Zout (g)	4,4	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **kerstomaten** en scheur de **mozzarella** in kleine stukjes. Snijd het **verse basilicum** fijn.

2. Pizza beleggen

Rol het **pizzadeeg** uit op een bakplaat met bakpapier. Besmeer het **deeg** met 5 el **tomatensaus** per pizza. Beleg de pizza met de **mozzarella** en verdeel de **kerstomaten** erover. Besprenkel met een beetje extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

3. Pizza bakken

Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

Verdeel de pizza's over de borden en garneer met de **groene pesto** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Pizzadeeg



Pastasaus met basilicum



Rode kerstomaten



Mozzarella



Vers basilicum



Groene pesto



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Turks broodje met kip kebab en knoflook-yoghurtsaus

2 porties | met feta en tomaat

Benodigdheden

Pan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Griekse yoghurt* (g)	150
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radichio en ijsbergsla* (g)	50
Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	601/ 144
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verkruimel de **feta**.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **peterselie** fijn.

2. Kipshoarma bakken

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

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

3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rodewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de knoflooksaus op smaak met peper en zout.
- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de **kip**.
- Garneer met de knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

Eet smakelijk!



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Griekse yoghurt



Feta



Tomaat



Ui



Radichio en ijsbergsla



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Flammkuchen met gerookte zalm

2 porties | met kappertjes

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes* (g)	20
Ui (stuk(s))	1
Citroen (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	635/152
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,8
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Snijden

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

3. Bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Koudgerookte zalm



Biologische zure room



Kappertjes



Ui



Citroen



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Frisse wraps met tonijn, appel en avocado

2 porties | met koriander, munt en lente-ui

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten voor 2 personen

Tonijn in olijfolie (blik(ken))	2
Mango (stuk(s))	1
Lente-ui* (bosje(s))	½
Verse koriander en munt* (g)	10
Mayonaise* (g)	50
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	684 / 163
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	4,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Snijdt de **lente-ui** in dunne ringen. Snijdt de **koriander en munt** grof. Schil de **mango** en snijdt het vruchtvlees in reepjes. Giet de **tonijn** af.

2. Tonijnsalade maken

Voeg aan een grote kom de **tonijn** toe. Voeg de **mayonaise**, de **lente-ui**, **koriander en munt** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

3. Snijden

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

4. Wraps maken

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

Eet smakelijk!



Tonijn



Mango



Lente-ui



Verse koriander en munt



Mayonaise



Little gem



Avocado



Witte tortilla



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Mango (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	489 / 117
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,0
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,0

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd 2 **bananen** in schijfjes. Schil de kiwi en snijd in blokjes. Houd alle kiwi en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.

2. Smoothie maken

Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.

3. Mixen

Mix alles met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel een scheutje melk of water toe om de smoothie te verdunnen.

4. Serveren

Schenk de smoothie in twee kommen of diepe borden. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Kapsalon met kipshoarma

met kruidige frietjes en knoflookmayonaise

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 2 personen

Rustieke frieten met schil* (g)	700
Kipgyros* (g)	200
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Rode kerstomaten (g)	125
Mayonaise* (g)	75
Verse bieslook* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	1
Geraspte belegen kaas* (g)	50
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Karnemelk (el)	2
Olijfolie (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4611 / 1102	657 / 157
Vetten (g)	71	10
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	5,5	0,8
Vezels (g)	13	2
Eiwitten (g)	36	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 25 min.



1. Frieten bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Meng in een grote kom de **frietten** met 1 el olijfolie, de **Midden-Oosterse kruidenmix**, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bak in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven. Schep halverwege om.

2. Kip bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **kipshoarma** in 5 - 7 minuten gaar.
- Halveer de **kerstomaten**, snijd de **komkommer** in halve maantjes en snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Maak in een saladekom een dressing van de helft van de **mayonaise**, de karnemelk en de **bieslook** (zie Tip).
- Meng de **sla**, **komkommer** en **kerstomaten** met de dressing in de saladekom.

Tip: Heb je geen karnemelk in huis? Gebruik yoghurt, melk of extra mayonaise.

3. Meng

- Pers vervolgens de **knoflook** of snijd fijn (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met de **knoflook**.
- Voeg de laatste 2 minuten van het bakken van de **frietjes** de **kip** toe aan de bakplaat.
- Bestrooi met de **kaas** en bak nog 2 minuten mee in de oven.

Tip: Heb je een grote knoflookteen ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.

4. Serveren

- Voor een klassiek kapsalon stapel je alle ingrediënten op elkaar (zie Tip).
- Begin met de **frietjes** en **kip** met gesmolten **kaas**, daarbovenop de salade en dan de knoflookmayonaise.

Tip: Houd je de frieten liever krokant? Leg de salade dan naast de friet en serveer de knoflookmayonaise apart.

Eet smakelijk!





Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

