



Schelvisfilet met bieslooksaus met aardappeltjes en bospeen uit de oven

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



Wortelen zijn rijk aan vitamine A, dus krijgen je ogen en afweersysteem een extra boost van dit gerecht.



Bospeen



Vastkokende aardappelen



Verse bieslook



Volle yoghurt



Schelvisfilet

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.

Voorraadkast items

Olijfolie, mosterd, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bieslook* (g) 7)	2½	5	7½	10	12½	15
Volle yoghurt* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Schelvisfilet zonder huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (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)	2418 / 578	373 / 89
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	12,2	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen:

4) Vis 7) Melk/Lactose

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en de **bospeen**. Weeg 250 g **bospeen** per persoon af. Snijd de **bospeen** in de lengte in kwarten. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in lange, smalle parten.

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



2. Koken

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Roosteren

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier, dep ze droog met keukenpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon. Bak 20 – 30 minuten in de oven (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout.

TIP: De baktijd van de aardappelen en bospeen kan langer zijn als je een combioven of elektrische oven gebruikt. Prik met een vork in de aardappelen en bospeen. Gaat dit makkelijk? Dan zijn ze gaar.



4. Bieslooksaus maken

Snijd of knip ondertussen de **verse bieslook** fijn. Meng in een kleine kom de **volle yoghurt**, ½ tl mosterd per persoon en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

WEETJE: Door yoghurt te gebruiken als basis van je saus bespaar je veel extra calorieën. En er is nog een voordeel: door de yoghurt voeg je calcium, vitamine B12 en D toe aan je gerecht.



5. Saus opwarmen

Dep tegen het einde van de oventijd de **schelvisfilet** droog met keukenpapier. Smelt ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur, tot hij gaar is. Haal de **vis** uit de koekenpan en roer de **bieslooksaus** door het bakvet in de pan.



6. Serveren

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over de borden, leg de **schelvisfilet** erop en serveer met de **bieslooksaus**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Conchiglie met rode pesto en feta

met rode paprika, veldsla en basilicum

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



Conchiglie. Verrassender dan zijn betekenis, spreek je dit Italiaanse woord voor schelpje uit als: con-keel-yay!



Sjalot



Rode paprika



Tomaat



Conchiglie



Feta



Vers basilicum



Rode pesto



Veldsla

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

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Wok of hapjespan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g 1 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Verse basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto* (g 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Veldsla* (g 23)	40	60	80	100	140	160

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3634 /869	758 /181
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,4
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	12,5	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen:

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

Contact

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



1. Snijden en koken

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de **conchiglie**.
- Snipper de **sjalot** en snijd de **rode paprika** en **tomaat** in blokjes.
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 – 16 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen (zie TIP).

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 25 g feta en 70 g conchiglie per persoon. De rest van de feta en conchiglie kun je bijvoorbeeld de volgende dag gebruiken in een salade.



3. Pasta en salade mengen

- Voeg de **conchiglie** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut.
- Maak in een saladekom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **veldsla** door de dressing.



2. Groenten bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot** 2 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en roerbak 5 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **feta** in blokjes van ½ cm en scheur de blaadjes **basilicum** klein.



4. Serveren

- Verdeel de **veldsla** en de **conchiglie** over de borden.
- Garneer het gerecht met de **feta** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



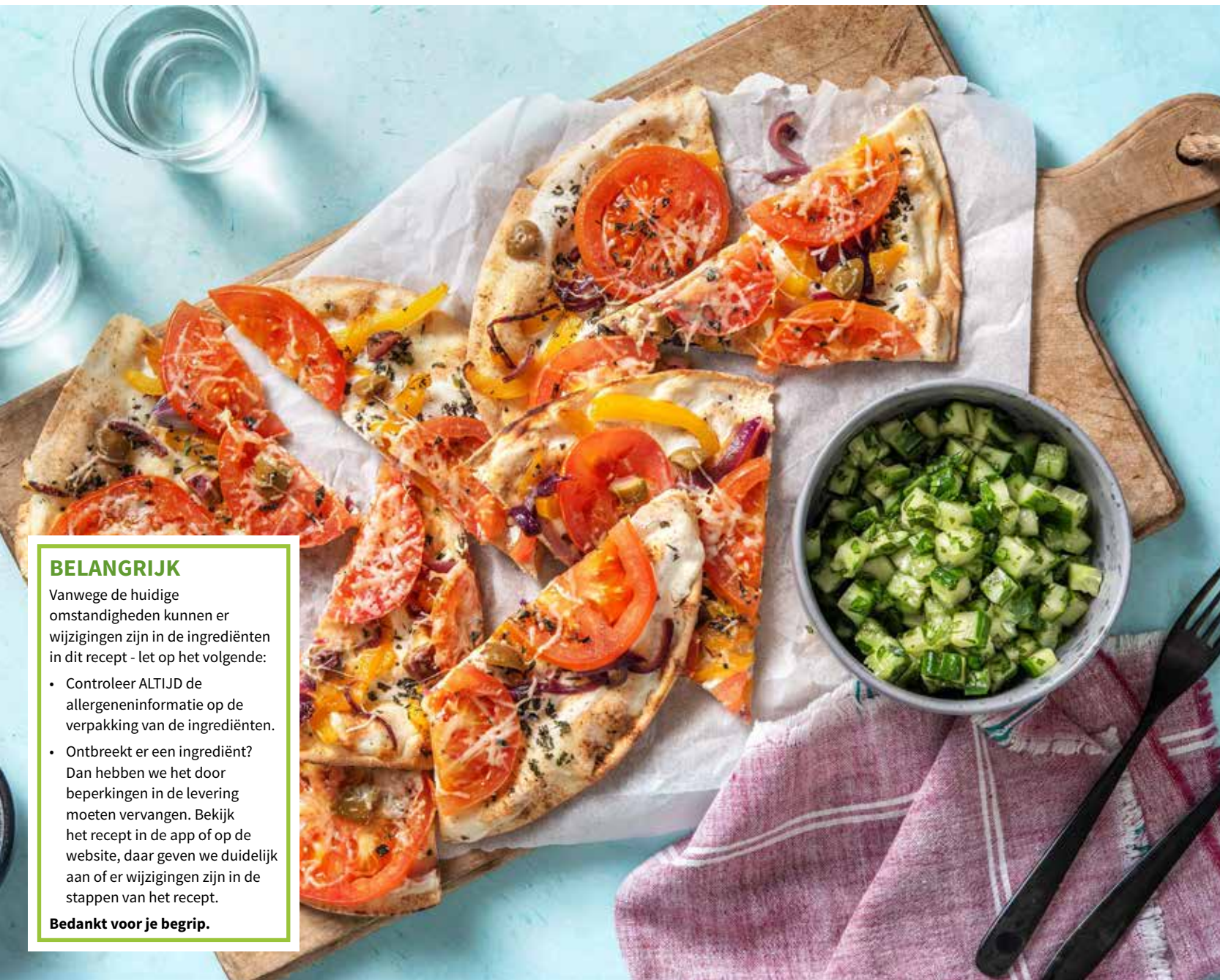
Griekse platbroodpizza

met feta en olijven

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



In dit recept is gewoon platbrood vervangen door een volkoren variant. Zo krijg je meer vezels binnen!



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Rode ui



Gele paprika



Tomaat



Leccino olijven



Verse kruiden



Magere yoghurt



Feta



Geraspte belegen kaas



Volkoren platbrood



Komkommer

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, staafmixer, hoge kom, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Gele paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Verse munt, oregano en peterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Magere yoghurt* (g) 7) 19) 22)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Volkoren platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3

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)	2881 / 689	414 / 99
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,3
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	19,4	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Snijd de **gele paprika** in reepjes. Snijd de **tomaat** in plakken. Snijd de **olijven** grof. Ris de blaadjes van de **munten** en **oregano**. Snijd de **muntblaadjes**, **oreganoblaadjes** en **bladpeterselie** los van elkaar fijn.



4. Pizza beleggen

Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **fetasaus** erover en beleg met de **uien**, **paprika**, **oregano**, **olijven** en plakjes **tomaat**. Bestrooi met **geraspte belegen kaas** en bak de pizza's 4 – 6 minuten in de oven.

WEETJE: De platbroden zijn van volkorenmeel gemaakt. In vergelijking met witte graanproducten bevatten deze niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer, en vitamine B1 en B2.



2. Groente bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **paprika** 6 minuten.



5. Salade maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in kleine stukjes. Meng in een saladekom per persoon; ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn. Meng de **komkommer**, **munten** en **peterselie** met de dressing. Roer goed door en breng de salade op smaak met peper en zout.



3. Fetasaus maken

Meng in een hoge kom de **yoghurt** met de **feta** met een staafmixer tot een saus. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Snijd de **platbroodpizza's** in punten en serveer de **komkommersalade** erbij.

Eet smakelijk!



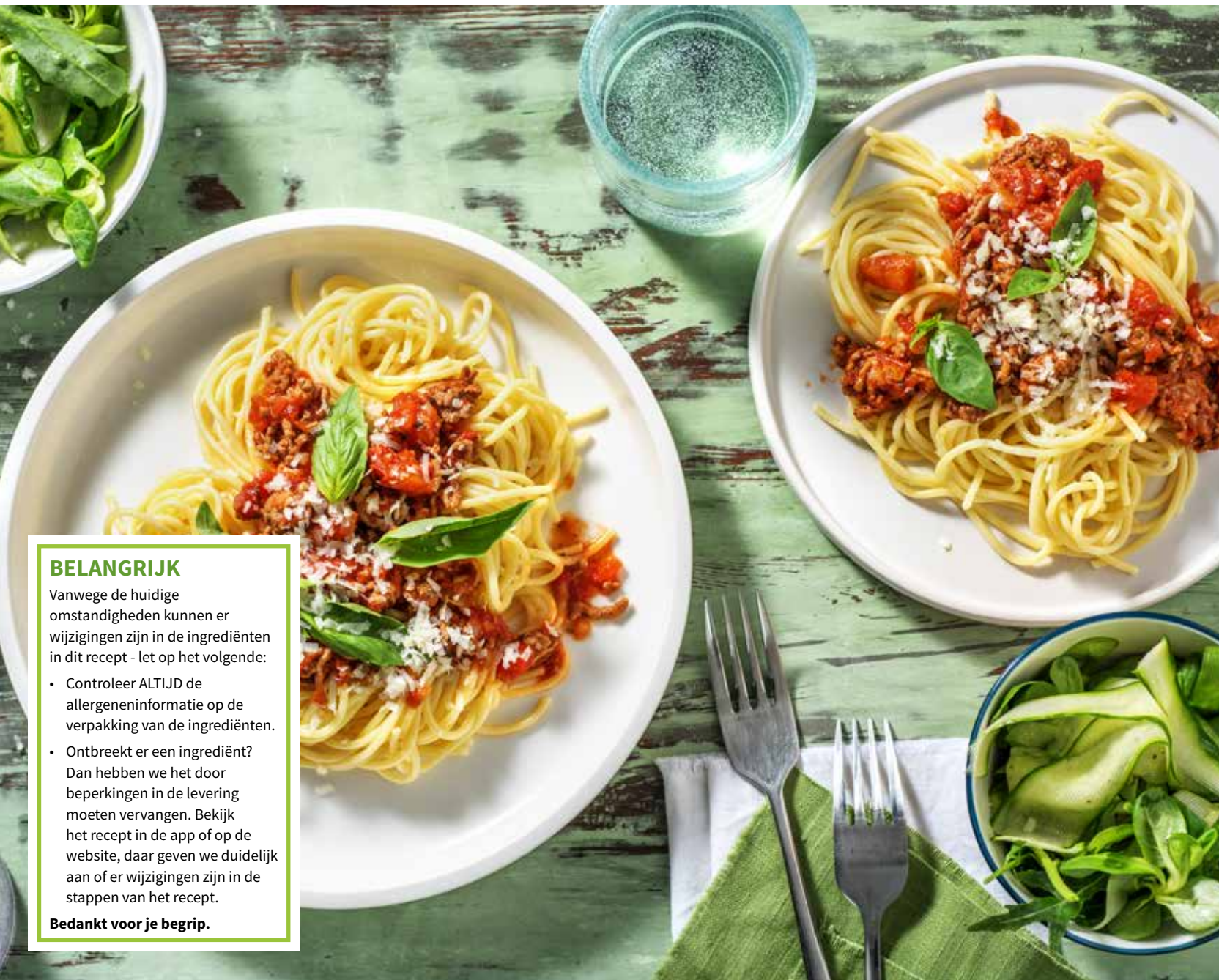
Spaghetti bolognese

met een frisse salade

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



Dit gerecht brengt de rijke smaken van Bologna bij jou in huis, en dat in maar liefst 20 minuten!



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.



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Verse basilicum en rozemarijn



Italiaans gekruid rundergehakt



Cherrytomaten in blik



Komkommer



Rucola en veldsla



Geraspte Italiaanse kaas

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge 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.

Benodigdheden

Dunschiller of kaasschaaf, pan met deksel, hapjespan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum en rozemarijn* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaans gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g 23)	40	60	90	120	150	180
Geraspte Italiaanse kaas* (g 7)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 / 917	568 / 136
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,8
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	17,2	2,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	48	7
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

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

Contact

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



1. Koken

Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de **spaghetti**. Kook de **spaghetti** in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Saus maken

Voeg de geblikte **cherrytomaten** toe, draai het vuur laag en laat 8 – 10 minuten stoven. Breng op smaak met peper en zout.

WEETJE: Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht dus meer dan 400 gram groente!



2. Snijden

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Haal de **rozemarijn** van de takjes en snijd fijn. Haal de **basilicumblaadjes** van de takjes. Snijd de takjes fijn en laat de blaadjes heel.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Schaaf de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten en meng met de salade.



3. Gehakt bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de **ui**, **knoflook**, **basilicumtakjes** en **rozemarijn** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg het **rundergehakt** toe en bak 2 – 3 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en schep de saus erover. Garneer met het **basilicum** en de **geraspte Italiaanse kaas**. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Aziatische noedels met roerei en pinda's met bosui

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



Herken je dit recept? We hebben er sesamololie aan toegevoegd, voor een nog authentiekere Aziatische smaak.



Knoflookteen



Sjalot



Rode peper



Bosui



Pinda's



Verse gember



Oosterse groentemix



Sojasaus



Sesamololie



Noedels



Scharrelei

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

Zonnebloemolie, ketjap, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Wok of hapjespan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bosui* (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Verse gember (st)	1	2	3	4	5	6
Oosterse groentemix* (g 23)	150	300	450	600	750	900
Sojasaus (ml 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml 11)	5	10	15	20	25	30
Noedels (g 1)	65	130	200	265	330	395
Scharrelei* (st 3)	2	4	6	8	10	12
Pinda's (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	2	3	4	5
Ketjap (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2370 / 567	522 / 125
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,1
Koolhydraten (g)	60	13
Waarvan suikers (g)	6,7	1,5
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja
11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij
25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd hem fijn (zie TIP). Snijd de **bosui** in fijne ringen. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn.

TIP: Houd je van pittig? Gebruik een deel van de rode peper of 1/2 tl sambal per persoon om je roerei meer pit te geven.



4. Noedels toevoegen

Weeg ondertussen de **noedels** af en kook de **noedels**, afgedekt, 3 – 4 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper.



2. Smaakmakers aanbakken

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de **knoflook**, **rode peper**, **sjalot** en **gember** al roerend 3 – 4 minuten op hoog vuur.



5. Roerei maken

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan. Voeg de **eieren** en de overige **bosui** toe en bak al roerend tot het **ei** gestold maar nog wel smeug is. Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Groente roerbakken

Voeg de **groentemix** en de helft van de **bosui** toe en roerbak nog 4 – 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **sojasaus**, ketjap, **sesamolie**, 2 el water per persoon toe en roerbak nog 2 – 3 minuten.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het **roerei** en garneer met de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Indiase curry met venkel en mais

met naanbrood en frisse yoghurt

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



In dit recept maak je zelf de currypasta met verse ingrediënten. Niets ingewikkelds aan en je bepaalt zelf hoe pittig het wordt.



Rode peper



Rode ui



Verse gember



Verse kurkuma



Knoflookteen



Venkel



Verse koriander



Geel mosterdzaad



Tomatenpuree



Zilvervriesrijst



Kokosmelk



Mais in blik



Naanbrood



Volle yoghurt

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, groentebouillon, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Verse kurkuma* (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geel mosterdzaad (tl) 10	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kokosmelk (ml)	150	250	350	450	600	700
Mais in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (st) 1) 7	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3960 / 947	637 / 152
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	24,0	3,9
Koolhydraten (g)	122	20
Waarvan suikers (g)	22,9	3,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** en de verse **kurkuma** fijn (zie TIP). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes en snijd de **koriander** grof.

TIP: Let op, kurkuma geeft af. Gebruik handschoentjes of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat raspen.



4. Curry maken

Roer de **kokosmelk** los tot er geen klontjes meer in zitten. Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan, verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven en breng het geheel zachtjes aan de kook. Giet de **mais** in blik af en voeg toe. Laat, afgedekt, 10 – 12 minuten pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de rijst en vervang de helft van de kokosmelk door een gelijke hoeveelheid aan bouillon. Met de overgebleven kokosmelk kun je de volgende dag een havermoutontbijt maken.



2. Bakken en koken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **gember**, de **kurkuma**, het **mosterdzaad**, de **ui**, de **knoflook** en de **rode peper** toe (zie TIP) en bak 1 – 2 minuten. Voeg dan de **tomatenpuree** en **venkel** toe en bak nog 4 – 6 minuten.

TIP: Houd je niet van pittig? Voeg dan de helft van de rode peper toe, of laat hem helemaal weg.



5. Yoghurt mengen

Bak het **naanbrood** 5 – 7 minuten in de oven. Meng ondertussen de **yoghurt** in een kom met ¼ van de **koriander** en peper en zout naar smaak.



3. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

WEETJE: Dit gerecht is vezelrijk. Het levert je bijna de helft van je dagelijkse behoefte aan vezels.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de curry erop. Serveer met het **naanbrood** en de **yoghurt**. Garneer het gerecht met de overige **koriander**.

Eet smakelijk!

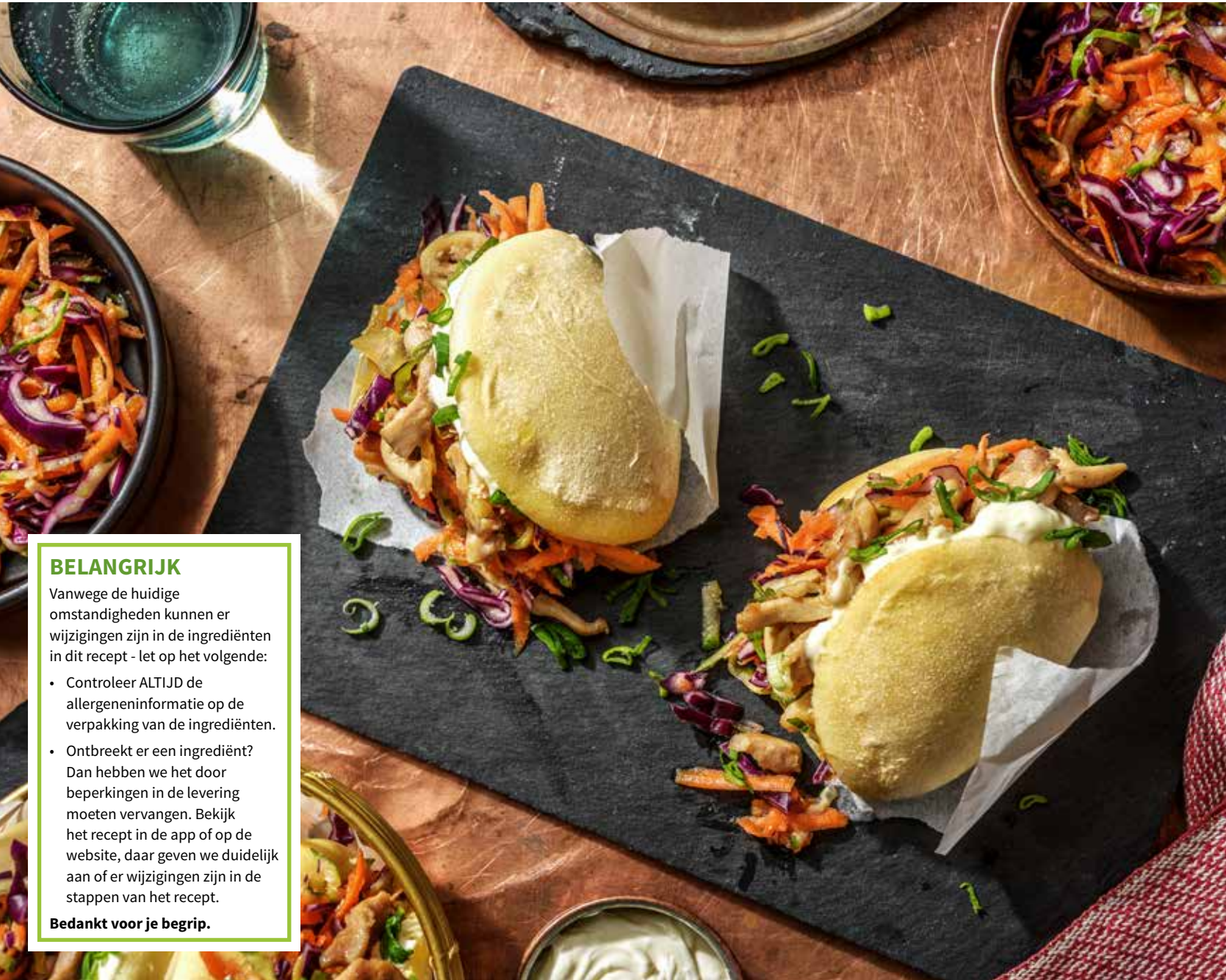


Zoet-zoute kippendij in een bao bun met een frisse salade

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



De bao bun is een smaakvolle Chinese uitvinding om een vaak iets zoete en kleverige saus makkelijk on the go op te eten. Streetfood proof!



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



Bosui



Kippendijreepjes met Oosterse kruiden



Wortel



Komkommer



Gesneden rode kool



Vissaus



Bao-broodje



Verse gember



Mayonaise

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, wittewijnazijn, suiker

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kleine kom, kleine pan of steelpan, koekenpan, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (st)	2	4	6	8	10	12
Kippendijreepjes met Oosterse kruiden* (g)	110	220	330	440	550	660
Wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Gesneden rode kool* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Vissaus (ml) 4)	20	40	60	80	100	120
Bao-broodje (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	577 / 138
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,1
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	28,7	5,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	6,4	1,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten
23) Selderij

Contact

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



1. Kip bakken

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het groen van de **bosui** af en bewaar dit voor later. Snijd het wit van de **bosui** in stukken van 3 cm lang en halveer in de lengte. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 4 – 5 minuten. Voeg vervolgens de **kippendijreepjes** toe en bak deze 6 – 8 minuten mee.



4. Gembermayonaise maken

Bak de **bao bun** 4 – 5 minuten in de oven. Snijd het groen van de **bosui** in dunne ringetjes. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de geraspte **gember**.



2. Salade maken

Weeg de **wortel** en **komkommer** af en rasp beide met een grove rasp. Meng in een saladekom per persoon 1 el wittewijnazijn met per persoon ½ el suiker. Meng de **komkommer**, **wortel** en gesneden **rode kool** met de dressing. Laat deze staan tot serveren zodat de dressing goed kan intrekken, schep af en toe om



5. Kip afmaken

Voeg de **kip** met **bosui** toe aan de **vissaus** en meng goed door.



3. Saus maken

Meng in een kleine pan of steelpan de **vissaus** met per persoon 1 el suiker en ½ el water. Laat dit op laag vuur zachtjes inkoken totdat het de dikte van stroop heeft. Haal dan van het vuur.



6. Serveren

Vul de **bao buns** met wat van de salade, de **kippendijreepjes** en garneer met de **gembermayonaise** en **bosui ringetjes**. Serveer de rest van de salade erbij.

Eet smakelijk!



Huevos rancheros met cannellinibonen en avocado

avondeten zoals de Mexicanen ontbijten

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



Dit veelzijdige ontbijt heeft zijn weg gevonden van de Mexicaanse ranch (vandaar huevos rancheros) naar hippe brunchtafels en zelfs de dinertafel.



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



Limoen



Knoflookteen



Bosui



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Scharrelei



Geraspte cheddar



Mini-tortilla's



Avocado



Zure room

Voorraadkast items

Olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, aluminiumfolie, vergiet

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cannellini bonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (st)	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Scharrelei (st) 3	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar* (g) 7	12	25	37	50	62	75
Mini-tortilla's (st) 1	3	6	9	10	15	16
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zure room* (g) 7	25	50	75	100	125	150
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)	3694 / 883	566 / 135
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,6
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	14,1	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **cannellini bonen** uitlekken in een vergiet. Snijd de **limoen** in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene en witte gedeelte apart.
- Verhit de **Mexicaanse kruiden** 1 minuut in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg ½ el olijfolie per persoon toe aan de pan en bak het witte gedeelte van de **bosui**, de **knoflook** en de **cannellini bonen** 2 – 3 minuten.



3. Tortilla's opwarmen

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.
- Snijd het vruchtvlees van de **avocado** in blokjes (zie TIP).

TIP: Halveer de avocado in de lengte. Draai de helften van elkaar en haal de pit eruit. Snijd het vruchtvlees in blokjes en haal de blokjes er met een lepel uit.



2. Saus maken

- Voeg de **tomatenblokjes** toe en pers 1 partje **limoen** per persoon erover uit. Roer goed en laat 3 – 4 minuten indikken.
- Breek de **eieren** en voeg de inhoud toe aan de **tomatensaus**. Dek de pan af en laat de **eieren** 6 – 8 minuten stollen (zie TIP).
- Verwijder het deksel na 4 minuten, breng op smaak met peper en zout en verdeel de **gerasppte cheddar** eroverheen.

TIP: Het ei is gaar als het eiwit wit begint te kleuren, maar de eidooier nog zacht is. Houd je meer van een harde dooier? Gaar het ei dan langer.



4. Serveren

- Zet de **eieren**, **mini-tortilla's**, **avocado**, **zure room**, het groene van de **bosui** en de overige **limoen** op tafel zodat iedereen zelf zijn eigen **tortilla** kan vullen.
- Schep eerst de **eieren** met saus in de **mini-tortilla's**, verdeel de **avocado** en **zure room** eroverheen en garneer met de **bosui**. Serveer met de overige **limoen**.

Eet smakelijk!



Salade met Duitse biefstuk en pestodressing

met parelcouscous en gebakken portobello

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



Het vlees van de Duitse biefstuk is van superieure kwaliteit en kun je heel goed kort bakken voor een rosé burger, of zelfs rauw eten als tartaar.



Parelcouscous



Knoflookteen



Portobello



Tomaat



Groene pesto



Duitse biefstuk



Rucola

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, extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Kleine kom, 2x koekenpan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Groene pesto* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Duitse biefstuk* (st)	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g) 23)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3669 / 877	752 / 180
Vetten (g)	47	10
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,3
Koolhydraten (g)	67	14
Waarvan suikers (g)	7,0	1,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	4,4	0,9

Allergenen:

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

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. Groenten snijden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruimel het bouillonblokje erboven (zie TIP) en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten gaar. Giet af, roer de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken en de **tomaat** in parten.

TIP: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan maar een kwart van het bouillonblokje per persoon of neem een natriumarm bouillonblokje.



3. Duitse biefstuk bakken

- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Duitse biefstuk** 2 – 4 minuten per kant. Bestrooi met peper en zout.
- Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat**, de **rucola** en de helft van pestodressing. Voeg daarna de **parelcouscous** toe en meng goed.



2. Portobello en dressing bereiden

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg de **knoflook**, de **portobello**, peper en zout toe en roerbak in 5 – 6 minuten goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **groene pesto**, de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn tot een dressing en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** over de borden.
- Leg de **portobello** en de **Duitse biefstuk** erop en garneer met de overige pestodressing.

Eet smakelijk!



Kipburger met vadouvanmayonaise en een grote salade

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



Vadouvan is een Franse variant op Indiase curry. Het resultaat: een zoete en subtiel rokerige curry die weer helemaal in opmars is.



Kipburger



Botersla



Rode cherrytomaten



Kaiserbroodje met maanzaad



Mayonaise



Vadouvan



Oudekaasblokjes



Walnootstukjes

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

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

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipburger* (st)	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kaiserbroodje met maanzaad (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Vadouvan (tl) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Oudekaasblokjes* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Walnootstukjes (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3634 / 869	697 / 167
Vetten (g)	53	10
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,9
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	13,2	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 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. Kipburger bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kipburger** 4 – 6 minuten per kant of totdat deze gaar is.



3. Saus en dressing maken

- Bak het **kaiserbroodje** 6 – 8 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met ½ tl **vadouvankruiden** per persoon (zie TIP).
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn, mosterd en honing.

TIP: Eet je deze burger met kinderen en gaan zij de uitgesproken smaak van vadouvan misschien niet lekker vinden? Maak twee aparte bakjes met de mayonaise: één met en één zonder de vadouvankruiden. Zo kan iedereen het proeven en zelf kiezen welke variant ze willen.



2. Snijden

- Pluk per persoon 2 bladen van de botersla om later op het broodje te gebruiken.
- Scheur de rest van de **botersla** grof.
- Halveer de **cherrytomaten**.



4. Serveren

- Meng de gescheurde **botersla** en **cherrytomaten** met de dressing. Garneer de salade met de **oudekaasblokjes** en **walnootstukjes**.
- Snijd de **kaiserbroodjes** open en leg op elk broodje de **slabladden** en een **kipburger**.
- Garneer met de **vadouvanmayonaise**.

Eet smakelijk!



Warme aardappelsalade met gerookte forel

met rode paprika, citroen en tuinkers

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



Aan dit recept hebben we een nieuw ingrediënt toegevoegd: tuinkers. Zo geef je een originele en zomerse touch aan dit gerecht!



Krieltjes



Rode paprika



Rode ui



Knoflookteen



Little gem



Citroen



Tuinkers



Gerookte forelfilet

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, honing, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode paprika* (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (krop)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tuinkers* (bakje)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gerookte forelfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2416 /578	398 /95
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,7
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	14,1	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

4) Vis



1. Krieltjes koken

- Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 15 – 17 minuten beetgaar en giet af.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht door de krieltjes en rode paprika meer vitamine C bevat dan de ADH? De paprika is ook nog rijk aan vitamine E; een antioxidant die je cellen, bloedvaten en organen beschermt.



2. Snijden en bakken

- Snijd de **rode paprika** in blokjes.
- Snipper de **rode ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **little gem** in repen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de **paprika, rode ui** en **knoflook** 5 – 6 minuten op middelhoog vuur (zie TIP).

TIP: Voor een extra frisse bite kun je wat rode ui achterhouden om het gerecht mee te garneren.



3. Dressing maken

- Pers de **citroen** uit en knip de **tuinkers** los.
- Meng in een saladekom 1 el **citroensap** per persoon met de extra vierge olijfolie, honing, **tuinkers**, peper en zout. Verdeel de **gerookte forel** met twee vorken in kleine stukken.



4. Serveren

- Meng in de saladekom de dressing met de **little gem, krieltjes, paprika, ui** en **gerookte forel**.
- Verdeel over de borden en besprenkel naar smaak met het overige **citroensap**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Paprika-amandelvarkensworst met patatas bravas met geroosterde bospeen en aioli

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



Ken jij salsa brava? Past ook goed bij de patatas, en is makkelijk te maken van olijfolie, azijn, gerookt paprikapoeder en een beetje cayenne.



Bospeen



Paprikapoeder



Vastkokende aardappelen



Varkensworst met paprika en amandel



Geschaafde amandelen



Verse krulpeterselie



Aioli

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensworst met paprika en amandel* (st 8)	1	2	3	4	5	6
Geschaafde amandelen (g 8)	5	10	15	20	25	30
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aioli* (g 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
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)	4035 / 965	674 / 161
Vetten (g)	67	11
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,6
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	9,7	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen:

3) Eieren 8) Noten 10) Mosterd
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. Snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook ruim water in een pan met deksel voor de **bospeen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in blokjes van 1 cm (zie TIP).

TIP: Je krijgt meer aardappelen dan je in dit recept nodig hebt. Ben jij een grote eter, of let je niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle aardappelen.



2. Patatas bravas maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 – 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.



3. Bospeen roosteren

Verwijder het loof van de **bospeen** en snijd in de lengte door. Snijd de dikkere **bospenen** in kwarten. Kook de **bospeen** in 6 – 8 minuten beetgaar in een pan met deksel. Giet af en verdeel de **bospeen** over een bakplaat met bakpapier. Meng met 1 el olijfolie per persoon en de helft van het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **peen** 15 – 20 minuten in de oven. Bestrooi in de laatste 5 minuten met het **amandelschaafsel**.



4. Worst bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **varkensworst** in 2 – 3 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Dek de pan af en bak nog 8 – 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



5. Peterselie snijden

Snijd de **krulpeterselie** fijn.



6. Serveren

Serveer de **worst** met de patatas bravas en de **bospeen**. Garneer de **peen** met **krulpeterselie** en serveer met de **aioli**.

Eet smakelijk!



Frise tabouleh met kipgyros en verse kruiden

in schuitjes van little gem

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



Tabouleh is ideaal om mee te variëren. Probeer ook eens met granaatappel, zwarte olijven of verse abrikoos.



Bulgur



Ui



Kipgyros



Gemalen komijn



Pruimtomaat



Verse krulpeterselie & munt



Little gem

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, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bulgur (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kipgyros* (g)	110	220	330	440	550	660
Gemalen komijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie & munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Little gem* (krop)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2487 / 595	391 / 94
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	4,0	0,8
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	5,9	0,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen



1. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **bulgur**. Voeg zodra de bouillon kookt de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in ongeveer 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om en roer los met een vork als de **bulgur** gaar is.

WEETJE: Bulgur is een volkoren graanproduct. In vergelijking met witte graanproducten bevat bulgur niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.



2. Kipgyros bakken

Snipper ondertussen de **ui**. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **kipgyros** in 2 minuten op hoog vuur rondom bruin. Voeg de **ui** en het **gemalen komijnzaad** toe en bak nog 5 – 6 minuten op middellaag vuur.



3. Snijden en persen

Snij ondertussen de **pruimtomaat** in blokjes. Snijd de **krulpeterselie** en **mint** fijn.



4. Little gem snijden

Haal per persoon 3 hele blaadjes van de **little gem** en bewaar apart. Snijd de overige **little gem** klein.



5. Tabouleh mengen

Meng in een saladekom de **bulgur** met de **tomaat**, **krulpeterselie**, **mint**, fijngesneden **little gem**, ½ tl wittewijnazijn per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak. Meng de **kipgyros** door de tabouleh. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Leg per persoon 3 blaadjes **little gem** op een bord. Verdeel de **tabouleh** met **kipgyros** over de **little gem** blaadjes op de borden en serveer de rest erbij.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht bijna 50% van de ADH vezels bevat? Goed voor een verzadigd gevoel, voor je darmen, cholesterolgehalte, weerstand en nog veel meer.

Eet smakelijk!

Contact

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



Gazpacho van tomaat, komkommer en paprika met croutons en feta

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



Dit gerecht bevat maar liefst 5 verschillende soorten groente. Variatie? ¡Olé!



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.



Pruimtomaat



Vleestomaat



Mini-romatomen



Groene paprika



Knoflookteen



Komkommer



Rode puntpaprika



Tomaat



Bosui



Bierbostelbroodje



Gemalen komijnzaad



Feta

Voorraadkast items

Extra vierge olijfolie, rodevijnazijn, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, staafmixer, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pruimtomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vleestomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	50	100	150	200	250	300
Groene paprika (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bierbostelbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Feta* (g) 7)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2458 / 588	366 / 87
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,9
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	14,4	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

Snijdt de **pruimtomaat**, **vleestomaat**, **mini-romatomaten**, **groene paprika**, **knoflookteen** en de helft van de **komkommer** en de helft van de **rode puntpaprika** grof. Snijd de gewone **tomaat** en de andere helft van de **puntpaprika** en **komkommer** in zeer fijne blokjes (deze gebruik je als topping).

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



4. Croutons maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **broodblokjes** in ongeveer 6 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

Snijdt de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd 1 plak van 2 cm per persoon van het **bierbostelbroodje** en verkruimel deze plak. Snijd het overige **bierbostelbroodje** in blokjes van ongeveer 1 cm (hier maak je later croutons van).



5. Salade maken

Meng het groene deel van de **bosui**, de fijngesneden **tomaat**, **komkommer** en **puntpaprika** in een saladekom met ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout. Verbrokkel de **feta**.



3. Gazpacho maken

Doe de grofgesneden groente (niet de fijngesneden tomaat, komkommer en puntpaprika), de **knoflook**, het verkruimelde **brood**, het witte gedeelte van de **bosui**, peper en zout in een hoge kom of een blender. Voeg per persoon toe: 150 ml water, ½ tl **komijn**, 1 el rodewijnazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Mix alles in de blender of met een staafmixer tot een gladde soep. Bewaar in de koelkast tot gebruik.



6. Serveren

Serveer de gazpacho in soepkommen. Garneer met de **broodcroutons**, de fijngesneden groenten en de **feta**. Voeg extra vierge olijfolie, peper en zout toe naar smaak.

TIP: Hoe kouder de soep, hoe lekkerder. Heb je tijd over laat de soep dan goed afkoelen in de koelkast, of serveer met een ijsblokje erin. Als je de soep lang weg zet, dan wordt de knoflook intenser.

Eet smakelijk!



Kipfilet in champignonroomsaus met krieltjes en rauwkostsalade

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



Houd je van knoflook? Pof dan ook een paar teentjes (in het schilletje) mee in de oven.



Krieltjes



Sjalot



Knoflookteen



Champignons



Kipfilet



Slagroom



Wortel



Tomaat



Mesclun

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

Paddenstoelenbouillonblokje, olijfolie, roomboter, roodwijnazijn, extra vierge olijfolie, mosterd, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, bakplaat met bakpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Kipfilet* (st)	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Mesclun* (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Paddenstoelenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3793 / 907	480 / 115
Vetten (g)	62	8
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,7
Koolhydraten (g)	50	6
Waarvan suikers (g)	10,9	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Contact

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



1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Bereid de paddenstoelenbouillon. Was de **krieltjes** en halveer ze, snijd de grote **krieltjes** in kwarten. Meng de **krieltjes** op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **krieltjes** in 25 – 30 minuten krokant in de oven. Schep halverwege om. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakjes.



4. Snijden

Rasp ondertussen de **wortel** met een grove rasp en snijd de **tomaat** in parten.



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant, haal uit de pan en bewaar apart. Voeg opnieuw ½ el roomboter per persoon toe aan de hapjespan. Fruit de **knoflook** en de helft van de **sjalot** 1 – 2 minuten. Voeg de plakjes **champignon** toe aan de hapjespan en bak 4 – 6 minuten.



5. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon ¼ el rodewijnazijn, ½ el extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd met de overige **sjalot**, peper en zout tot een vinaigrette. Meng de salade, **tomaat** en geraspte **wortel** met de vinaigrette.



3. Saus maken

Blus de **champignons**, **knoflook** en **sjalot** af met 1 el rodewijnazijn per persoon en de paddenstoelenbouillon. Voeg de **slagroom** toe, roer door en breng op smaak met peper en zout. Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie TIP). Voeg dan de **kipfilet** toe en dek de pan af. Kook de saus, afgedekt, nog 8 – 12 minuten.

TIP: Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** en de salade over de borden. Serveer met de **kipfilet** in champignonroomsaus.

Eet smakelijk!



Kervelsoep

met knapperig broodje brie fondu

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



Kervel over? Maak met de staafmixer een kervelpesto! Mix de kervel met walnoot, knoflook, pijnboompitten en parmigiano.



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



Ui



Prei



Kruimige aardappelen



Verse kervel



Bruin rozenbroodje



Franse brie

Voorraadkast items

Roomboter, groentebouillon, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Soeppan met deksel, ovenrooster met bakpapier, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	1	2	3	4	5	6
Prei (g)	100	200	300	400	500	600
Kruimige aardappelen (g)	100	150	200	250	350	400
Verse kervel* (g)	30	60	90	120	150	180
Bruin rozenbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Franse brie* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2868 / 686	333 / 80
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,2
Koolhydraten (g)	75	9
Waarvan suikers (g)	11,3	1,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	2
Zout (g)	5,9	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** grof. Snijd de **prei** in fijne ringen (zie TIP). Was de **aardappelen** grondig of schil ze. Snijd de **aardappelen** in kwarten. Bereid de bouillon.

TIP: Het groene loof van de prei kan wat stugger zijn waardoor de soep minder glad wordt. Snijd het daarom goed fijn óf laat een deel hiervan achterwege.



4. Broodjes bakken

Halveer het **rozenbroodje**. Snijd dunne plakjes van de **Franse brie** en beleg beide helften van het **broodje** met de **brie**. Bak, wanneer de soep bijna klaar is, de **broodjes** 8 – 10 minuten op een rooster met bakpapier in het midden van de oven tot de kaas gesmolten is (zie TIP).

TIP: Heb je een oven met grillstand? Grill het broodje dan aan het eind tot de kaas begint te borrelen en een mooie goudbruine kleur begint te krijgen.



2. Stoven

Verhit 1 el roomboter per persoon in een soeppan met deksel. Fruit de **ui** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **aardappel** toe en bak nog 5 – 6 minuten.



5. Soep op smaak brengen

Voeg de **kervel** toe aan de soep en roer goed door. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout. Verwarm de soep nog 2 – 3 minuten zonder deksel.



3. Kervel snijden

Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat de soep 14 – 16 minuten zachtjes koken. Verwijder ondertussen eventuele dikke steeltjes van de **kervel** en snijd de **kervel** fijn. Houd enkele blaadjes **kervel** opzij voor de garnering.



6. Serveren

Verdeel de kervelsoep over de soepkommen en garneer met de overige **kervelblaadjes**. Serveer met de **broodjes brie fondu**.

Eet smakelijk!

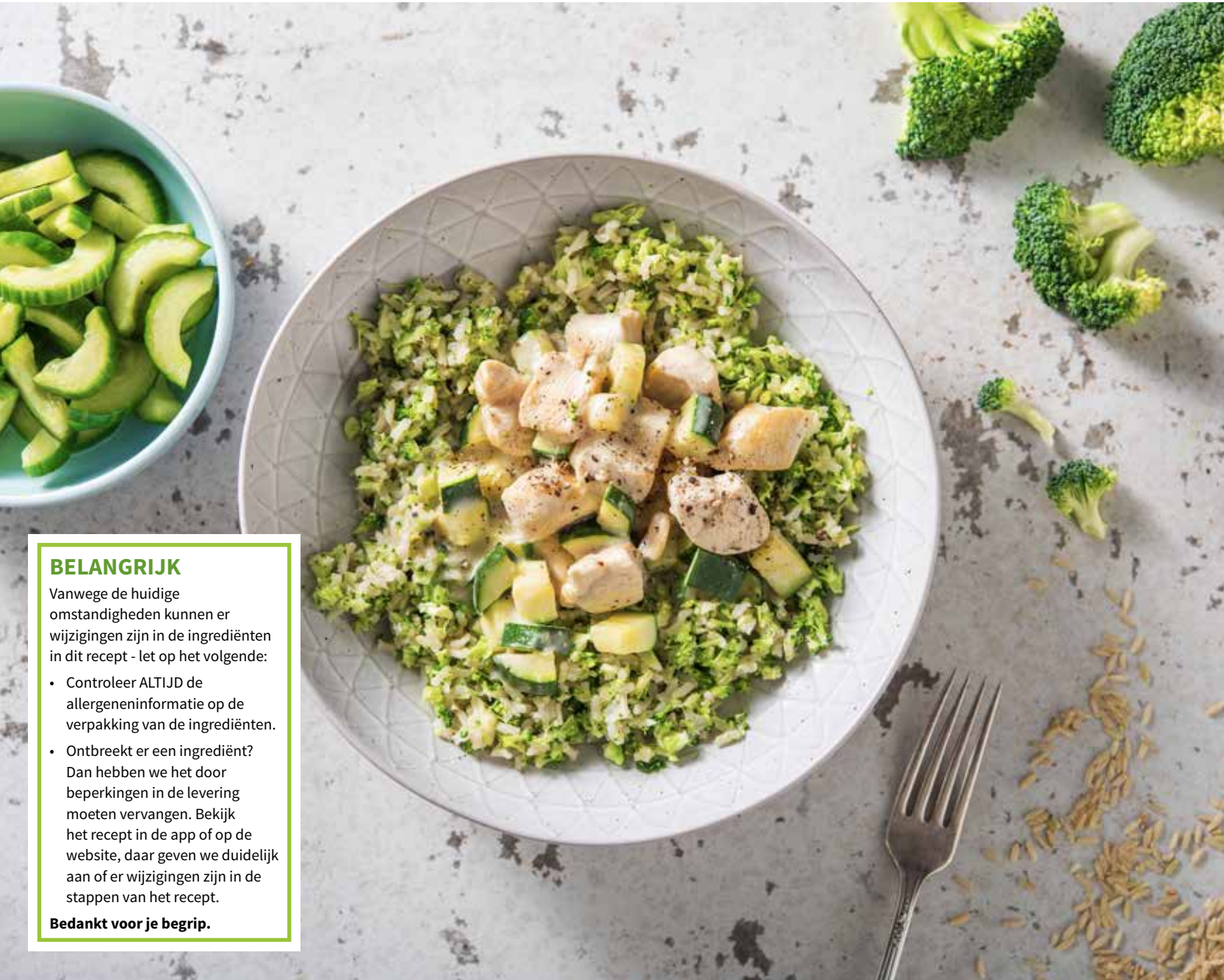


Kruidige kokossaus met kip en courgette met broccoli-rijst

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



In dit gerecht hebben we de groente echt óveral verstoppt, en zo zit je al snel aan 400 g per persoon. Meer dan de ADH! !



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



Courgette



Komkommer



Verse gember



Zilvervliesrijst



Kipfilethaasje



Broccoli-rijst



Vissaus



Kokosmelk



Chilivlokken

Voorraadkast items

Wittewijnazijn, suiker, olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (g)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Zilvervliesrijst (g)	40	85	125	170	210	255
Kipfilethaasje* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli-rijst* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml) 4)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Chilivlokken	naar smaak					
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2358 / 564	348 / 83
Vetten (g)	23	3,4
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	17,6	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen:

4) Vis

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

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli-** en **zilvervliesrijst**. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 cm. Snijd de **komkommer** in de lengte door en verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd in dunne halve maantjes (zie TIP). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** fijn.

TIP: Hoe dunner je de komkommer snijdt, hoe beter hij de smaak van de dressing zal opnemen.



4. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de wittewijnazijn en de suiker (zie TIP). Voeg de **komkommer** toe en meng goed zodat de dressing kan intrekken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Rijst koken

Kook de **zilvervliesrijst** 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Voeg de laatste 2 minuten de **broccoli-rijst** toe. Giet daarna af en laat staan met het deksel op de pan.

WEETJE: Zilvervliesrijst is een volkoren graanproduct, en bevat in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer, en vitamine B1 en B2.



5. Kokossaus maken

Haal het deksel van de hapjespan en voeg de **vissaus** en **kokosmelk** toe. Roer door en laat het geheel, onafgedekt, nog 4 – 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout (zie TIP).

TIP: Houd je van pittig? Voeg dan ook wat chillivlokken toe, maar let op want deze zijn erg scherp!



3. Bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **gember** en **courgette** 2 – 3 minuten. Voeg de **kipstukjes** toe en bak nog 2 – 4 minuten mee met het deksel op de pan.



6. Serveren

Verdeel de **broccoli-** en **zilvervliesrijst** over de borden en schep de kruidige **kokossaus** erover. Serveer de **komkommersalade** ernaast.

Eet smakelijk!



Risotto met zeevruchten

met salade en zoetzure bieten

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



Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op het fornuis!



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



Ui



Gedroogde laos



Risottorijst



Courgette



Gele biet



Citroen



Verse dille en krulpeterselie



Salademix met sojabonen



Zeevruchtenmix



Geraspte pecorino

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter, olijfolie, suiker, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

Koekenpan, rasp, pan met deksel, kom, grote kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde laos (tl)	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1¾	2
Gele biet (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille en krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Salademix met sojabonen* (g) 6) 23)	50	100	150	200	250	300
Zeevruchtenmix* (g) 2) 14) 18)	100	200	300	400	500	600
Geraspte pecorino* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	324 / 78
Vetten (g)	21	2
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,3
Koolhydraten (g)	83	9
Waarvan suikers (g)	18,9	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	5,4	0,6

Allergenen:

2) Schaaldieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 14) Weekdieren
Kan sporen bevatten van: 18) Vis 23) Selderij

Contact

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon voor de **risotto**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de helft van de **knoflook**, **laos** en **ui** 3 minuten op laag vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Snijd ondertussen de **courgette** in blokjes.



4. Salade maken

Snijd de **dille** en **krulpeterselie**, los van elkaar, fijn. Bewaar de **kruiden** apart van elkaar. Meng in een grote kom de **salademix** met de zoetzure **bieten** en breng op smaak met peper en zout. Garneer de salade met **dille**.



2. Risotto maken

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel van buiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.

TIP: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen, is sterk afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



5. Mengen

Roer de **courgette**, **pecorino** en **zeevruchtenmix** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout.



3. Zoetzure bieten maken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige **knoflook** en **courgette** 5 minuten. Schil ondertussen de **gele biet** en rasp grof. Pers de **citroen**. Meng in een kom de suiker met de helft van het **citroensap** (zie TIP). Voeg de geraspte **biet** en een snuf zout toe en breng eventueel verder op smaak met extra vierge olijfolie.

TIP: Wil je meer zoetzuur? Voeg dan een scheutje wittewijnazijn en eventueel extra suiker toe aan het citroensap.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe kommen en garneer met **peterselie**. Serveer met de **salade** en het overige **citroensap**.

Eet smakelijk!

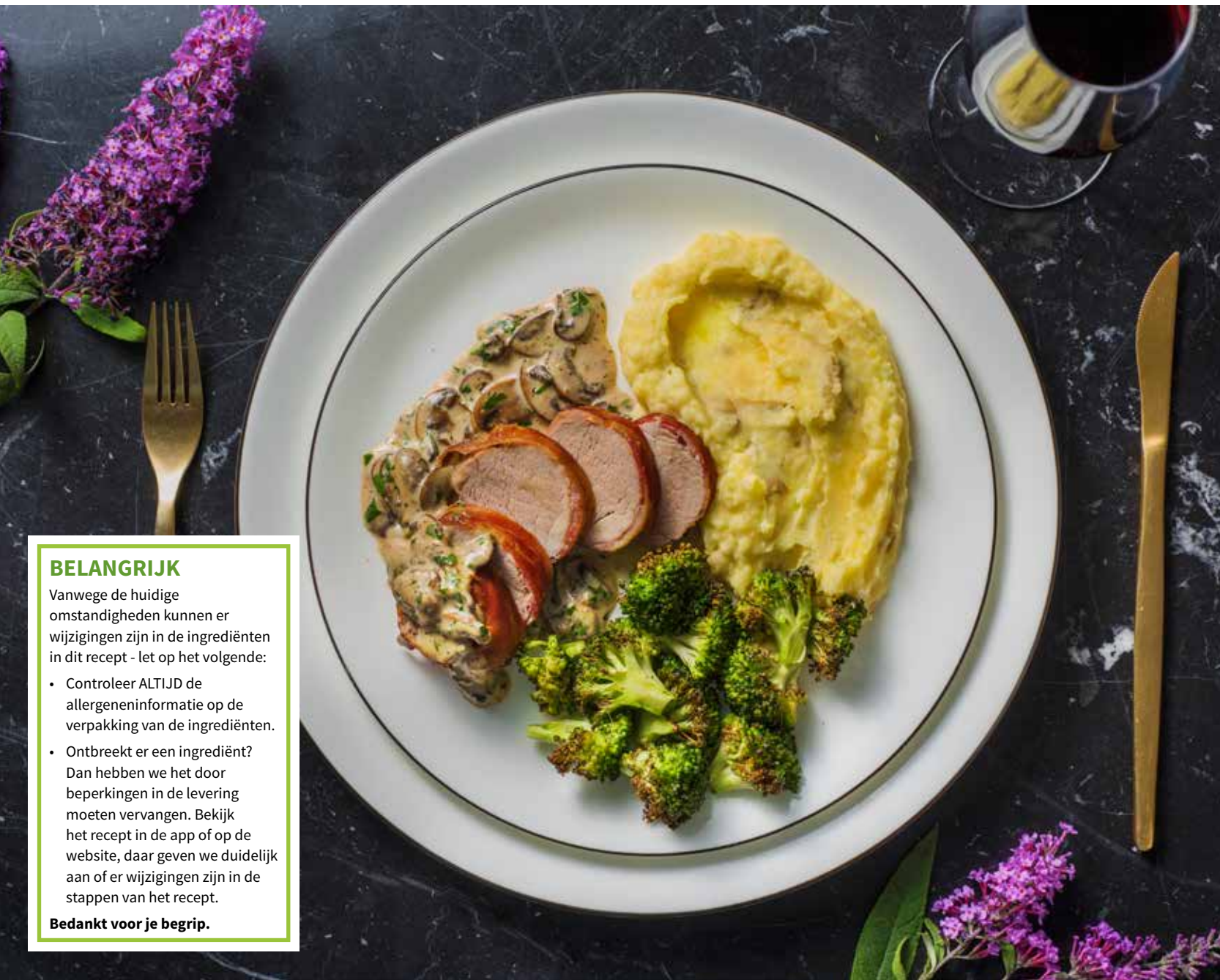


Varkenshaas in ontbijtspek met paddenstoelenroomsaus met aardappelpuree en geroosterde broccoli

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



Op basis van jullie feedback wordt de broccoli nu geroosterd - laat je ons weten wat je ervan vindt?



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Kruimige aardappelen



Broccoli



Knoflookteen



Ontbijtspek



Varkenshaas



Kastanjechampignons



Verse bladpeterselie



Sesamolie



Slagroom

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, melk, mosterd, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (g)	50	100	150	200	250	300
Varkenshaas* (st)	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Verse bladpeterselie* (takjes)	3	6	9	12	15	18
Sesamolie (tl) 11)	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml) 7)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Melk						scheutje
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4717 / 1128	548 / 131
Vetten (g)	74	9
Waarvan verzadigd (g)	38,8	4,5
Koolhydraten (g)	57	7
Waarvan suikers (g)	7,0	0,8
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose 11) Sesamzaad

Kan sporen bevatten van: -



1. Koken

Verwarm de oven op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten.



2. Broccoli roosteren

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de **bloem** van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, 4 minuten. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Giet de **broccoli** af en meng op een bakplaat met bakpapier met de olijfolie, de helft van de **knoflook**, peper en zout. Rooster de **broccoli** 10 minuten in de oven, of tot de **broccoli** bruin kleurt. Schep af en toe om.



3. Varkenshaas bakken

Wikkel het **ontbijtspek** om de **varkenshaas**. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** 3 – 4 minuten rondom aan. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en zet de laatste 6 – 8 minuten bij de **broccoli** in de oven.



4. Roomsaus maken

Zet de koekenpan terug op middelhoog vuur en bak de **kastanjechampignons** samen met de overige **knoflook** 4 – 5 minuten. Voeg de helft van de **bladpeterselie** en 1 tl **sesamolie** per persoon toe en bak nog 1 minuut. Haal de pan van het vuur, voeg de **slagroom** toe en meng goed. Zet de pan terug op het vuur en laat 8 – 10 minuten inkoken, tot er een romige saus ontstaat. Breng op smaak met peper en zout.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de overige roomboter, een scheutje melk en de mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** in plakken. Verdeel de **puree** en de **broccoli** over de borden. Leg de **varkenshaas** eraast, serveer met de **paddenstoelenroomsaus** en 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.



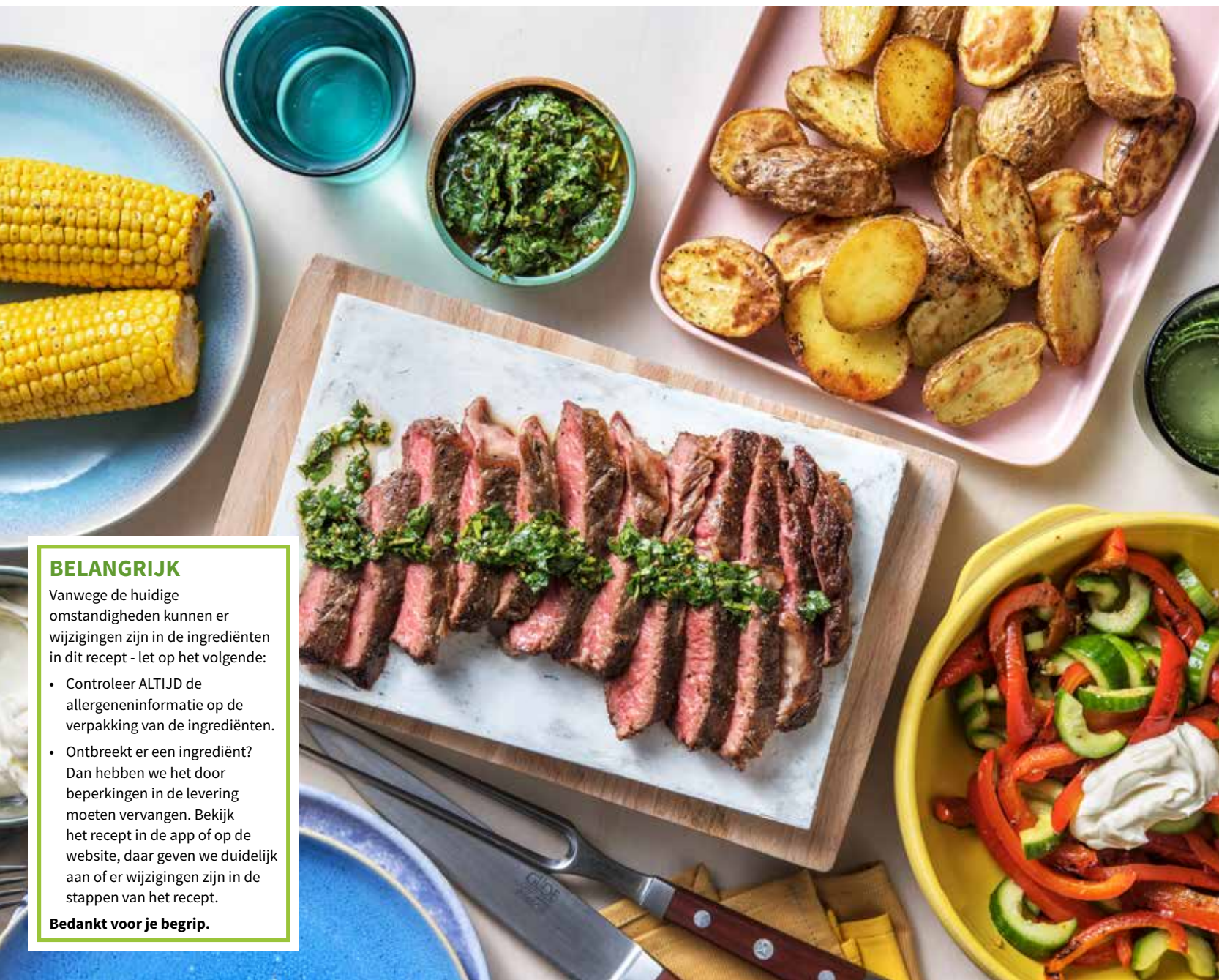
Ribeye met zelfgemaakte chimichurri

met maiskolf en krieltjes uit de oven

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



Dit recept leent zich ook perfect voor de barbecue!



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.



Krieltjes



Maiskolf



Rode paprika



Knoflookteen



Verse kruiden



Chilivlokken



Komkommer



Ribeye



Zure room

Voorraadkast items

Roomboter, olijfolie, rodewijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan, aluminiumfolie, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Maiskolf* (st)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	15	20	25	35	40
Chilivlokken (tl)	⅓	⅔	1	1½	2	2½
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1½	2	2½
Ribeye* (g)	150	300	450	600	750	900
Zure room* (g) 7)	50	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4165/996	514/123
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	21,3	2,6
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	20,6	2,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	0,2	0,0

Allergenen:

7) Melk/Lactose



1. Krieltjes bakken

- Haal de **ribeye** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **krieltjes** en halveer ze.
- Leg de **krieltjes** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Bak de **krieltjes** 25 – 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in de lengte door. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de **paprikareepjes** met de **komkommer** en breng eventueel op smaak met peper en zout.



2. Mais en paprika bakken

- Maak de **maiskolf** schoon, smeer ze in met boter en bestrooi met peper en zout. Leg de laatste 20 minuten de **maiskolf** tussen de **krieltjes** in de oven.
- Snijd de **paprika** in lange reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de reepjes **paprika** toe en bak ze 7 – 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5. Ribeye bakken

- Bestrooi beide zijden van de **ribeye** met peper en zout en wrijf goed in.
- Verhit in een koekenpan ½ el roomboter per persoon op hoog vuur en bak de **ribeye**, zodra de pan goed heet is, 2 – 4 minuten per kant.
- Haal hem uit de pan, verpak de **ribeye** in aluminiumfolie en laat nog even rusten.



3. Chimichurri maken

- Ris de blaadjes **oregano** van de takjes. Snijd de **koriander**, **oregano** en **bladpeterselie** zeer fijn.
- Meng in een kleine kom de **verse kruiden** met per persoon ½ el extra vierge olijfolie, 1tl rodewijnazijn, en indien je van pittig houdt ⅓ tl **chiliflakes** per persoon, peper en zout.
- Meng goed door en laat staan tot serveren.



6. Serveren

- Schep de **maiskolf** en **krieltjes** op de borden
- Serveer de **paprikasalade** ernaast en garneer deze met de **zure room**.
- Snijd de **ribeye** tegen de draad in in reepjes en garneer het vlees met de **chimichurri**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Een dubbele portie schelvisfilet met bieslooksaus met aardappeltjes en bospeen uit de oven

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



Wortelen zijn rijk aan vitamine A, dus krijgen je ogen en afweersysteem een extra boost van dit gerecht.



Bospeen



Vastkokende aardappelen



Verse bieslook



Volle yoghurt



Schelvisfilet

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, mosterd, roomboter, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bieslook* (g) 7	2½	5	7½	10	12½	15
Volle yoghurt* (g) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Schelvisfilet zonder huid* (st) 4)	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3052 / 730	378 / 90
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,3
Koolhydraten (g)	66	8
Waarvan suikers (g)	14,4	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	46	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen:

4) Vis 7) Melk/Lactose

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen** en de **bospeen**. Weeg 250 g **bospeen** per persoon af. Snijd de **bospeen** in de lengte in kwarten. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in lange, smalle parten.

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



2. Koken

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Roosteren

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier, dep ze droog met keukenpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon. Bak 20 – 30 minuten in de oven (zie TIP). Breng op smaak met peper en zout.

TIP: De baktijd van de aardappelen en bospeen kan langer zijn als je een combioven of elektrische oven gebruikt. Prik er in met een vork: als dit makkelijk gaat, zijn de bospeen en aardappelen gaar.



4. Bieslooksaus maken

Snijd of knip ondertussen de **verse bieslook** fijn. Meng in een kleine kom de **volle yoghurt**, ½ tl mosterd per persoon en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

WEETJE: Door yoghurt te gebruiken als basis van je saus bespaar je veel extra calorieën. En er is nog een voordeel: door de yoghurt voeg je calcium, vitamine B12 en D toe aan je gerecht.



5. Saus opwarmen

Dep tegen het einde van de oventijd de **schelvisfilet** droog met keukenpapier. Smelt 1 el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur, tot hij gaar is. Haal de **vis** uit de koekenpan en roer de **bieslooksaus** door het bakvet in de pan.



6. Serveren

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over de borden, leg de **schelvisfilet** erop en serveer met de **bieslooksaus**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Indiase curry met kipfiletstukjes als extra met venkel, naanbrood en frisse yoghurt

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



In dit recept maak je zelf de currypasta met verse ingrediënten. Niets ingewikkelds aan en je bepaalt zelf hoe pittig het wordt.



Rode peper



Rode ui



Verse gember



Verse kurkuma



Knoflookteen



Venkel



Kipfiletstukjes



Verse koriander



Geel mosterdzaad



Tomatenpuree



Zilvervliesrijst



Kokosmelk



Mais in blik



Naanbrood



Volle yoghurt

BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, groentebouillon, peper en zout

Een goed begin

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Verse kurkuma (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (g)	100	200	300	400	500	600
Kipfiletstukjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geel mosterdzaad (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kokosmelk (ml)	150	250	350	450	600	700
Mais in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (st) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4550/1088	630/151
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	25,6	3,6
Koolhydraten (g)	123	17
Waarvan suikers (g)	22,9	3,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng in een pan met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook voor de **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** en de verse **kurkuma** fijn (zie TIP). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes en snijd de **koriander** grof.

TIP: Let op, kurkuma kleurt sterk. Draag plastic handschoentjes of stop je handen in boterhamzakjes voor je gaat raspen.



4. Curry maken

Roer de **kokosmelk** los tot er geen klontjes meer in zitten. Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan, verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven en breng het geheel zachtjes aan de kook. Giet de **mais** in blik af en voeg toe. Laat, afgedekt, 10 – 12 minuten pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.



2. Bakken en koken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **kipfiletstukjes**, **gember**, de **kurkuma**, het **mosterdzaad**, de **ui**, de **knoflook** en de **rode peper** toe (zie TIP) en bak 2 – 3 minuten. Voeg dan de **tomatenpuree** en **venkel** toe en bak nog 4 – 6 minuten.

TIP: Houd je niet van pittig? Voeg dan de helft van de rode peper toe, of laat hem helemaal weg.



5. Yoghurt mengen

Bak het **naanbrood** 5 – 7 minuten in de oven. Meng ondertussen de **yoghurt** in een kom met ½ van de **koriander** en peper en zout naar smaak.



3. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de curry erop. Serveer met het **naanbrood** en de **yoghurt**. Garneer het gerecht met de overige **koriander**.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht de helft van de ADH vezels bevat? Dit komt door de grote hoeveelheid groente en de zilvervliesrijst. Vezels zijn goed voor je darmflora, en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energiek gevoel. Daarnaast voel je je door veel vezels lekker lang verzadigd.

Eet smakelijk!

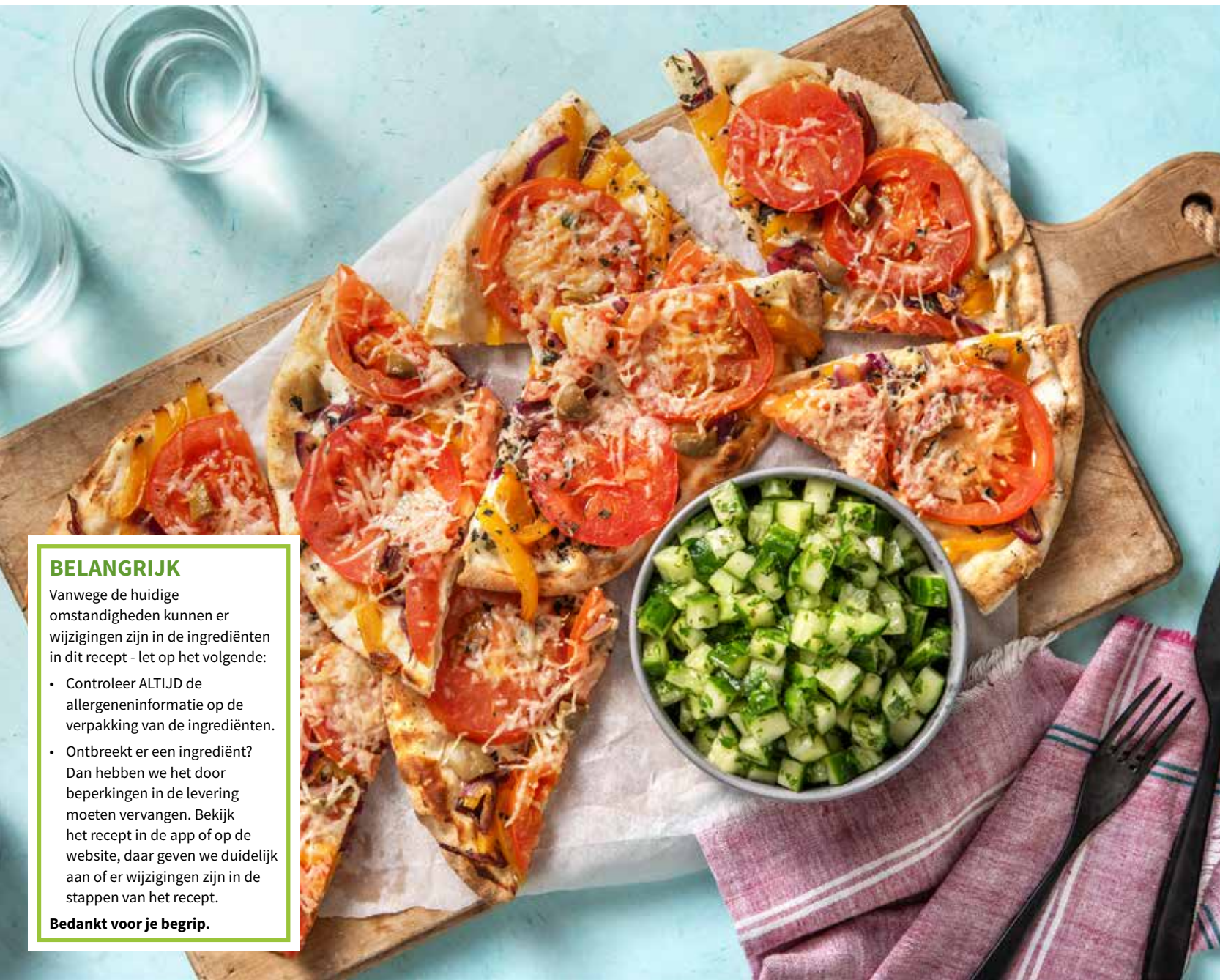


Griekse platbroodpizza met extra portie groente met feta en olijven

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



In dit recept is gewoon platbrood vervangen door een volkoren variant. Zo krijg je meer vezels binnen!



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Rode ui



Gele paprika



Tomaat



Leccino olijven



Verse kruiden



Magere yoghurt



Feta



Geraspte belegen kaas



Volkoren platbrood



Komkommer

Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn

Een goed begin

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

Benodigdheden

Koekenpan, staafmixer, hoge kom, saladekom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Gele paprika (st)	2	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Leccino olijven* (g)	15	30	45	60	75	90
Verse munt, oregano en peterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Magere yoghurt* (g) 7) 19) 22)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	15	25	40	50	65	75
Volkoren platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Komkommer (st)	2	2	3	4	5	6

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

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3437 / 822	331 / 79
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,0
Koolhydraten (g)	88	9
Waarvan suikers (g)	28	2,7
Vezels (g)	15	1
Eiwit (g)	26	2
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Snijd de **gele paprika** in reepjes. Snijd de **tomaat** in plakken. Snijd de **olijven** grof. Ris de blaadjes van de **ment** en **oregano**. Snijd de **mentblaadjes**, **oreganoblaadjes** en **bladpeterselie** los van elkaar fijn.



4. Pizza belegen

Leg de **platbroden** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **fetasaus** erover en beleg met de **uien**, **paprika**, **oregano**, **olijven** en plakjes **tomaat**. Bestrooi met **geraspte belegen kaas** en bak de pizza's 4 – 6 minuten in de oven.

WEETJE: De platbroden zijn van volkorenmeel gemaakt. In vergelijking met witte graanproducten bevatten deze niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer, vitamine B1 & B2.



2. Groente bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **paprika** 6 minuten.



5. Salade maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in kleine stukjes. Meng in een saladekom per persoon 1 el extra vierge olijfolie en 1 el witte balsamicoazijn. Meng de **komkommer**, **ment** en **peterselie** met de dressing. Roer goed door en breng de salade op smaak met peper en zout.



3. Fetasaus maken

Meng in een hoge kom de **yoghurt** met de **feta** met een staafmixer tot een saus. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Snijd de **platbroodpizza's** in punten en serveer de **komkommersalade** erbij.

Eet smakelijk!



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

1

Omelet met avocado
met een bruin rozenbroodje

2

Volle yoghurt met appel
met walnoten-cranberrymix

3

Meergranenbeschuit
met ricotta
met komkommer en
gezouten amandelen

Omelet met avocado

met een bruin rozenbroodje

1X 25 min.



Benodigheden

Koekenpan, kom, garde

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Scharrelei* (st) 3)	4	8
Bruin rozenbroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	2	4
Verse bieslook* (takjes)	3	6
Avocado (st)	1	2

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	2	4
Peper en zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2655 / 635	948 / 227
Vetten (g)	38	4
Waarvan verzadigd (g)	12,5	4,5
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	1,2	0,7
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	21	8
Zout (g)	1,1	0,4

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten

25) Sesamzaad

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Kluts in een kom de **eieren** met een scheutje melk, peper en zout. Snijd of knip de **bieslook** fijn en voeg toe aan het eimengsel.
2. Bak de **rozenbroodjes** 8 min in de oven.
3. Halveer ondertussen de **avocado**, verwijder de pit en de schil en snijd in plakken.
4. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 omelet per persoon.
5. Verdeel de omeletten over de borden en beleg met **avocado**. Serveer het **broodje** bij de omelet.

Volle yoghurt met appel

met walnoten-cranberrymix

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1851 / 443	376 / 90
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,1
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	56	11
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	0,2	0,0

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Noten

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

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

Meergranenbeschuit met ricotta

met komkommer en amandelen

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Meergranenbeschuit 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Ricotta* (g) 7)	100	200
Komkommer* (st)	¼	½
Amandelen (g) 8) 19) 25)	50	100
Zelf toevoegen		
Peper en zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1789 / 428	1173 / 281
Vetten (g)	28	19
Waarvan verzadigd (g)	6,2	4,1
Koolhydraten (g)	24	16
Waarvan suikers (g)	7,4	4,9
Vezels (g)	5	3
Eiwit (g)	16	11
Zout (g)	0,6	0,4

Allergenen

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 8) Noten 11) Sesamzaad 13) Lupine

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

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