

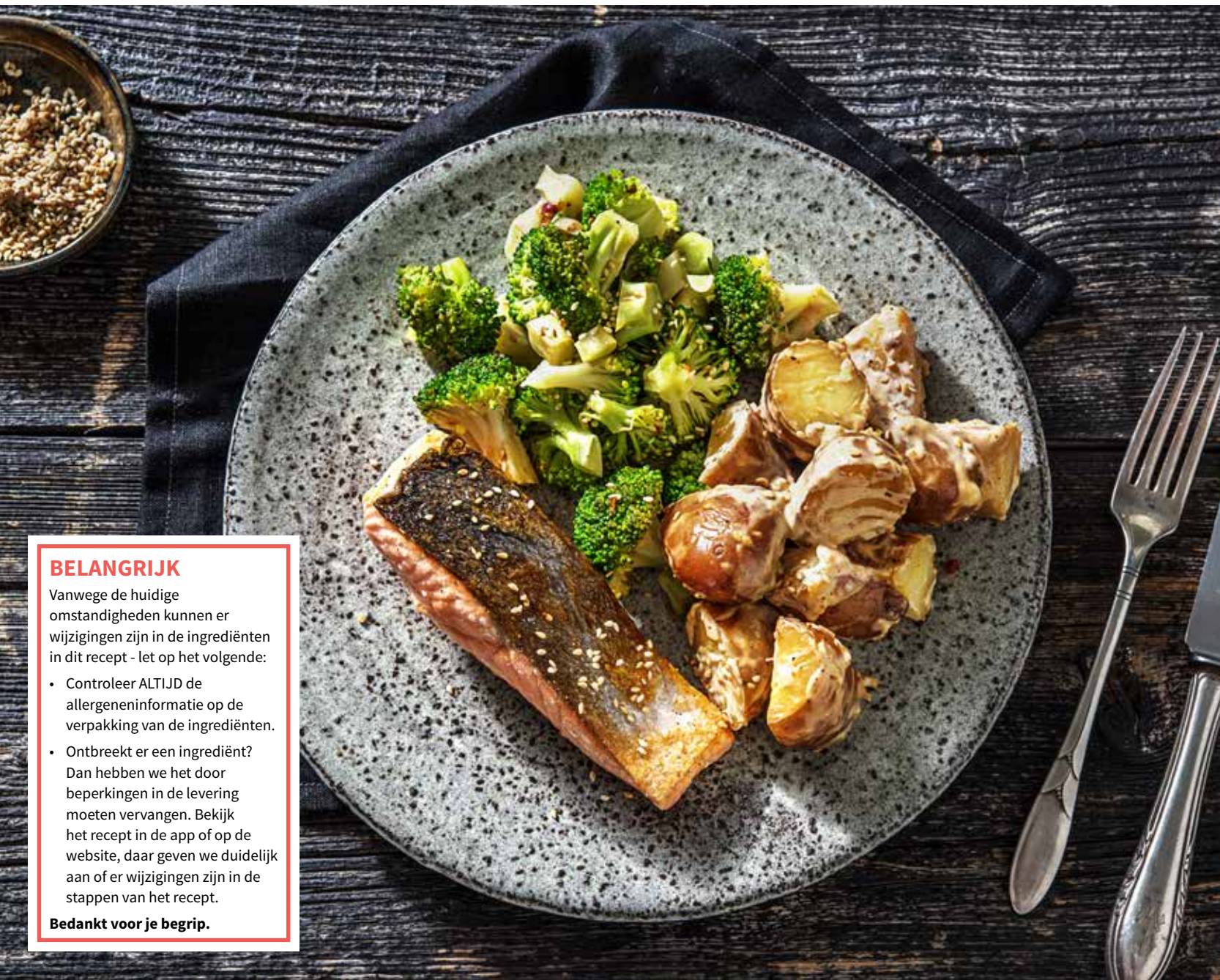


Zalmfilet met Aziatische aardappelsalade

Met gewokte broccoli en sesamzaadjes

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

FAMILY



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Roseval aardappelen



Broccoli



Knoflookteen



Sjalot



Gemalen koriander



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



Mayonaise

Voorraadkast items

Sambal, wittewijnazijn, olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Wok of hapjespan, koekenpan, 2x pan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (el) 3) 10) 19) 22)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3115 / 745	492 / 118
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,0
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	4,6	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen:

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

10) Mosterd 11) Sesamzaad

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



1. Aardappelen koken

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



2. Broccoli blancheren

Snijdt ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de broccoli net onder water staat in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 2 – 3 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de broccoli niet verder gaart (zie TIP).

TIP: Eet je liever iets zachtere broccoli? Kook hem dan 3 minuten langer.



3. Snijden, mengen, roosteren

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Meng in een kom de **knoflook** met de **sjalot**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, sambal en wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad** goudbruin, zonder olie. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Broccoli wokken

Verwarm ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 – 5 minuten of tot de broccoli zacht is maar nog wel een bite heeft. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.



5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verwarm de overige olijfolie op middelhoog vuur in dezelfde koekenpan en bak de vis 2 – 3 minuten op het vel en 1 minuut op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng de overige dressing en de **mayonaise** door de aardappelen en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de zalm en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Zelfgemaakte boomstammetjes

geserveerd met peultjes, peen en aardappelpuree

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



Boerengehakt



Vrije-uitloopei



Panko paneermeel



Geraspte oude kaas



Kruimige aardappelen



Bospeen



Gedroogde rozemarijn



Peultjes

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, zout, olijfolie, witte balsamicoazijn, melk, mosterd, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel, grote kom, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloopei* (st) 3)	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude kaas* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bospeen* (bos)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde rozemarijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Roomboter	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk					(scheutje)	
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3400 / 813	444 / 106
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,6
Koolhydraten (g)	89	12
Waarvan suikers (g)	16,3	2,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen:

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

Contact

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



1. Gehakt mengen

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng het **gehakt** in een grote kom met een halve eierdooier per persoon, de helft van het **paneermeel** en de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed, tot je een stevig mengsel overhoudt. Rol 2 stevige boomstammetjes per persoon en leg ze in de koelkast tot gebruik.



4. Koken

Kook ondertussen de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar in een van de pannen met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel. Kook de **peen** met een snuf zout in 6 – 8 minuten gaar in de andere pan met deksel. Voeg de laatste 4 minuten de **peultjes** toe aan de peen en kook mee. Giet af, spoel af onder koud water en laat uitstomen zonder deksel.



2. Peen voorbereiden

Breng in 2 pannen met deksel ruim water aan de kook voor de aardappelen en de peen. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Verwijder het loof van de **peen** - laat een klein stukje groen zitten - en schil dan de peen.



5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **peen** en **peultjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout. Stamp de **aardappelen** tot puree. Voeg ½ el boter per persoon en een scheutje melk toe, om het smeug te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd toe en breng op smaak met peper en zout.



3. Boomstammetjes maken

Verdeel het overige **paneermeel** over een diep bord en meng alle gedroogde kruiden in een kleine kom. Druk de zijkant van elk boomstammetje eerst in de gedroogde kruidenmengsel en rol het dan door het paneermeel. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 – 3 minuten rondom bruin. Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal en bak ze 12 – 16 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de boomstammetjes en de puree over de borden. Serveer met de peultjes en peen.

Eet smakelijk!



Shakshuka met zelfgemaakte tortillachips

Met tomaat, cannellinibonen, feta en ei

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

VEGGIE



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Cannellinibonen



Paprika



Tomaat



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes met ui



Verse koriander



Feta



Vrije-uitlooper



Bruine tortilla

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillonblokje, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Hapjespan met deksel, bakplaat, bakpapier, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cannellinibonen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomatenblokjes met ui (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Vrije-uitloopei* (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Bruine tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3316 / 793	464 / 111
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,4
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	20,4	2,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	4,8	0,7

Allergenen:

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

Kan sporen bevatten van: -



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Laat de **cannellinibonen** uitlekken in een zeef. Verwijder de zaadlijst van de **paprika** en snijd de **tomaat** en paprika in blokjes van ongeveer 1 cm.

TIP: Wist je dat dit gerecht per portie bijna 70% van de dagelijkse aanbeveling voor vezels bevat en meer vitamine C dan de dagelijkse aanbeveling? De vezels worden voornamelijk geleverd door de bonen, bruine tortilla's en de groenten, ook de tomaten in blik.



4. Eieren toevoegen

Maak ruimte in de hapjespan voor de eieren en breek de **eieren** hierin. Dek de pan af en laat de eieren in 8 – 10 minuten stollen (zie TIP). Haal de laatste 4 minuten het deksel van de pan en zet het vuur hoger om overtollig vocht te laten verdampen.

TIP: De gaartijd is sterk afhankelijk van de grootte van je pan. Laat eventueel korter of langer stollen als je de eieren harder wilt.



2. Shakshuka maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak 1 tl **Mexicaanse kruidenmix** per persoon 30 seconden op middelhoog vuur. Doe de **tomaat**, **paprika**, **tomatenblokjes** en de **cannellinibonen** bij de kruiden in de hapjespan. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan, roer goed door en laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van het bouillonblokje en de helft van de feta.



5. Tortillachips maken

Snijd ondertussen de **tortilla's** in pizzapunten, zodat je grote tortillachips krijgt. Besprenkel ze met de overige olijfolie en **Mexicaanse kruidenmix** en breng ze op smaak met peper en zout. Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier en bak 4 – 5 minuten in de oven.



3. Toppings klaarmaken

Snijd ondertussen de **koriander** grof en verkruiemel de **feta**.



6. Serveren

Serveer de shakshuka in de pan en garneer met de **feta** en **koriander**. Serveer de tortillachips ernaast om mee te dippen.

Eet smakelijk!

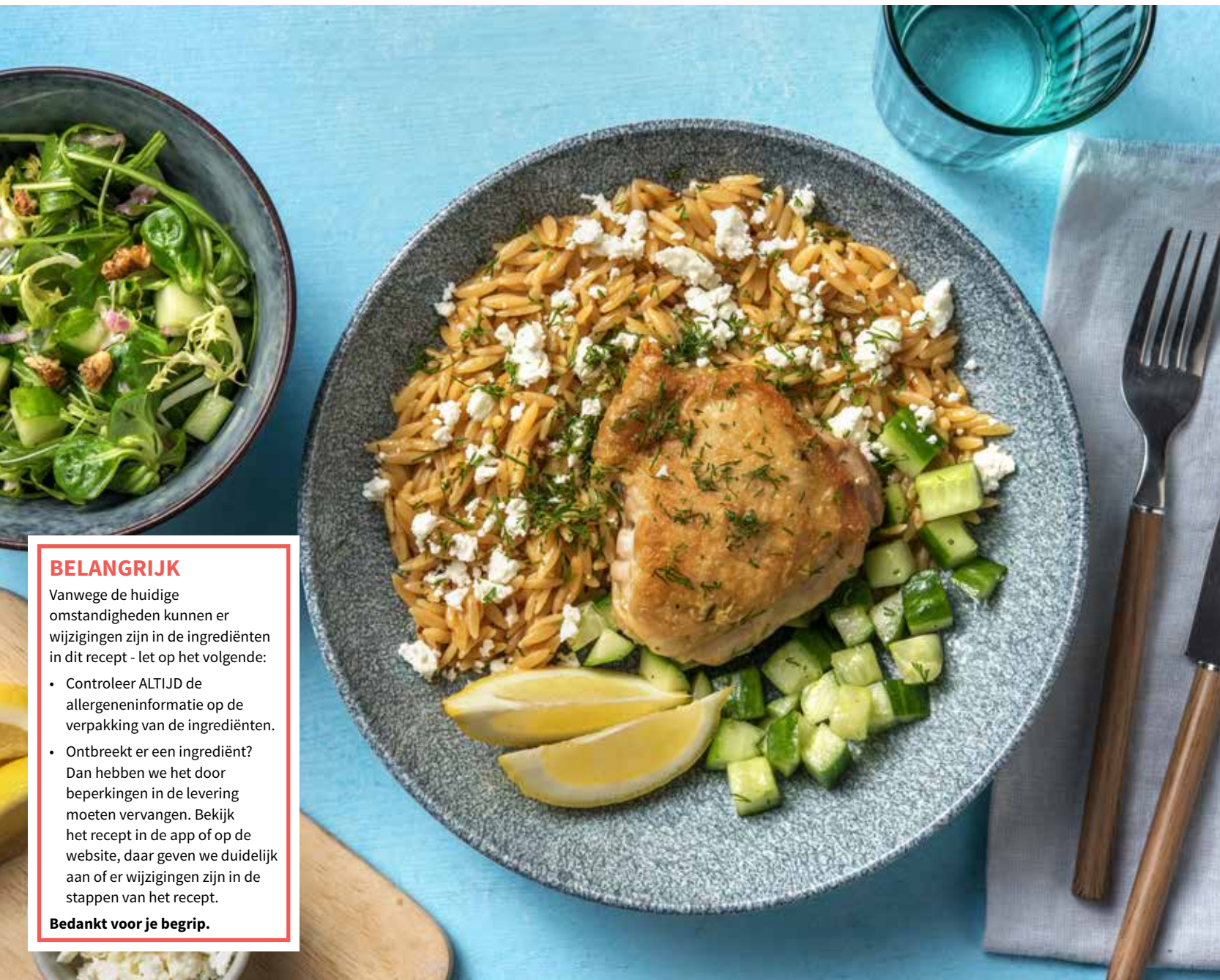
Contact

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



Orzo met kippendij, dille en feta met een salade

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Sjalot



Kippendij met bot



Citroen



Komkommer



Verse dille



Piri-piri kruiden



Orzo



Slamix



Walnootstukjes



Feta

Voorraadkast items

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

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, kleine kom, aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kippendij met bot* (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Piri-piri kruiden (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	500
Slamix van veldsla, rucola en frisée* (g)	40	80	120	160	200	240
Walnootstukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3864 / 924	493 / 118
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	15,1	1,9
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	13,0	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Lactose/Melk 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja
25) Sesamzaad

Contact

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



1. Kip bakken

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Bestrooi de **kippendij** met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en leg de kippendij met het vel naar beneden in de pan. Bak 5 – 6 minuten op het vel, draai om en bak nog 3 – 4 minuten. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie (de kip hoeft nog niet gaar te zijn).



4. Kip toevoegen

Leg de **kippendij** op de **orzo** en laat met de deksel op de pan nog 6 – 7 minuten garen.



2. Komkommer marineren

Meng, terwijl de kip bakt, de helft van de **sjalot** in een kleine kom met 1 el rodewijnazijn per persoon en een snuf zout. Pers het sap uit de helft van de **citroen** en snijd de overige citroen in parten. Snijd de **komkommer** in blokjes en snijd de **dille** fijn. Meng in een saladekom per persoon: ½ el **citroensap**, ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witte balsamicoazijn, 1 tl honing en peper en zout naar smaak. Meng de **komkommer** door de dressing



5. Salade maken

Haal ½ van de **komkommer** uit de saladekom en bewaar apart. Meng de **slamix** en de helft van de **dille** met de komkommer in de saladekom en garneer met de ingelegde **sjalot** en de **walnootstukjes**.



3. Orzo garen

Voeg de **knoflook**, de overige **sjalot** en de **piri-piri kruiden** (zie TIP) toe aan de hapjespan waarin je de kip bakte en fruit 2 minuten. Voeg de **orzo** toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de bouillon toe en laat de orzo met de deksel op de pan 4 – 5 minuten garen.

TIP: De piri-piri kruiden zijn vrij pittig. Houd je niet van pittig eten? Voeg dan maar een heel klein beetje toe.



6. Serveren

Verkruimel de **feta**. Garneer de kip en orzo met de feta, de achtergehouden **komkommer** en de overige **dille**. Serveer met de partjes **citroen** en de salade.

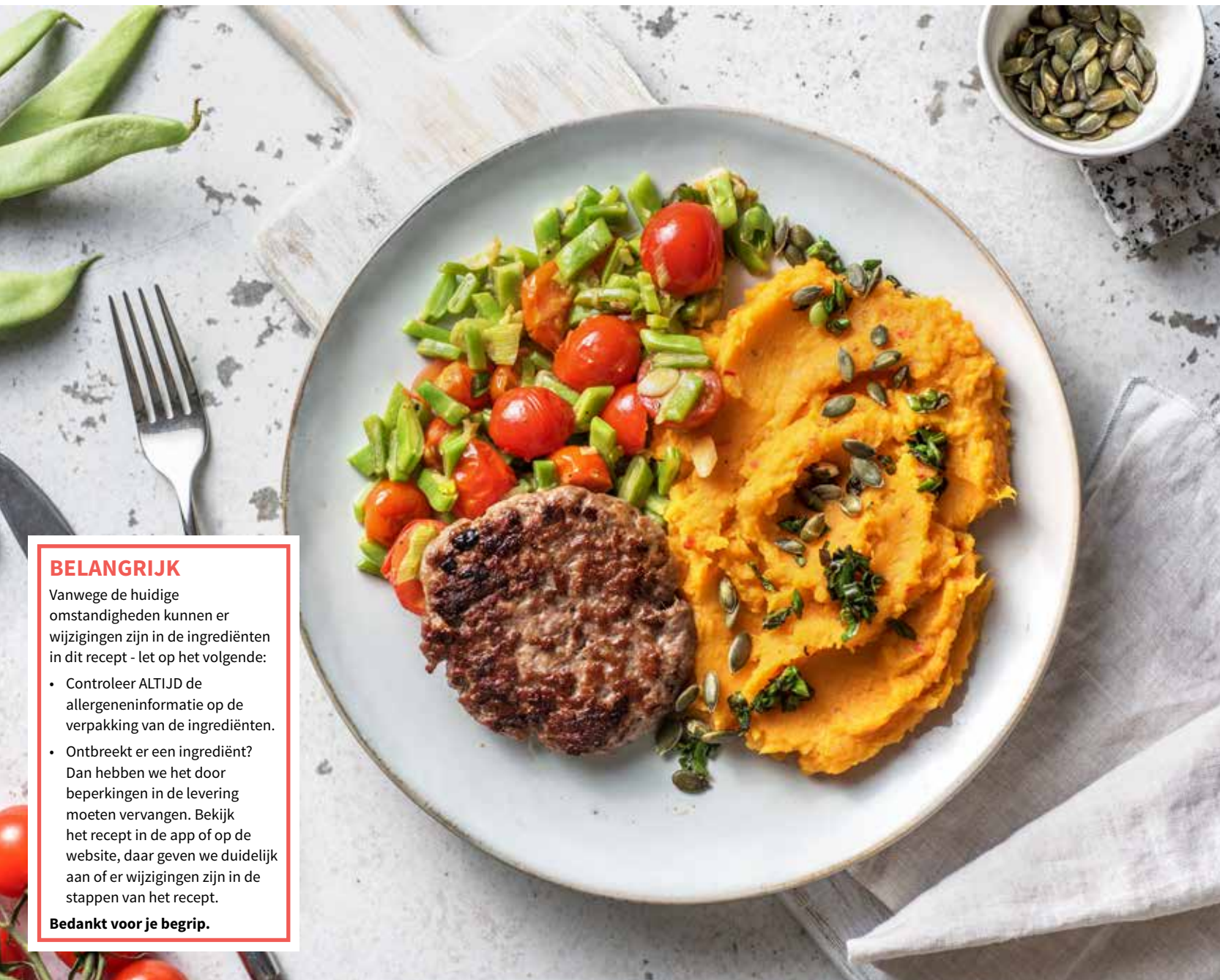
Eet smakelijk!



Duitse biefstuk met pittige puree van zoete aardappel met gebakken knoflooksnijbonen en cherrytomaten

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

BALANS



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Zoete aardappel



Kruimige aardappelen



Knoflookteen



Rode peper



Bosui



Cherrytomaten



Gesneden snijbonen



Pompoenpitten



Duitse biefstuk

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Koekenpan, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (st)	2	4	6	8	10	12
Cherrytomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Gesneden snijbonen* (g 23)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Duitse biefstuk* (100 g)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Olijfolie (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)	2642 /632	315 /75
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	5,0	0,6
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	21,2	2,5
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen:

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

Contact

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



1. Snijden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de aardappelen en de zoete aardappelen. Weeg de **zoete aardappelen** af. Was of schil de twee soorten **aardappelen** en snijd beide in grove stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de rode peper fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en houd het wit van 1 bosui per persoon apart.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht door de aardappelen en snijbonen meer vitamine C bevat dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid? En wist je dat aardappelen ook rijk zijn aan ijzer?



4. Vlees bakken

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit in dezelfde koekenpan de roomboter op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** samen met de overige **bosui** in 2 – 3 minuten per kant bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bak de Duitse biefstuk langer wanneer je niet van rood vlees houdt. (zie TIP)

TIP: Wil je een jus maken van het overgebleven bakvet? *Blus het bakvet van de Duitse biefstuk af met 2 el water per persoon, roer goed door en schenk de jus over de puree.*



2. Koken

Kook de twee soorten **aardappelen** 10 – 12 minuten, afgedekt, in de pan met bouillon. Giet daarna af, bewaar een klein beetje bouillon en laat zonder deksel uitstomen. Snijd de **cherrytomaten** door de helft.

TIP: Je kookt de aardappelen in bouillon, maar giet deze af. Hierdoor wordt de puree extra smaakvol, maar blijft het zoutgehalte van het gerecht relatief laag. Let jij op je zoutinname, kook de aardappelen dan in water.



5. Puree maken

Stamp beide soorten **aardappelen** fijn met een aardappelstamper. Voeg wat van het bewaarde kookvocht toe, roer de **rode peper** erdoor en breng op smaak met peper en zout. (zie TIP) Voeg eventueel extra roomboter toe om het geheel smeuïger te maken.

TIP: Eet je dit gerecht met kinderen en houden zij niet van pittig? *Laat dan de rode peper achterwege en breng de puree eventueel verder op smaak met ½ tl kerriepoeder per persoon.*



3. Snijbonen bakken

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en het apart gehouden wit van de **bosui** 1 – 2 minuten. Voeg de **snijbonen** en 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 6 minuten. Haal vervolgens het deksel van de pan, voeg de **cherrytomaten** toe en bak nog 4 minuten, tot de snijbonen beetgaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en garneer de puree met de gebakken **bosui** en **pompoenpitten**. Serveer met de **snijbonen**, **cherrytomaten** en de **Duitse biefstuk**.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

Met aubergine, spinazie en oude kaas

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

VEGGIE



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Gedroogde rozemarijn



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude kaas



Verse lasagnebladen

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, bloem, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Hapjespan, bakplaat met bakpapier

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) Lactose/ Melk
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. 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.

TIP: Je krijgt meer kaas dan je nodig hebt in dit gerecht. Ben jij een grote eter, voeg dan gerust alle kaas toe.



6. Serveren

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten, zodat de lasagne steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

Eet smakelijk!



Turks gevulde courgette met zilvervliesrijst

met feta-tomaatsalade

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

BALANS



Knoflookteen



Ui



Verse kruiden



Feta



Zilvervliesrijst



Paprikapoeder



Gemalen kaneel



Tomatenblokjes



Courgette



Gemalen komijn



Amandelschaafsel



Pruimtomaat

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Ovenschaal, koekenpan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie, koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Zilvervliesrijst (g)	42	85	127	170	212	255
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kaneel	naar smaak					
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (st)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	10	15	20	25	35	40
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2586 / 618	316 / 75
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,0
Koolhydraten (g)	69	8
Waarvan suikers (g)	31,8	3,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen:

7) Lactose/ Melk 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

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng in een pan met deksel water aan de kook voor de rijst. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **krulpeterselie**, **munt** en **koriander** fijn. Snijd de **feta** in blokjes.

WEETJE: De feta in combinatie met de grote hoeveelheid groente is niet alleen lekker, maar samen zorgen ze ook voor een calciumgehalte van ongeveer 50% van de ADH per portie.



4. Courgettes bakken

Meng de **rijst** en de helft van de **feta** door het tomatenmengsel. Breng op smaak met peper en zout. Vul de halve **courgettes** met het tomaten-rijstmengsel (zie TIP). Bestrooi met het **amandelschaafsel**. Bak de gevulde courgettes 20 – 25 minuten in de oven, tot ze zacht en gaar zijn.

TIP: Heb je nog vulling over? Schep deze dan tussen de courgettehalften in.



2. Vulling bakken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Verhit 1 tl olijfolie per persoon in een koekenpan. Bak op middelhoog vuur de **ui**, **knoflook**, ½ tl **paprikapoeder** per persoon en een mespuntje **kaneel** per persoon 4 - 6 minuten (zie TIP). Voeg daarna de **tomatenblokjes** toe en kook nog 5 minuten zachtjes op laag vuur.

TIP: Kaneel heeft een specifieke smaak. Houd je niet van een sterke kaneelsmaak? Voeg dan naar smaak minder toe, of laat het helemaal achterwege.



5. Tomaatsalade maken

Snijd de **pruimtomaat** in blokjes. Meng de pruimtomaatblokjes en de overige **feta** in een saladekom. Breng op smaak met peper, zout en een beetje extra vierge olijfolie naar smaak. Meng de **verse kruiden** door de tomatensalade. Houd eventueel een beetje van de kruiden achter om de rijst mee te garneren



3. Courgettes halveren

Halveer de **courgettes** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de zaadlijsten fijn en voeg ze toe aan het tomatenmengsel. Leg de courgettehalften in een ovenschaal en wrijf ze in met ½ tl olijfolie per persoon. Breng ze op smaak met ¼ tl **komijn** per persoon, peper en zout (zie TIP).

TIP: Hou je niet van komijn? Dit kan een nogal overheersende smaak hebben. Laat deze dan achterwege.



6. Serveren

Leg per persoon twee courgettehalften op een bord. Serveer met de tomatensalade.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ongeveer 600 g groente per persoon bevat? En dat ingeblikte groenten niet onderdoen aan vers? Hierdoor krijg je met dit gerecht 100% van de ADH vitamine C binnen.

Eet smakelijk!



Vegan gehaktballen in tomatensaus

met pasta, kappertjes en verse kruiden

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

VEGAN



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Ui



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



Cherrytomaten in blik



Pasta



Panko paneermeel



Verse basilicum en bieslook



Italiaanse kruiden



Vegan balletjes



Kappertjes

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten* (g)	65	125	185	250	310	375
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Pasta (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Panko paneermeel (g) 1)	15	25	35	50	60	75
Verse basilicum en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Vegan balletjes* (g) 1)	80	160	240	320	400	480
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3349/801	623/149
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	14,0	2,6
Koolhydraten (g)	95	18
Waarvan suikers (g)	17,3	3,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen:

1) Gluten bevattende granen

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de rode **cherrytomaten**.



4. Vegan ballen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan ballen** en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon in 6 – 8 minuten rondom bruin.

WEETJE: Wist je dat minder vlees eten bijdraagt aan een lager risico op hart- en vaatziekten? Vaker vegetarisch eten draagt ook bij aan minder watergebruik, ontbossing en uitstoot van broeikasgassen.



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** 1 – 2 minuten. Voeg daarna de **cherrytomaten** toe en bak, afgedekt, 3 – 4 minuten. Voeg de **cherrytomaten uit blik** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon toe aan de hapjespan. Meng goed door en laat de saus, met de deksel op de pan, op laag vuur 10 – 12 minuten zachtjes pruttelen.



5. Topping maken

Snijd de **bieslook** fijn en meng deze in een kleine kom met de **panko**. Breng dit goed op smaak met peper en zout. Verdeel de panko over een met bakpapier beklede bakplaat en bak 5 – 6 minuten in de oven.



3. Pasta koken

Kook ondertussen de pasta in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af met warm water. Meng ¼ el olijfolie per persoon door de pasta.



6. Serveren

Snijd de **basilicumblaadjes** in dunne reepjes. Roer de helft van het basilicum, alle **balletjes** en de **kappertjes** door de tomatensaus en verhit nog 2 minuten. Verdeel de pasta over de borden en schep de saus met balletjes hier op. Garneer met de panko topping en de rest van het basilicum.

Eet smakelijk!



Indonesische curry-noedelsoep

Met verse koriander en pinda's

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

**QUICK &
EASY**



Rode peper



Knoflookteen



Groentemix



Besenjek-currypasta



Kokosmelk



Verse koriander



Pinda's



Verse udonnoedels

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Groentebouillon, zonnebloemolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Soeppan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Besengek-currypasta* (g) 1) 7) 9) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	150	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pinda's (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	409 / 98
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	24,6	3,2
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	12,6	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	4,0	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 7) Melk/Lactose 9) Selderij
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie TIP).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode** peper en snijd de **rode** peper fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

TIP: Let jij op je zout-inname? Gebruik dan 1/4 bouillonblokje in 250 ml water per persoon.



3. Pruttelen

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan en laat op middelmatig vuur 5 – 7 minuten zachtjes koken.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn en hak de **pinda's** grof.
- Voeg in de laatste 3 minuten de **udonnoedels** toe aan de soep (zie TIP).

TIP: Snijd de verse udonnoedels in stukjes voordat je ze in de soep doet. Dat eet straks een stuk makkelijker!



2. Roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur.
- Fruit de **rode peper** en de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 3 minuten.
- Roer de **currypasta** door de groenten en roerbak nog 1 minuut.



4. Serveren

- Serveer de soep in kommen. Garneer met de **koriander** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!

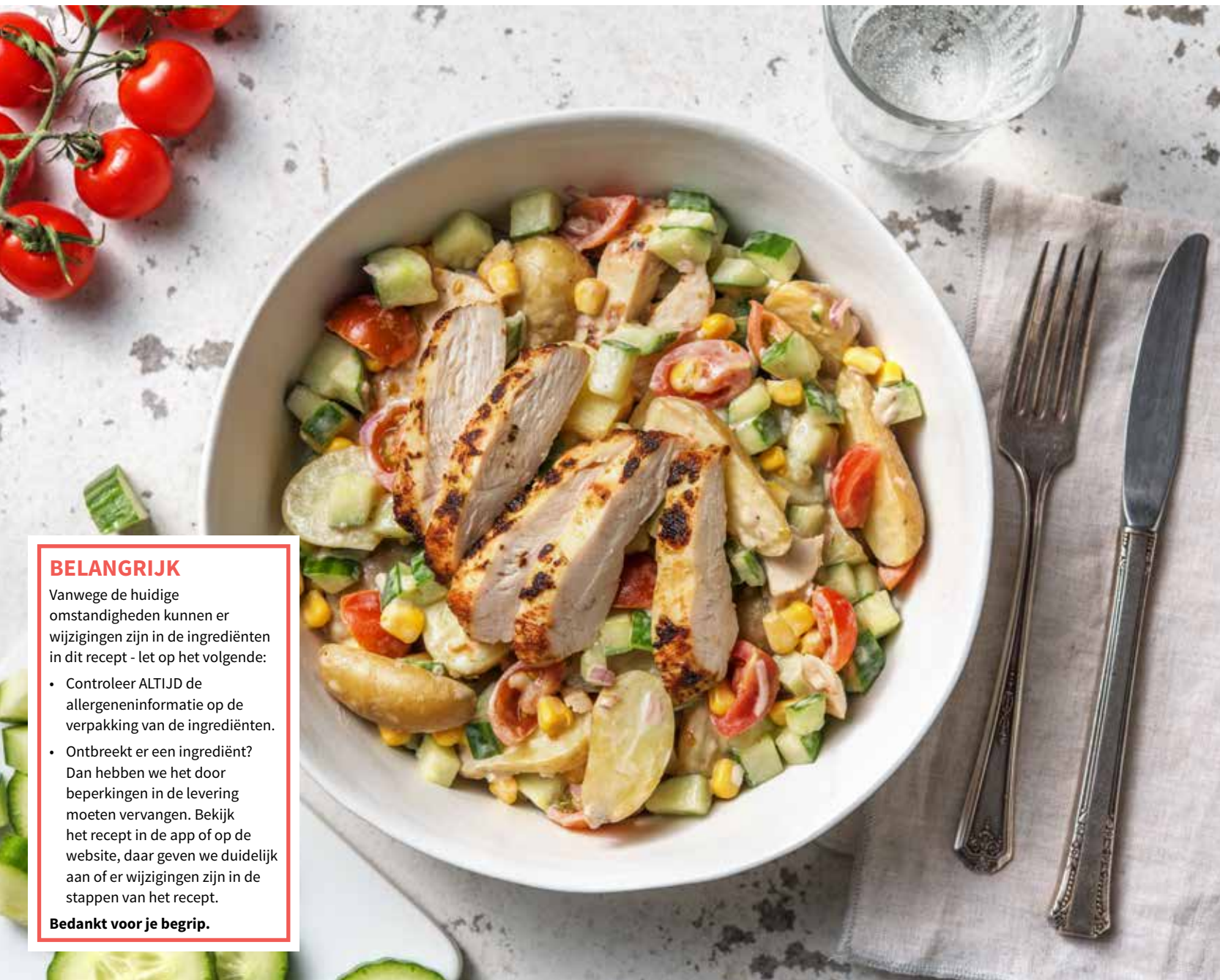


Maaltijdsalade met Mediterrane kipfilet en krieltjes

met cherrytomaten, komkommer en mais

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

BALANS



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Krieltjes



Kipfilet met mediterrane kruiden



Mais in blik



Sjalot



Cherrytomaten



Komkommer



Mayonaise

Voorraadkast items

Olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Grote saladekom, koekenpan, pan met deksel

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
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: Aardappelen zijn super gezond! Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, onze eerste energiebron, rijk aan kalium voor een gezonde bloeddruk, vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, vezels voor gezonde darmen en vitamine C voor een sterke weerstand.



3. Krieltjessalade maken

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



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 zullen alle mayonaise opnemen wanneer je ze mengt. Daarom is het belangrijk dat je ze goed laat 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 bevat, maar ook weinig verzadigd vet, weinig zout, extra veel groente en veel vezels. Lekker in Balans dus!

Eet smakelijk!

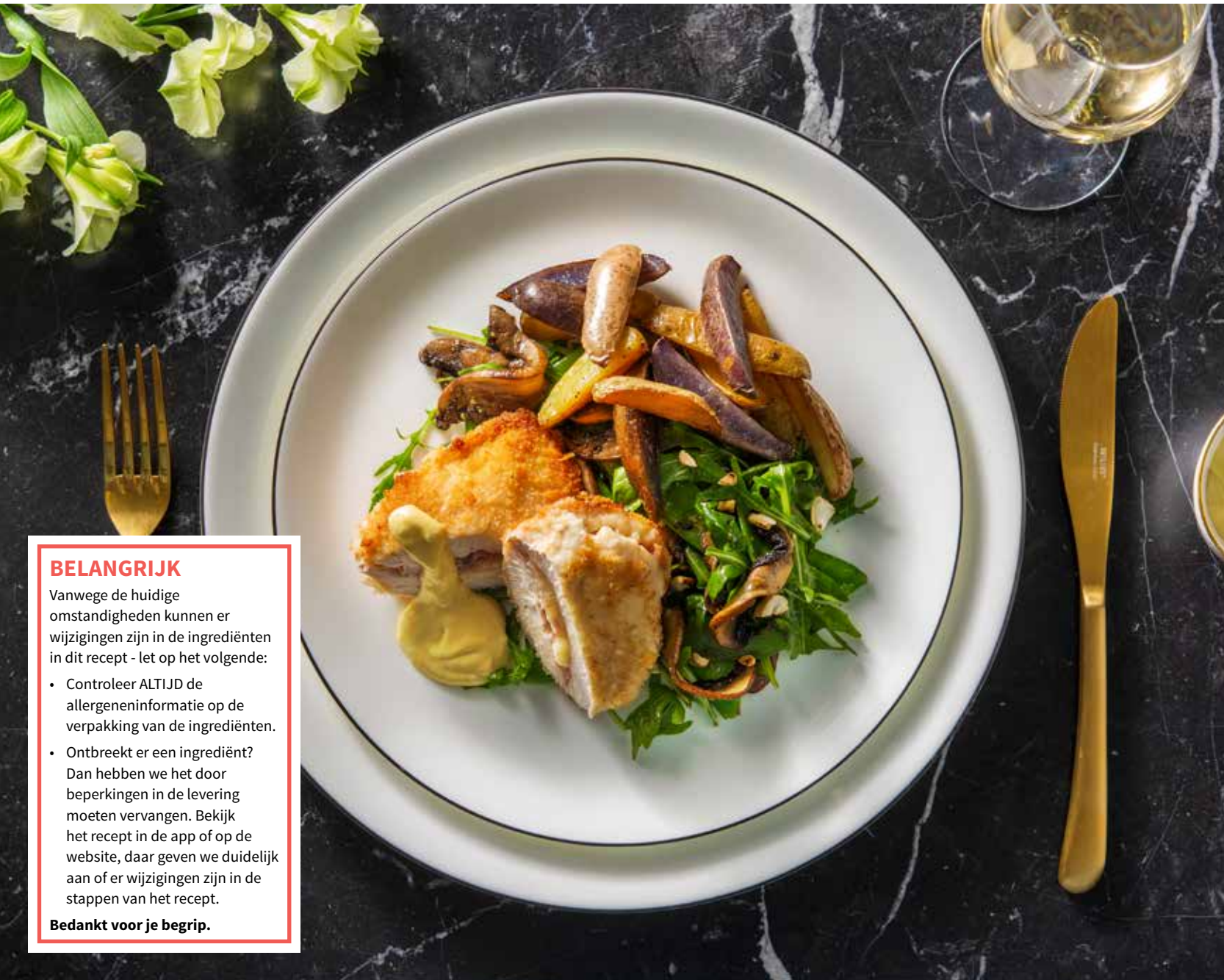


Zelfgemaakte kip cordon bleu

geserveerd met krieltjes en salade met honing-mosterdmayonaise

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

PREMIUM



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Krieltjes



Cashew stukjes



Kipfilet



Achterham



Geraspte belegen kaas



Panko paneermeel



Portobello



Knoflookteen



Peultjes



Groene pesto



Rucola



Mayonaise

Voorraadkast items

Olijfolie, bloem, roomboter, wittewijnazijn, honing, mosterd, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan, kom, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Cashew stukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Kipfilet* (st)	1	2	3	4	5	6
Achterham* (g)	15	30	45	60	75	90
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Portobello* (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Groene pesto* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4372 / 1045	610 / 146
Vetten (g)	79	11
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,6
Koolhydraten (g)	33	5
Waarvan suikers (g)	7,8	1,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen:

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



1. Krieltjes bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **krieltjes** in parten. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de parten, afgedekt, 25 – 35 minuten. Haal de laatste 20 – 25 minuten de deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



4. Cordon bleu bereiden

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten in de koekenpan, tot de kipfilet goudbruin is. Leg de kip daarna in een ovenschaal en bak nog 15 – 20 minuten in de oven.



2. Cashewstukjes roosteren

Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **cashewstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Bakken en mengen

Snijd ondertussen de **portobello** in repen van ½ cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de portobello repen, knoflook en **peultjes** 5 – 6 minuten. Zet het vuur uit, voeg de **groene pesto** toe en roer goed door. Meng in een kom de **rucola** met de gebakken groenten. Schenk de wittewijnazijn erbij en meng goed. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de honing en de mosterd (zie TIP).

TIP: Proef goed en voeg naar smaak meer of minder honing of mosterd toe.



3. Cordon bleu maken

Snijd de **kipfilet** in de lengte in, zodat je hem open kunt klappen. Vul de kipfilet met de **ham** en de **kaas** en vouw voorzichtig dicht. Breng de kip op smaak met peper en zout. Pak drie diepe borden: voeg 1 el olijfolie per persoon toe aan het eerste bord, voeg de bloem toe aan het tweede bord en de **panko** aan het derde bord. Haal de kipfilet eerst door de bloem, dan door de olijfolie en vervolgens door de panko.



6. Serveren

Leg de cordon bleu op de borden en verdeel de krieltjes en salade over de borden. Serveer de honing-mosterdmayonaise erbij en garneer de salade met de **cashewstukjes**.

Eet smakelijk!

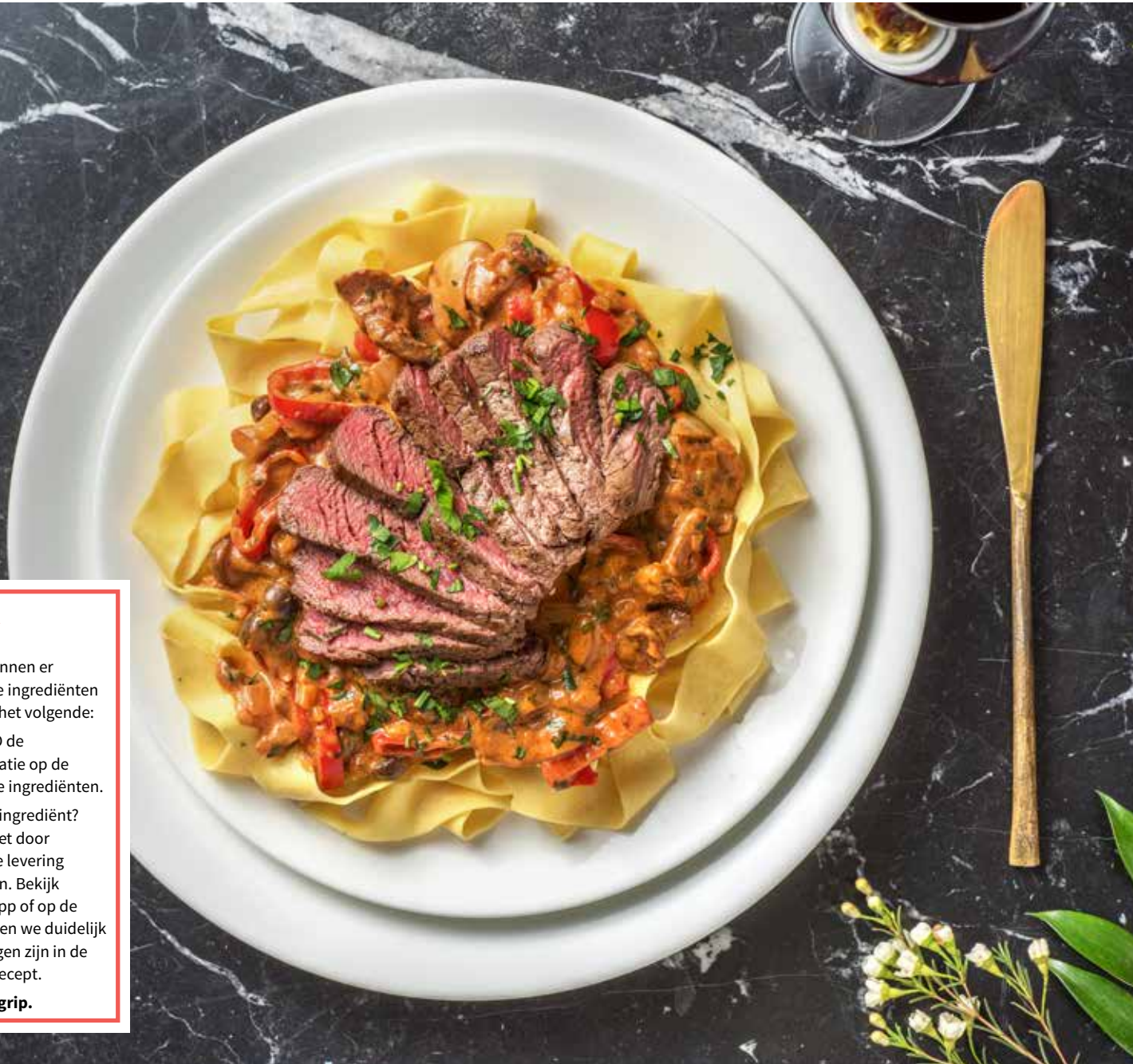


Steak stroganoff

met verse pappardelle

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

PREMIUM



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Verse bladpeterselie



Kogelbiefstuk



Gemengde paddenstoelen



Tomatenpuree



Crème Fraîche



Verse pappardelle

Voorraadkast items

Runderbouillon, roomboter, bloem, rodewijnazijn, mosterd, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Keukenpapier, koekenpan, pan met deksel, aluminiumfolie, hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g)	5	10	15	20	25	30
Gemengde paddenstoelen* (g)	150	300	450	600	750	900
Tomatenpuree (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème fraîche* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Verse pappardelle* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Kogelbiefstuk* (st)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4012/959	571/137
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	23,4	3,3
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	12,8	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	51	7
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Lactose/ Melk
Kan sporen bevatten van:



1. Voorbereiden

Bereid de runderbouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de rode **puntpaprika** in dunne ringen. Veeg de **kastanjechampignons**, **cantharellen** en **beukenzwam** schoon met keukenpapier. Snijd de kastanjechampignons in plakken en verwijder de harde steeltjes van de cantharellen. Snijd eventueel de cantharellen en de beukenzwammen kleiner. Hak de **bladpeterselie** grof.



4. Pappardelle koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **pappardelle**, afgedekt, 4 – 6 minuten. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.



2. Bakken

Haal de **biefstuk** uit de koelkast (zie TIP). Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, de **ui** en de **puntpaprika** 3 – 4 minuten. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 2 – 3 minuten. Voeg opnieuw ½ el roomboter per persoon toe en verhoog het vuur. Bak de paddenstoelen 4 – 5 minuten. Voeg ½ el bloem toe per persoon, meng goed en bak 1 – 2 minuten mee.

TIP: Het beste kun je de kogelbiefstuk al een half uur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen.



5. Kogelbiefstuk bakken

Verhit de ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **kogelbiefstuk** droog met keukenpapier en wrijf hem in met peper en zout. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de biefstuk voorzichtig in de pan en bak 1 – 3 minuten per kant goudbruin. Bestrooi met nog wat zwarte peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Meng de helft van de **bladpeterselie** door de stroganoff saus.



3. Saus maken

Blus af met ½ el rodewijnazijn per persoon en de runderbouillon. Verlaag het vuur en roer de **crème fraîche**, 1 tl mosterd per persoon, peper en zout erdoor. Laat zachtjes koken tot de rest van je gerecht klaar is.



6. Serveren

Verdeel de pappardelle over de borden. Verdeel de saus over de pappardelle. Snijd de **kogelbiefstuk** tegen de draad in in dunne plakjes en verdeel over de pappardelle. Garneer met de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Halloumi-burger

met aubergine en paprikapesto

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

VEGGIE



Vastkokende aardappelen



Paprikapesto



Magere yoghurt



Ui



Aubergine



Witte ciabatta



Halloumi



Tomaat

Voorraadkast items
Olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Paprikapesto* (g 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Magere yoghurt* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (st 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Halloumi* (g 7)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
----------------	----	---	----	---	----	---

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3613 / 864	597 / 143
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	18,1	3,0
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	14,0	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Lactose/ Melk 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesamzaad 27) Lupine

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Was de **aardappelen** grondig en snijd eventuele grote aardappelen door de helft (zorg er wel voor dat je er straks nog plakken van kunt snijden). Kook de aardappelen 8 – 10 minuten.



4. Aardappelen bakken

Snijd de gekookte **aardappelen** in plakken van maximaal ½ cm dik. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen 12 – 14 minuten, of tot ze gaar en mooi bruin zijn. Zet het vuur iets lager wanneer de plakken te snel donker worden.



2. Sausje maken

Mix in een kleine kom de **paprikapesto** met ½ el olijfolie per persoon. Meng in een andere kom de **yoghurt** met per persoon 1 tl van het paprika-pestomengsel. Breng het yoghurtsausje op smaak met peper en zout en bewaar apart.



5. Halloumi bakken

Snijd ondertussen de **halloumi** in 2 grote plakken per persoon. Verhit in een andere koekenpan ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Bak de halloumi 3 – 4 per kant, tot hij goudbruin is (zie TIP).

TIP 1: Halloumi bakt snel aan, gebruik daarom een pan met goede aanbaklaag.

TIP 2: Halloumi is het allerlekkerst als het warm is, dus bak de halloumi op het laatste moment en beleg daarna meteen het broodje.



3. Aubergine bereiden

Snijd de **ui** in dikke ringen van ½ tot 1 cm dik. Snijd de **aubergine** in de breedte in plakken van maximaal 1 cm dik. Leg de uienringen en de plakken aubergine op bakplaat met bakpapier. Besmeer de **aubergine** met de rest van het paprika-pestomengsel en bak samen met de uienringen 16 – 18 minuten in de oven. Bak de laatste 6 – 8 minuten de **ciabatta** mee.



6. Serveren

Snijd de **tomaat** in dunne plakken. Snijd de **ciabatta** open en beleg deze met de tomaat, een plakje aubergine, een aantal uienringen en 2 plakken halloumi per persoon. Schenk er een beetje van de yoghurtsaus overheen en dek af met de bovenkant van de ciabatta. Verdeel de rest van aubergine, uienringen en aardappelen over de borden. Serveer de rest van de yoghurtsaus erbij.

Eet smakelijk!



Kipspiezen met geurige kokosrijst

Met satéstokjes van citroengras en zelfgemaakte seroendeng

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Kokosmelk



Basmatirijst



Komkommer



Gele peen



Limoen



Vers citroengras



Kipgehakt met Indonesische kruiden



Pinda's



Kokosrasp



Garam masala



Verse koriander en munt



Volle yoghurt

Voorraadkast items

Wittewijnazijn, suiker, zonnebloemolie, groentebouillonblokje, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Koekenpan, pan met deksel, kom, koekenpan met deksel, dunschiller

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Komkommer* (st)	½	1	1	2	2	3
Gele peen* (st)	½	1	2	2	3	3
Limoen (st)	1	1	2	2	3	3
Vers citroengras* (st)	1	2	3	4	5	6
Kipgehakt met Indonesische kruiden* (g)	110	220	330	440	550	660
Pinda's (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (zakje) 19) 22) 25)	1	1	1	1	2	2
Garam masala (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3774/902	630/151
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,0
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	13,0	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen:

5) Pinda's 7) Lactose/ Melk

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

25) Sesamzaad

Contact

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



1. Kokosrijst maken

Kook de **kokosmelk** en 175 ml water per persoon met ¼ bouillonblokjes per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Voeg de **rijst** toe en kook de rijst, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.

TIP: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de pinda's en kook 65 g rijst met dezelfde hoeveelheid water, maar de helft van de kokosmelk. Van de overige rijst en kokosmelk kun je een kokosrijst-haverontbijt maken door ze 10 – 12 minuten te koken met een banaan, 2 el havermout en water.*



4. Kipspiezen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipspiezen** in 6 – 8 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur, dek af en laat 5 – 6 bakken of tot de **kip** gaar is.



2. Zoetzuur maken

Schaaf ondertussen met een kaasschaaf of dunschiller de **komkommer** en gele **wortel** in de lengte in linten. Pers het sap uit de helft van de **limoen** en snijd de overige **limoen** in parten. Meng in een kom per persoon 1 el wittewijnazijn, ½ tl **limoensap** en ½ tl suiker en roer goed door, tot de suiker opgelost is. Voeg de **komkommerlinten** toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.



5. Seroendeng maken

Verhit een koekenpan zonder boter of olie op middelhoog vuur. Voeg de **pinda's**, de **kokosrasp** en de **garam masala** toe en bak 5 – 6 minuten, of totdat de **kokosrasp** goudbruin is. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **koriander** fijn en houd apart. Ris de blaadjes **munt** van de takjes en snijd fijn. Meng in een kom de **munt** met 1 tl **limoensap** per persoon, de **yoghurt**, peper en zout.



3. Spiezen maken

Halveer het **citroengras** in de lengte. Verdeel het **kipgehakt** in 2 delen per persoon en kneed het gehakt om de bovenste helft van de **citroengrassstengel**, als een saté.



6. Serveren

Serveer de **kipspiezen** met de **rijst** en de **komkommerlinten**. Garneer met de seroendeng, **koriander**, de frisse **yoghurt** en **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Paasbrunch

met een hartige plaattaart en appelpakketjes

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

PAASBRUNCH



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Courgette



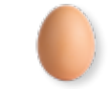
Triokruidenmix



Appel



Peer



Vrije-uitloepi



Geraspte oude kaas



Crème fraîche



Bladerdeeg



Warmgerookte zalm



Gemalen kaneel



Groene asperges



Panko paneermeel



Persinaasappel



Zuurdesembroodje



Aardbeienjam



Verse geitenkaas

Voorraadkast items

Roomboter, suiker, olijfolie

Benodigdheden

Kleine kom, kom, saladekom, bakplaat met bakpapier, steelpan, dunschiller

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Triokruidenmix: Dille, Munt & bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Appel (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitloepi* (st) 3)	1½	2½	4	5½	6¾	8
Geraspte oude kaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Bladerdeeg* (st) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Warmgerookte zalm* (g) 4)	40	80	120	160	200	240
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene asperges* (g)	50	100	150	200	250	300
Panko paneermeel (g) 1)	5	10	15	20	25	30
Perssinaasappel (st)	3	6	9	12	15	18
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
Aardbeienjam (st) 19) 22)	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	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)	7655 /1830	748 /179
Vetten (g)	99	10
Waarvan verzadigd (g)	45,0	4,4
Koolhydraten (g)	172	17
Waarvan suikers (g)	57,6	5,6
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	55	5
Zout (g)	4,2	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 6) Soja 7) Melk/ Lactose 11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 21) Melk/ Lactose 22) Noten

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. Schil de **appel** en snijd de appel in kleine blokjes. Snijd de **peer** in parten. Schaaf de **courgette** met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten. Ris de blaadjes **munt** van de takjes en snijd fijn. Snijd de **dille** en de **peterselie** fijn. Klop ⅓ **ei** per persoon los in een kleine kom.



4. Aspergesoldaatjes maken

Snijd de onderste 2 cm van de **groene asperges**. Verdeel de asperges over een bakplaat met bakpapier. Meng de asperges met ½ el olijfolie per persoon, de **panko**, peper en zout. Bak de asperges samen met het **zuurdesembroodje** 8 – 10 minuten in de oven. Pers ondertussen het sap van de **sinaasappels** uit



2. Plaattaart maken

Meng in een kom: de **oude kaas**, **crème fraîche**, peper en zout. Smeer dit mengsel over de helft van het **bladerdeeg** en beleg losjes met ⅓ van de courgette linten. Bestrijk de randen van het bladerdeeg met de helft van het losgeklopte ei. Bak de plaattaart op een bakplaat met bakpapier 20 – 25 minuten in de oven en garneer met de **dille**, **bladpeterselie** en de **gerookte zalm**.



5. Eieren koken

Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de eieren. Kook de **eieren** 5 – 6 minuten (zie TIP). Laat daarna schrikken onder koud water. Meng in een saladekom per persoon: 1 el witte balsamicoazijn, ½ el suiker, ½ el extra vierge olijfolie, de **munt**, de **peerparten** en de overige **courgette** linten.

TIP: Hou je meer van een hardgekookt ei? Laat de eieren dan 2 minuten langer koken.



3. Appelpakketje maken

Meng per persoon in een kom: ½ tl **kaneel**, ½ el boter en ½ el **suiker**. Verdeel de **appel** over de helft van het overgebleven bladerdeeg en leg dit botermengsel ertussen. Vouw het bladerdeeg dicht en kerf de bovenkant in. Bestrijk het bladerdeeg met het overige losgeklopte ei. Bak 15 – 20 minuten naast de plaattaart in de oven.



6. Serveren

Verdeel de verschillende gerechten over tafel en schenk de sinaasappelsap in de glazen. Serveer de aspergesoldaten met de zachtgekookte eitjes, de **verse geitenkaas** en **aardbeienjam** met het zuurdesembroodje. Serveer met de courgette-peer salade, plaattaart en appelflap.

Zalig Pasen!



Dubbele Duitse biefstuk met pittige puree van zoete aardappel met gebakken knoflooksnijbonen en cherrytomaten

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

HELLO
EXTRA



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je grip.



Zoete aardappel



Kruimige aardappelen



Knoflookteen



Rode peper



Bosui



Cherrytomaten



Gesneden snijbonen



Pompoenpitten



Duitse biefstuk

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, melk, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Koekenpan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (st)	2	4	6	8	10	12
Cherrytomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Gesneden snijbonen* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Duitse biefstuk* (st)	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3596 / 860	370 / 89
Vetten (g)	29	3
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,0
Koolhydraten (g)	81	8
Waarvan suikers (g)	22,5	2,3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	59	6
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen:

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

Contact

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



1. Snijden

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de aardappelen en de zoete aardappelen. Weeg de **zoete aardappelen** af. Was of schil de twee soorten **aardappelen** en snijd beide in grove stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de rode peper fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en houd het wit van 1 bosui per persoon apart.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht door de aardappelen en snijbonen meer vitamine C bevat dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid? En wist je dat aardappelen ook rijk zijn aan ijzer?



4. Vlees bakken

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te popfen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit in dezelfde koekenpan de roomboter op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** samen met de overige **bosui** in 2 – 3 minuten per kant bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bak de Duitse biefstuk langer wanneer je niet van rood vlees houdt (zie TIP).

TIP: Wil je een jus maken van het overgebleven bakvet? *Blus het bakvet van de Duitse biefstuk af met 2 el water per persoon, roer goed door en schenk de jus over de puree.*



2. Koken

Kook de twee soorten aardappelen 10 – 12 minuten, afgedekt, in de pan met bouillon. Giet daarna af, bewaar een klein beetje bouillon en laat zonder deksel uitstomen. Snijd de **cherrytomaten** door de helft.

TIP: Je kookt de aardappelen in bouillon, maar giet deze af. Hierdoor wordt de puree extra smaakvol, maar blijft het zoutgehalte van het gerecht relatief laag. Let jij op je zoutinname, kook de aardappelen dan in water.



5. Puree maken

Stamp beide soorten aardappelen fijn met een aardappelstamper. Voeg een scheutje melk en wat van het bewaarde kookvocht toe, roer de **rode peper** erdoor en breng op smaak met peper en zout (zie TIP). Voeg eventueel extra roomboter toe om het geheel smeuïger te maken.

TIP: Eet je dit gerecht met kinderen en houden zij niet van pittig? *Laat dan de rode peper achterwege en breng de puree eventueel verder op smaak met 1/2 tl kerriepoeder per persoon.*



3. Snijbonen bakken

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en het apart gehouden wit van de **bosui** 1 – 2 minuten. Voeg de **snijbonen** en 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 6 minuten. Haal vervolgens het deksel van de pan, voeg de **cherrytomaten** toe en bak nog 4 minuten, tot de snijbonen beetgaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en garneer de puree met de gebakken **bosui** en **pompoenpitten**. Serveer met de snijbonen en de Duitse biefstuk.

Eet smakelijk!



Turks gevulde courgette met rundermerguez als extra met zilvervliesrijst en feta-tomaatsalade

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

HELLO
EXTRA



Knoflookteen



Ui



Verse kruiden



Feta



Zilvervliesrijst



Paprikapoeder



Gemalen kaneel



Tomatenblokjes



Courgette



Gemalen komijn



Amandelschaafsel



Rundermerguezworstje



Pruimtomaat

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Ovenschaal, koekenpan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie, koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Zilvervliesrijst (g)	42	85	127	170	212	255
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kaneel	naar smaak					
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (st)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	10	15	20	25	35	40
Rundermerguezworstje* (st)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	8	7½	11
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4113/983	438/105
Vetten (g)	51	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	1,7
Koolhydraten (g)	73	8
Waarvan suikers (g)	32,4	3,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	54	6
Zout (g)	4,5	0,5

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 25) Sezamzaad

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 210 graden. Breng in een pan met deksel water aan de kook voor de rijst. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **krulpeterselie**, **munt** en **koriander** fijn. Snijd de **feta** in blokjes.

TIP: De feta in combinatie met de grote hoeveelheid groente is niet alleen lekker, maar samen zorgen ze ook voor een calciumgehalte van ongeveer 50% van de ADH per portie.



4. Courgettes bakken

Meng de **rijst** en de helft van de **feta** door het tomatenmengsel. Breng op smaak met peper en zout. Vul de halve courgettes met het tomaten-rijstmengsel (zie TIP). Bestrooi met het **amandelschaafsel**. Bak de gevulde courgettes 20 – 25 minuten in de oven, tot ze zacht en gaar zijn.

TIP: Heb je nog vulling over? Schep deze dan tussen de courgettehelften in.



2. Vulling bakken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan. Bak op middelhoog vuur de **ui**, **knoflook**, ½ tl **paprikapoeder** per persoon en een mespuntje **kaneel** per persoon 4 – 6 minuten (zie TIP). Voeg daarna de **tomatenblokjes** toe en kook nog 5 minuten zachtjes op laag vuur.

TIP: Kaneel heeft een specifieke smaak. Houd je niet van een sterke kaneelsmaak? Voeg dan naar smaak minder toe, of laat het helemaal achterwege.



5. Tomaatsalade maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de merguezworstjes in 8 – 10 minuten op middelmatig vuur rondom bruin. Snijd ondertussen de **pruimtomaat** in blokjes. Meng de pruimtomaatblokjes en de overige **feta** in een saladekom. Breng op smaak met peper, zout en een beetje extra vierge olijfolie naar smaak. Meng de verse **kruiden** door de tomatensalade, houd eventueel een beetje kruiden achterwege tvoor het garneren van de rijst.



3. Courgettes halveren

Halveer de **courgettes** in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd de zaadlijsten fijn en voeg ze toe aan het tomatenmengsel. Leg de courgettehelften in een ovenschaal en wrijf ze in met ½ el olijfolie per persoon. Breng ze op smaak met ¼ tl **komijn** per persoon, peper en zout (zie TIP).

TIP: Hou je niet van komijn? Dit kan een nogal overheersende smaak hebben. Laat deze dan achterwege.



6. Serveren

Leg per persoon twee courgettehelften op een bord. Serveer met de merguezworstjes en tomatensalade.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ongeveer 600 g groente per persoon bevat? En dat groente in blik niet onderdoet aan vers? Hierdoor krijg je met dit gerecht 100% van de ADH vitamine C binnen.

Eet smakelijk!



Mediterraanse pasta met pittige sardines uit blik

in een tomatensaus

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

QUICK & EASY



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Olijven & kappertjes



Verse bladpeterselie



Penne



Sardines in pittige tomatensaus



Tomatenblokjes met ui



Rode cherrytomaten



Rucola

Voorraadkast items

Olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijven & kappertjes* (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Penne (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Sardines in pittige tomatensaus (blik 4)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met ui (pak)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rode cherrytomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rucola* (g 23)	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)	2617 / 626	599 / 143
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,8
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	16,2	3,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen:

1) Glutenvrij, bevat geen granen 4) Vis

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **olijven** grof.
- Snijd de **bladpeterselie** grof.



3. Saus maken

- Voeg de **sardines uit blik** en hun saus toe, breek ze uit elkaar met een lepel en bak 2 – 3 minuten.
- Voeg de **olijven, kappertjes, cherrytomaten** en de helft van de **peterselie** toe, roer goed. Laat nog zachtjes pruttelen tot de **penne** klaar is.
- Roer de **penne** door de saus.



2. Saus bereiden

- Kook de **penne** 10 – 12 minuten.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 minuut, voeg dan de **tomatenblokjes** toe en kook 3 – 4 minuten.
- Halveer de **cherrytomaten**.

TIP: Wist je dat geblikte tomaten, in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Daarmee bevat dit gerecht meer dan 250 g groente.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **penne** over de borden, garneer met de overige **bladpeterselie**.

TIP: Tomaten hebben veel gezondheidsvoordelen. Ze zijn rijk aan vitamine A, C, E én lycopene. Hoe rijper ze zijn, hoe meer lycopene ze bevatten. Lycopene is een antioxidant. Antioxidanten beschermen onze cellen tegen schadelijke invloeden.

Contact

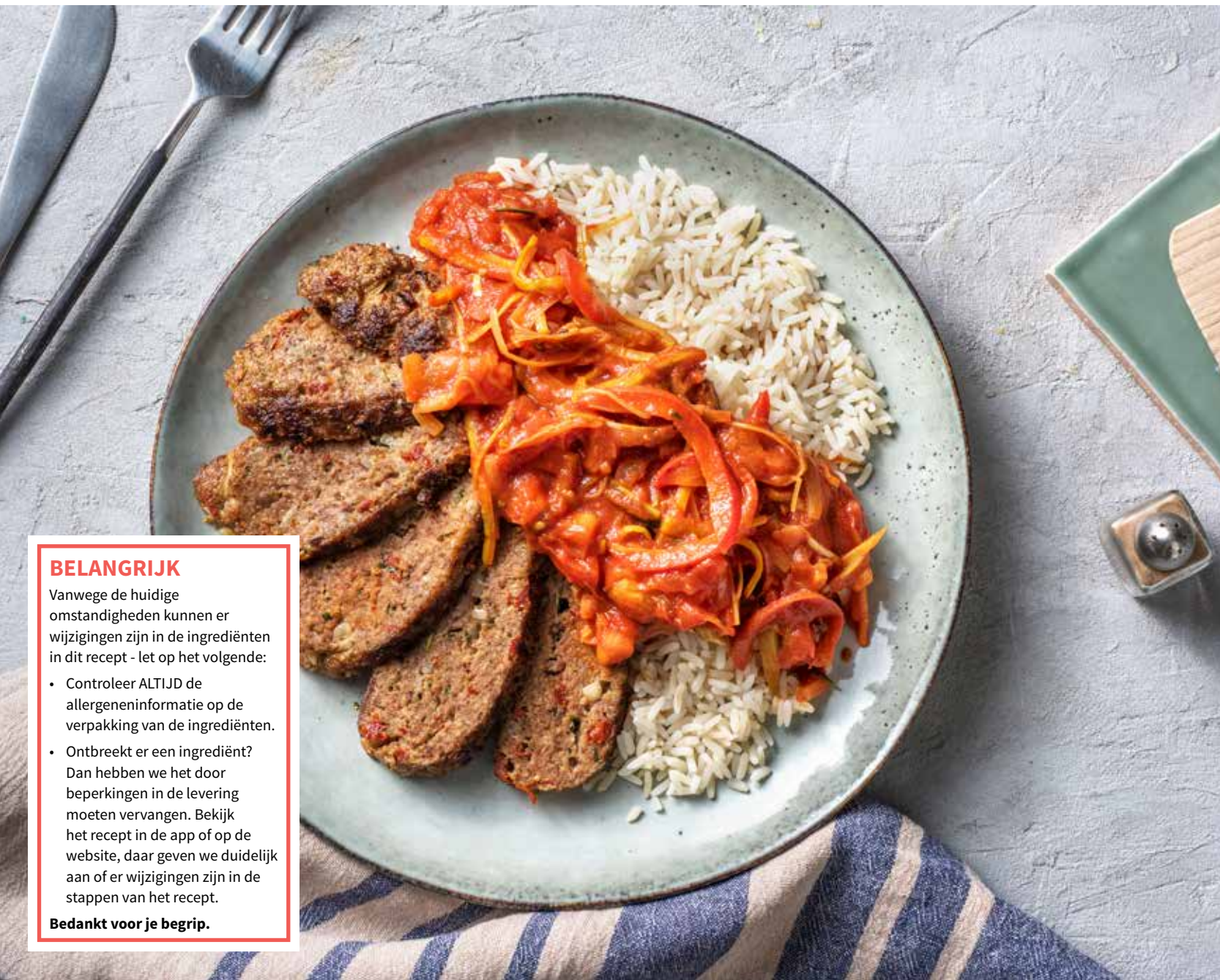
Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



Provençaals gehaktbrood

met Italiaanse groente in tomatensaus en rijst

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Ui



Knoflookteen



Semi-gedroogde tomaten



Vers basilicum en tijm



Gemengd gekruid gehakt



Panko paneermeel



Vrije-uitlooper



Italiaanse groentemix



Passata



Tomaat



Verse rozemarijn



Witte langgraanrijst

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Ovenschaal, koekenpan, kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Semi-gedroogde tomaten (g)	15	35	45	60	80	95
Vers basilicum en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Vrije-uitloopei* (st) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse groentemix* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn (takjes)	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	500

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736/893	671/160
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,0
Koolhydraten (g)	105	19
Waarvan suikers (g)	14,1	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **semi-gedroogde tomaten** fijn. Snijd het **basilicum** fijn. Meng in een kom: het **gemengd gehakt**, de **panko**, ½ **vrije uitloopei** per persoon, de knoflook, de semi-gedroogde tomaten, de helft van de ui, het basilicum, peper en zout. Knead goed door.



4. Saus maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en voeg toe aan de groenten. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon, de **passata** en 1 el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en voeg de **verse rozemarijn en tijm** toe. Verlaag het vuur. Laat de groenten 10 – 15 minuten garen op zacht vuur.



2. Gehaktbrood bereiden

Vorm een plat brood van het gehakt. Verhit ¼ el olijfolie en ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 – 6 minuten rondom bruin en leg in een ovenschaal. Bak het gehaktbrood 20 – 30 minuten in de oven (zie TIP).

TIP: De garingstijd van je gehaktbrood hangt erg af van de grootte en van de oven. Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is. Bak dan eventueel langer door als dit nodig is.



5. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Groenten bakken

Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de rijst. Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de overige **ui** 1 – 2 minuten. Voeg de **groentemix** toe en bak 3 – 5 minuten.



6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Serveer met de Provençaalse tomatensaus en de witte langgraanrijst.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

Met dubbele portie aubergine en salade als extra

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

HELLO
EXTRA



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Gedroogde rozemarijn



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude kaas



Lasagnebladen



Gemengde sla

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, bloem, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Hapjespan, bakplaat met bakpapier, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (st)	2	2	3	4	5	6
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)	40	75	100	125	175	200
Verse lasagnebladen* (st) 1) 3)	2	4	6	8	10	12
Gemengde sla* (g)	40	80	120	160	200	240
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
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4353/1041	469/112
Vetten (g)	57	6
Waarvan verzadigd (g)	28,7	3,1
Koolhydraten (g)	92	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,4
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

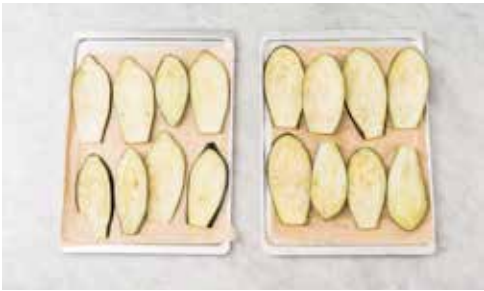
Contact

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



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 ½ 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. Roomsous 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**, ½ 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 3 minuten rusten, zodat de lasagne steviger wordt. Meng ondertussen de **gemengde sla** met zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de lasagne over de borden en serveer met de salade.

Eet smakelijk!

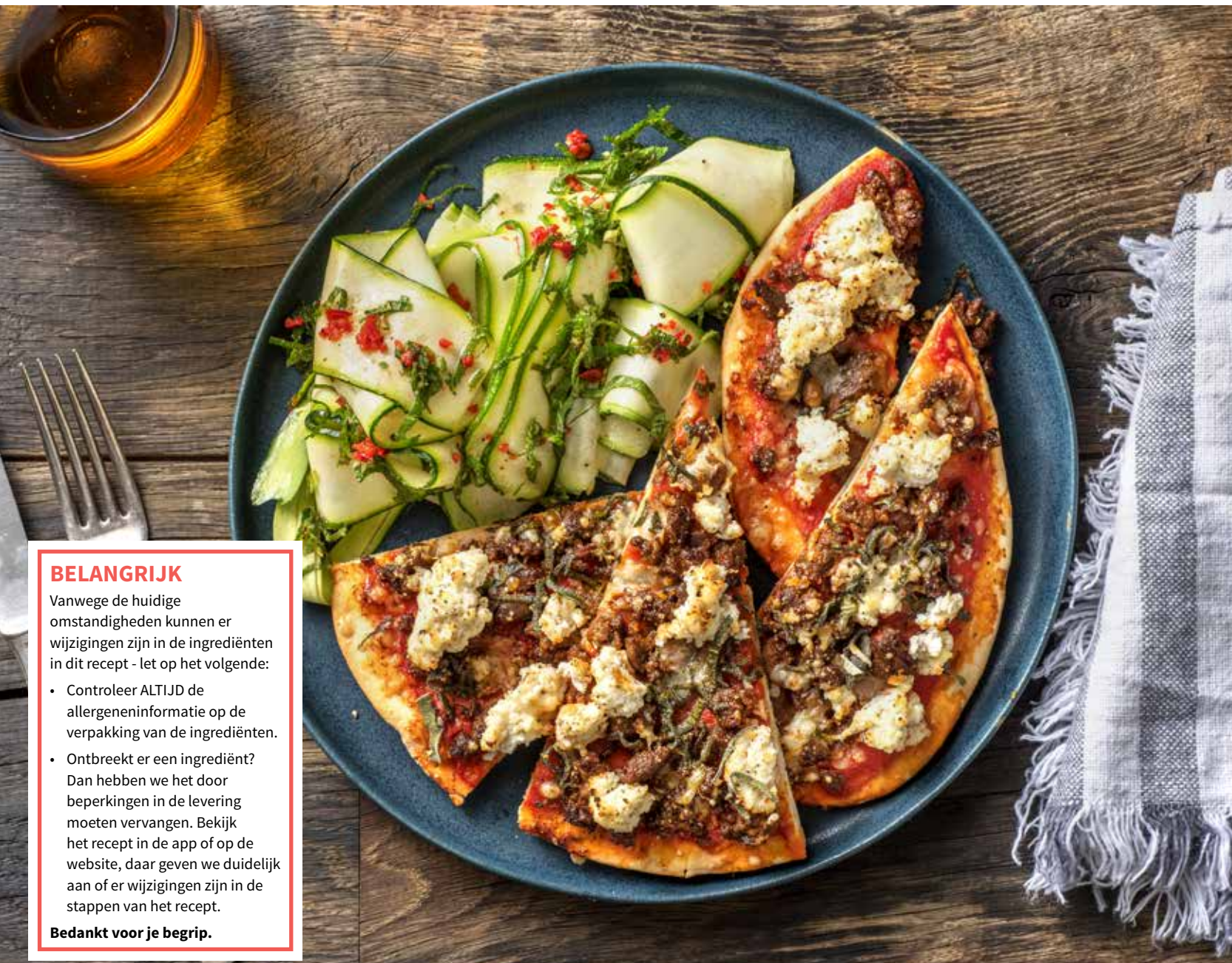


Naanpizza met rundermerquez, ricotta en salie

met courgettesalade

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

**QUICK &
EASY**



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Rundermerquezworstje



Naanbrood



Passata



Verse munt en salie



Ricotta



Geraspte oude kaas



Courgette



Rode peper

Voorraadkast items

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

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Koekenpan, saladekom, bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rundermerguezworstje* (st)	1	2	3	4	5	6
Naanbrood (st) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Passata (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt en salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude kaas* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Courgette* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3868 /925	709 /170
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	16,0	2,9
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	19,2	3,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	48	9
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **rundermerguez** open, haal het vlees eruit en gooi het omhulsel weg.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het vlees uit de **worst** in ongeveer 5 minuten los. Het **gehakt** moet net gaar en nog zacht zijn (zie TIP).

TIP: Bak het vlees niet te ver door. Het gaat na het bakken nog de oven in en als je het nu al te lang bakt wordt het droog, liever dat het nog iets te rauw is zodat het in de oven nog kan garen.



3. Salade voorbereiden

- Schaaf de **courgette** met een dunschiller in dunne linten.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper**, ris de blaadjes **munt** van de takjes en snijd beide fijn.
- Meng in een saladekom per persoon ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn met peper en zout tot een dressing. Meng de dressing met de **courgette**, **munt** en **rode peper** (zie TIP).

TIP: Eet je liever niet te pittig en/of geen rauwe courgette? Houd de rode peper dan apart en bak de courgette even kort in een koekenpan.



2. Pizza beleggen

- Ris de blaadjes **salie** van de takjes en snijd in dunne reepjes.
- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **passata** en daarna het **gehakt** over het **naanbrood**.
- Schep met een theelepel dotjes **ricotta** op de pizza's en bestrooi met de **salie** en de **kaas**.
- Bak de naanpizza's 8 – 10 minuten in de oven, of tot ze knapperig zijn.



4. Serveren

- Snijd de naanpizza's in stukken en leg op de borden.
- Serveer met de courgettesalade.

Eet smakelijk!



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

Zuurdesembrood met roerei en avocado

1X 25 min.

1

Zuurdesembrood met roerei en avocado

2

Kwark met peer en kiwi met pecannoten en chiazaad

3

Crackers met ricotta, komkommer en gezouten amandelen



Benodigdheden

Koekenpan, kom, garde

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Avocado (st)	½	1
Vrije-uitloopei* (st) 3)	4	8
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	1	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2605 / 623	919 / 220
Vetten (g)	29	10
Waarvan verzadigd (g)	8,8	3,1
Koolhydraten (g)	63	22
Waarvan suikers (g)	0,9	0,3
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	26	9
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

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

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak het **zuurdesembroodje** 8 minuten in de oven.
2. Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakken.
3. Kluts de **eieren** met een vork of garde in een kom en breng op smaak met peper en zout. Smelt de helft van de roomboter in een koekenpan, giet het eimengsel erin en bak al roerend een roerei.
4. Snijd het broodje open, bestrijk met de overige roomboter en verdeel de avocado en het ei erover. Bestrooi met extra peper en zout naar smaak.

Kwark met peer en kiwi

met pacannoten en chiazaad

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Conference peer (st)	1	2
Groene kiwi (st)	2	4
Volle kwark* (g) 7)	250	500
Chiazaad (tl) 19) 22) 25)	1	2
Pecannoten (g) 8) 19) 25)	30	60

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1607 / 384	527 / 126
Vetten (g)	25	8
Waarvan verzadigd (g)	9,0	2,9
Koolhydraten (g)	26	8
Waarvan suikers (g)	21,1	6,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Noten

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

25) Sesamzaad

1. Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Schil de **kiwi** en snijd in dunne plakken.
2. Verdeel de **kwark** over de ontbijtkommen. Voeg het fruit toe en bestrooi met ½ tl **chiazaad** per persoon. Hak de **pecannoten** grof en strooi over de kommen.

Crackers met ricotta, komkommer en gezouten amandelen

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Crackers (st) 1)	4	8
Ricotta* (g) 7)	100	200
Komkommer* (st)	¼	½
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 25)	50	100

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1481 / 354	1033 / 247
Vetten (g)	21	15
Waarvan verzadigd (g)	5,6	3,9
Koolhydraten (g)	25	17
Waarvan suikers (g)	3,9	2,7
Vezels (g)	8	6
Eiwit (g)	12	9
Zout (g)	0,7	0,5

Allergenen

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

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 25) Sesamzaad

1. Snijd de **komkommer** in plakjes en hak de gezouten **amandelen** fijn.
2. Verdeel de **ricotta** over de **crackers**.
3. Beleg vervolgens met de plakjes komkommer en de amandelen. Bestrooi met peper en zout naar smaak.