

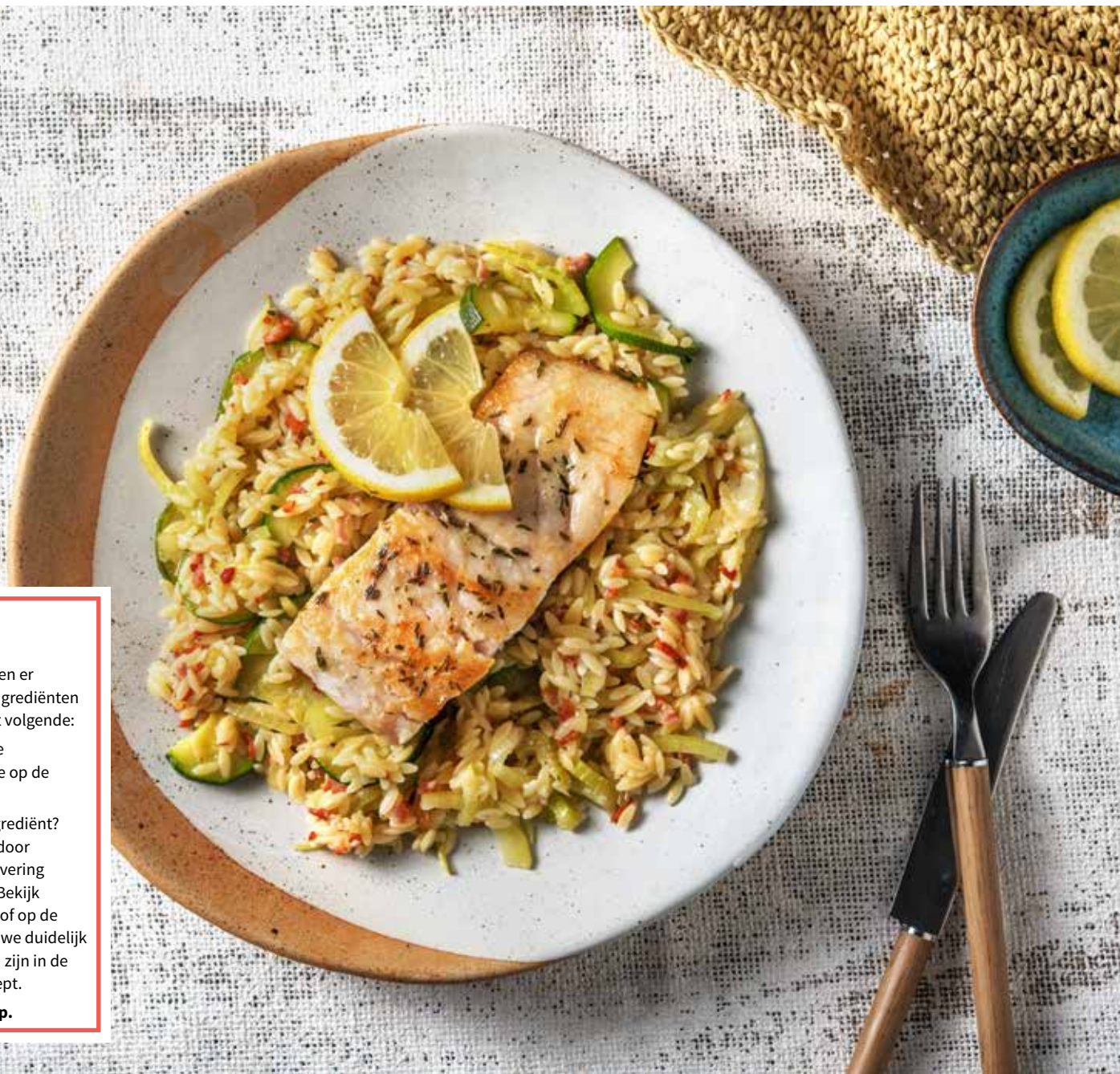


Risotto van orzo met victoriabaarsfilet

met spekjes, citroen en tijm

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

FAMILY



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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.



Ui



Knoflookteen



Venkel



Courgette



Spekblokjes



Citroen



Orzo



Victoriabaarsfilet



Gedroogde tijm

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel* (st)	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette (st)	½	¾	1	1	1¾	1¾
Spekblokjes* (g)	20	40	60	75	100	115
Citroen (st)	½	¾	1	1	1¾	1¾
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	505
Victoriabaarsfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 / 665	397 / 95
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	13,6	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis
Kan sporen bevatten van: 20) Soja

Contact

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes (zie TIP).

TIP: Tijd genoeg? Schaaf dan de courgette in linten en bak ze mee met de victoriabaars. Dat staat extra mooi!



4. Orzo koken

Verhit per persoon ½ el roomboter in de hapjespan met bakvet en bak de **ui**, **knoflook**, **venkel** en **courgette** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe, bak 1 minuut en schenk dan de bouillon er voorzichtig bij. Breng aan de kook en kook de orzo, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar op laag vuur. Schep regelmatig om. Voeg de laatste 5 minuten ook de **spekblokjes** toe. Breng op smaak met peper en zout.



2. Spekjes bakken

Verhit een hapjespan met deksel, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



5. Vis bakken

Dep de **victoriabaarsfilet** droog met keukenpapier en bestrooi met de **gedroogde tijm**, peper en zout. Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **victoriabaarsfilet** 3 – 4 minuten op één zijde. Verlaag het vuur en bak nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



3. Citroen snijden

Snijd ondertussen de **citroen** in schijfjes.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie. Knijp een schijfje **citroen** per persoon uit boven de orzo. Leg de gebakken **victoriabaarsfilet** erop en garneer met de overige schijfjes **citroen**.

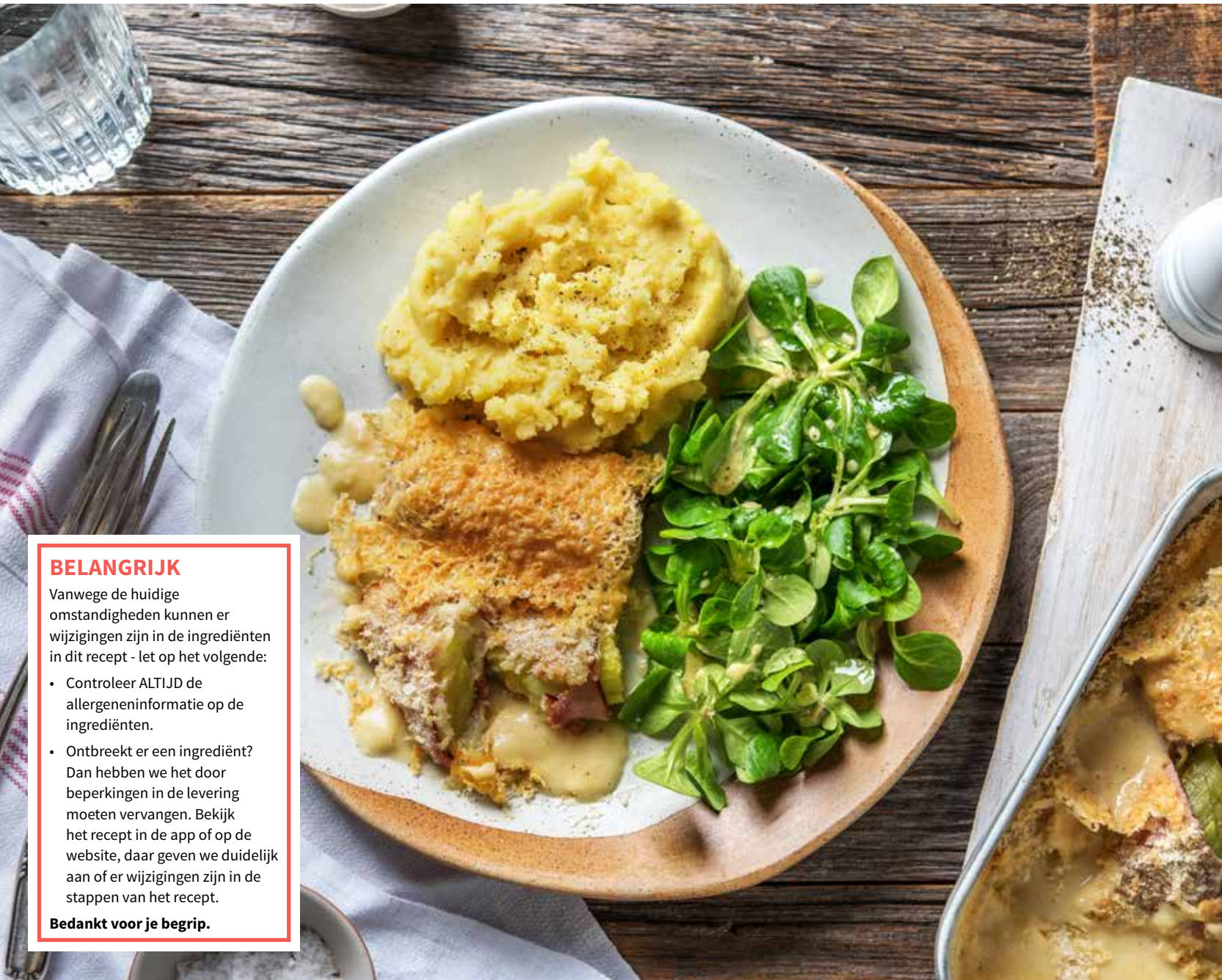
Eet smakelijk!



Prei met ham en kaassaus uit de oven

met aardappelpuree en sla

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



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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.



Prei



Kruimige aardappelen



Citroen



Nootmuskaat



Halfvolle melk



Geraspte oude kaas



Gesneden achterham



Panko paneermeel



Sla

Voorraadkast items

Roomboter, mosterd, groentebouillon, extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, bloem, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, keukenpapier, pan met deksel, rasp, steelpan, ovenschaal, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Prei* (st)	1	2	3	4	5	6
Kruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Nootmuskaat (st)	1	1	1	1	2	2
Halfvolle melk* (pak) 7)	150	300	450	600	750	900
Geraspte oude kaas* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Gesneden achterham* (plakje)	2	4	6	8	10	12
Panko paneermeel (g) 1)	5	10	15	20	25	30
Sla* (g) 23)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3542/847	401/96
Vetten (g)	47	5
Waarvan verzadigd (g)	26,7	3,0
Koolhydraten (g)	64	7
Waarvan suikers (g)	18,0	2,0
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	4,0	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Prei bereiden

Verwarm de oven op 200 graden. Bereid de bouillon. Snijd het groen van de **prei** af en snijd het witte deel van de prei in de breedte in twee delen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** in 2 – 3 minuten rondom bruin en blus af met de bouillon. Kook de prei, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet af, bewaar een beetje kookvocht en laat uitlekken op een vel keukenpapier (zie TIP).

TIP: Zorg dat de prei niet te vochtig meer is, anders wordt de kaassaus te vloeibaar.



4. Preirolletjes maken

Haal de steelpan van het vuur en roer er ⅓ van de **kaas** en ½ el **citroensap** per persoon door. Omwikkel de uitgelekte prei met de plakjes **ham** en leg de preirolletjes naast elkaar in een ovenschaal. Giet dan de **kaassaus** over de preirolletjes. Strooi de **panko** en de overige kaas over de ovenschaal en plaats het gerecht 15 – 20 minuten in de oven (zie TIP), of tot de bovenkant een goudbruin korstje krijgt.

TIP: Heb je een grillstand op je oven? Zet de ovenschaal dan 10 minuutjes onder de grill.



2. Aardappelen koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de aardappelen of was ze grondig en snijd in parten. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Pers de **citroen** uit. Rasp wat van de **nootmuskaat** met een fijne rasp.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en het kookvocht van de prei toe om het smeuïg te maken. Voeg vervolgens 1 tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper, zout en **nootmuskaat**.



3. Kaassaus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op gemiddeld vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe en laat het al roerend met een garde opdrogen (zie TIP). Voeg, zodra de bloem begint te geuren, ¼ van de **melk** toe. Roer met een garde tot de melk is opgenomen. Herhaal deze handeling nog 3 keer met de overige melk. Roer de saus glad en breng op smaak met peper, zout en **nootmuskaat**.

TIP: Als je de boter en bloem op deze manier mengt, maak je een roux. Bij een roux is het belangrijk dat de hoeveelheden kloppen: 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



6. Serveren

Meng in een saladekom per persoon ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd, ½ tl wittewijnazijn, peper en zout. Meng de **sla** erdoor. Serveer de preirolletjes met de puree en de sla.

Eet smakelijk!



Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

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

BALANS



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Paprika



Abrikozenstukjes



Verse dragon



Parelcouscous



Bruine ciabatta



Zure room



Geraspte Italiaanse kaas

BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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, groentebouillonblokje, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, pan met deksel, bakplaat, bakpapier, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Abrikozenstukjes (g 19) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parelcouscous (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zure room* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	2	3	4	5
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 / 651	527 / 126
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,3
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	29,2	5,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen:

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

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** en de **paprika** in stukken. Ris de blaadjes van de takjes **dragon** en snijd de blaadjes fijn.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ruim 300 g groente bevat en meer vitamine C dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid?



4. Soepstengels bakken

Snijd ondertussen de **ciabatta** open en snijd elke helft in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 6 – 8 minuten krokant in de oven.



2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en bak de **ui**, de **tomaat**, de **paprika**, de **abrikozenstukjes** en de helft van de **knoflook** al roerend 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg per persoon 200 ml van het kokende water toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



5. Pureren en mengen

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



3. Parelcouscous koken

Zorg ondertussen dat de **parelcouscous** (zie TIP) net onder water staat in een pan met deksel, breng aan de kook en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 – 14 minuten. Roer af en toe door, zodat de **parelcouscous** niet aan de pan blijft plakken. Giet daarna af, roer de couscous los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

TIP: Weeg de parelcouscous af voor je hem gebruikt. Het zou kunnen dat je meer parelcouscous hebt gekregen dan nodig is voor deze soep.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en garneer met de Italiaanse **kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie TIP). Serveer met de **soepstengels**.

TIP: Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.

Eet smakelijk!

Contact

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



Enchilada's van paprika-chilitortilla's met kipgehakt met frisse salade en zure room

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

BALANS



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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.



Mais in blik



Rode ui



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Passata



Paprikatortilla



Geraspte cheddar



Tomaat



IJsbergsla



Zure room

Voorraadkast items

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

Begin goed

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

Benodigdheden

Ovenschaal, koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mais in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden*	100	200	300	400	500	600
(g)						
Passata (ml)	100	200	300	400	500	600
Paprikatortilla (st)	2	4	6	8	10	12
1) 6)						
Geraspte cheddar*	12½	25	37½	50	62½	75
(g) 7)						
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Zure room* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	½	1	1	1½	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2657 / 635	505 / 121
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	19,0	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 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 **mais** uitlekken. Snipper de **rode ui** fijn.

WEETJE: Mais levert een goede portie magnesium. Een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en ja, cacao!



4. Tomaat snijden

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.



2. Bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de helft van de **mais** 1 – 2 minuten. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 2 – 3 minuten los. Voeg de **passata** toe en bak nog 2 – 4 minuten mee.



5. Salade maken

Maak in een saladekom een vinaigrette van 1 tl witte balsamicoazijn per persoon, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout. Meng vlak voor serveren met de **tomaat**, **ijsbergsla** en overige **mais**.



3. Beleggen

Beleg de **tortilla's** met het gehakt-passatamengsel. Vouw de tortilla's dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal. Strooi de **cheddar** over de tortilla's en bak 5 – 10 minuten in de oven.

WEETJE: Wist je dat de tortilla's voor 45% uit groenten bestaan?



6. Serveren

Server de paprikaburrito's met de salade (zie TIP) en de **zure room**.

TIP: Geef een twist aan je burrito's door ze ook met wat van de salade te vullen.

Eet smakelijk!

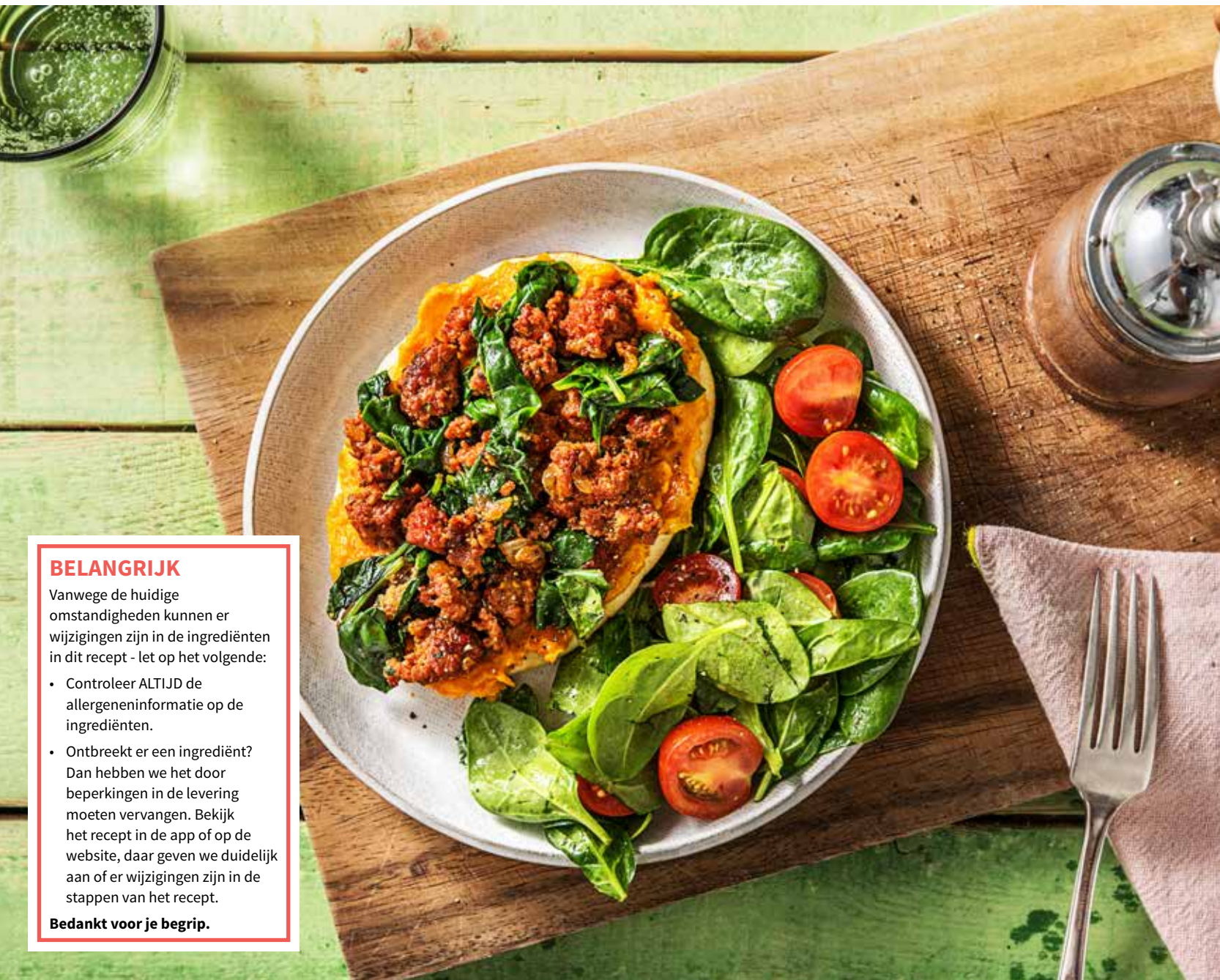


Naanpizza met yazzara, gehakt en spinazie

met een frisse salade

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

FAMILY



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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.



Naanbrood



Ui



Knoflookteen



Rundergehakt met köftekruiden



Spinazie



Rode cherrytomaten



Yazzara

Voorraadkast items

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

Begin goed

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

Benodigdheden

Koekenpan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Naanbrood (st) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten* (g)	60	125	185	250	310	375
Yazzara* (g) 7) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3523 /842	718 /171
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2,1
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	12,5	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	9
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
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. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak het **naanbrood** 4 – 6 minuten, of toast het naanbrood in een broodrooster.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Salade maken

- Halveer ondertussen de **cherrytomaten**. Meng de cherrytomaten in een saladekom met de overige **spinazie** (zie TIP), de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Snijd de spinazie klein, zo heb je een minder grove salade.



2. Rundergehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 – 3 minuten. Voeg het **rundergehakt** toe en bak 3 minuten. Voeg de helft van de **spinazie** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Smeer de afgebakken **naan** in met **yazzara**. Schep het gehakt met de spinazie erop.
- Serveer de naanpizza met de salade.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelstampot met kruidenkaasblokjes met sla en pecanstukjes

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

BALANS



Halfkruimige
aardappelen



Zoete aardappel



Pecanstukjes



Rode ui



Tomaat



Kruidenkaasblokjes



Sla

BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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, mosterd, melk, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Koekenpan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pecanstukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Kruidenkaasblokjes* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Sla* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Olijfolie (el)	½	½	1	1	1½	1½
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	360 /86
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,3
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	23,5	3,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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. Aardappelen koken

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de puree. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Was of schil de aardappelen en de zoete aardappel en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen met de zoete aardappel, afgedekt, 12 – 15 minuten in de bouillon. Giet daarna af, bewaar een beetje van de bouillon en laat zonder deksel uitstomen.

WEETJE: Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan veel vitaminen en mineralen, waaronder zink, ijzer, kalium, vitamine B en C. Maar wist je dat zoete aardappel daarnaast ook nog veel vitamine A bevat?



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of bouillon toe om hem smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Roosteren

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Mengen

Meng de **rode ui** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** door de stampot. Verwarm eventueel nog even om de kaas te laten smelten. Meng er vervolgens de blokjes **tomaat** en de **sla** doorheen.



3. Rode ui bakken

Snijd de **rode ui** in halve ringen. Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de ui 6 – 8 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.

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



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met de overige **kruidenkaasblokjes** en de **pecanstukjes**.

Eet smakelijk!



Curry met spinazie en zoete aardappel

geserveerd met rijst en een spiegelei

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

VEGGIE



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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.



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Zoete aardappel



Kokosmelk



Kerriepoeder



Verse koriander



Vrije-uitloopei



Spinazie



Volle yoghurt

Voorraadkast items

Groentebouillonblokje, roomboter, zonnebloemolie, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	45	85	130	170	215	255
Ui (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	200	250	350	400
Kerrievoeding (tl)	2	3	5	6	8	9
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Vrije-uitlooper* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2709 / 648	475 / 114
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3,1
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	11,1	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen:

3) Eieren **7)** Melk/Lactose **9)** Selderij **10)** Mosterd
Kan sporen bevatten van: **19)** Pinda's **22)** Noten
23) Selderij **26)** Zwavel-dioxide en sulfiet

Contact

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



1. Rijst koken

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Curry afmaken

Voeg vervolgens de **kokosmelk** en 25 ml water per persoon toe en verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Breng afgedekt aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken. Snijd ondertussen de **koriander** fijn.



2. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de hem fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Roer de **kokosmelk** goed door.

WEETJE: Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan veel vitaminen en mineralen, waaronder zink, ijzer, kalium, vitamine B en C. Maar wist je dat zoete aardappel daarnaast ook nog veel vitamine A bevat?



5. Spiegelei bakken

Verhit, als de zoete aardappel bijna klaar is, de roomboter in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon. Bij meerdere eieren kan dat tegelijkertijd in één koekenpan. Bestrooi het ei met peper en zout. Scheur ondertussen de **spinazie** klein boven de pan met **aardappel** en laat slinken.



3. Zoete aardappel bakken

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten (zie TIP). Voeg de **zoete aardappel** en het **kerrievoeding** toe en bak 1 minuut mee.

TIP: Houd je niet zo van pittig eten? Voeg de rode peper dan naar smaak toe.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en verdeel de curry en het **spiegelei** over de rijst. Garneer met de **yoghurt** en de **koriander**.

Eet smakelijk!



Pasta pesto met zalmfilet

met oventomaatjes en courgette

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



Knoflookteen



Pruimtomaat



Spaghetti



Courgette



Zalmfilet met huid



Groene pesto

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 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

Zwarte balsamicoazijn, olijfolie, roomboter, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Spaghetti (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet met huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Groene pesto* (g) 7) 8)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3902/933	746/178
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	16,1	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja



1. Tomaat bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes en meng op een bakplaat met bakpapier met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn en 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 minuten in de oven.



2. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **spaghetti**, afgedekt, in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Courgette snijden

Snijd de **courgette** in de breedte door de helft en dan in de lengte in dunne plakken. Snijd van de plakken vervolgens blokjes. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de courgetteblokjes 4 – 6 minuten. Haal de courgette uit de koekenpan en bewaar apart.



4. Zalmfilet bakken

Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **zalmfilet** 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en draai de zalm om. Smeer 1 tl **pesto** op de huid van elke **zalmfilet** en bak nog 1-2 minuten door op deze kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mengen

Meng de spaghetti met de tomaat op de bakplaat. Voeg ook de rest van de **pesto** en de **courgette** toe, en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over de borden en leg de **zalmfilet** erop.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ongeveer 250 g groente bevat en door de zalm rijk is aan omega-3 vetzuren en vitamine D? Omega-3 vetzuren zijn goed voor je hart en bloedvaten en vitamine D helpt de opname van calcium uit de voeding en zorgt daarmee voor sterke botten. En, last but not least, dit gerecht bevat weinig zout.

Eet smakelijk!

Contact

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



Chilli sin carne

met rode bonen, guacamole en verse koriander

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

**QUICK &
EASY**



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Rode ui



Rode peper



Gele paprika



Verse koriander



Rode kidneybonen



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Avocado



Limoen



Zure room

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 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, witte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervriesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode kidneybonen (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zure room* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3077 /736	522 /125
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	17,0	2,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: -

Contact

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



1. Voorbereiden

- Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten op laag vuur.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode ui** in halve ringen (zie TIP) Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de rode peper fijn. Snijd de **gele paprika** in smalle repen en hak de **koriander** grof. Laat de **rode kidneybonen** uitlekken.

TIP: Houd je van rauwe rode ui in guacamole? Snipper dan een kwart van de ui fijn en meng deze met de guacamole.



3. Guacamole maken

- Lepel de **avocado** uit de schil en snijd hem in kleine blokjes. Snijd de **limoen** in 2 partjes per persoon.
- Meng in een kom de avocado met de overige **knoflook** en **rode peper**.
- Knijp er per persoon een limoenpartje boven uit. Breng goed op smaak met peper en zout.

WEETJE: Wist je dat avocado naast gezonde vetten ook veel kalium en vitamine E bevat? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk en vitamine E voor een sterke weerstand. Daarnaast bevat dit gerecht meer dan de ADH vitamine C. En wist je dat dit gerecht meer dan 50% van de dagelijkse aanbeveling voor vezels bevat?



2. Chili maken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **rode ui**, de **Mexicaanse kruiden**, de helft van de **knoflook** en ¾ van de **rode peper** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **gele paprika** toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes**, de **rode kidneybonen** en de helft van de **koriander** toe aan de hapjespan. Laat, afgedekt, 5 – 6 minuten zachtjes koken.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de chili sin carne erover
- Serveer de guacamole en **zure room** erbij en garneer met de overige **koriander** en **limoenpartjes**.

WEETJE: Kidneybonen bevatten van alle bonen het hoogste vezelgehalte. Per 100 g bijna 1/3 van de ADH. Het eten van voldoende vezels is naast goed voor je darmen ook gerelateerd aan een lager risico voor hart- en vaatziekten. Verder bevat deze boon een grote hoeveelheid magnesium, een belangrijke mineraal voor een gezonde werking van de spieren.

Eet smakelijk!



Verse conchiglie met broccoli en spek

met romige saus van bospaddenstoelenpesto

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

**QUICK &
EASY**



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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.



Broccoli



Champignons



Knoflookteen



Verse conchiglie



Spekblokjes



Slagroom



Bospaddenstoelenpesto

Voorraadkast items

Olijfolie, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Hapjespan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli* (g)	125	250	375	500	625	750
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse conchiglie* (g 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Spekblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Slagroom* (ml 7)	50	100	150	200	250	300
Bospaddenstoelenpesto* (g 7) 8)	40	80	120	160	200	240
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)	4081 /976	819 /196
Vetten (g)	61	12
Waarvan verzadigd (g)	18,9	3,8
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	2,7	0,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: -



1. Voorbereiden

- Breng in twee pannen met deksel water met een snuf zout aan de kook.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in kwarten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Koken

- Kook de **broccoli**, afgedekt, in 4 – 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Kook de verse **conchiglie**, afgedekt, in 4 – 6 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.



3. Spek bakken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **spekblokjes**, **champignons** en **knoflook** 6 – 8 minuten.
- Voeg de verse **conchiglie**, **broccoli**, **bospaddenstoelenpesto** en **slagroom** toe aan de pan. Roer goed en verhit nog 1 – 2 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.

Eet smakelijk!

Contact

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



Verse ravioli met venkel, geitenkaas en spek

met peultjes en salade

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

PREMIUM



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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



Venkel



Gemengde sla



Amandelschaafsel



Ontbijtspek



Ravioli met venkel en rozemarijn



Peultjes



Verse geitenkaas



Slagroom

Voorraadkast items

Roomboter, extra vierge olijfoli, honing, mosterd, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla, rucola en frisee* (g)	40	80	120	160	200	240
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Ontbijtspek* (g)	50	100	150	200	250	300
Ravioli met venkel, geitenkaas en rozemarijn* (g) 1) 3) 7)	140	280	420	560	700	840
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas* (st) 7)	25	50	75	100	125	150
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie(el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3941 / 942	693 / 166
Vetten (g)	61	11
Waarvan verzadigd (g)	26,9	4,7
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	13,4	2,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 8) Noten

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes.



4. Toppings bereiden

Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **amandelschaafsel** goudbruin. Verhit daarna opnieuw dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 5 minuten krokant. Bewaar het spek op een bord met keukenpapier.



2. Groente bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel. Bak de **knoflook** en **ui** 1-2 minuten met een flinke snuf zout. Voeg de **venkelreepjes** en 20 ml water per persoon toe en bak, afgedekt, 16-18 minuten. Roer regelmatig door. Laat eventueel verder inkoken als er nog te veel vocht in de pan zit.



5. Saus afmaken

Kook ondertussen de verse **ravioli** en **peultjes** samen, afgedekt, in 4 – 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Roer de **slagroom** en **geitenkaas** door de **venkel** en verhit nog 2 – 3 minuten.



3. Salade maken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de ravioli en peultjes. Maak in een saladekom een dressing van per persoon ½ el extra vierge olijfolie, ½ el honing en 1 tl mosterd. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Meng de dressing vlak voor het serveren met de **salademix**.



6. Serveren

Verdeel de ravioli en peultjes over de borden en schep de geitenkaas met venkel hier overheen. Garneer met de spek en het amandelschaafsel. Serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



Rumpsteak met chimichurri

met Roseval aardappelen, kastanjechampignons en salade

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

PREMIUM



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Roseval aardappelen



Kastanjechampignons



Rode cherrytomaten



Knoflookteen



Groene peper



Sjalot



Verse bladpeterselie en koriander



Verse oregano



Rumpsteak



Sla



Gezouten amandelen



Mayonaise

Voorraadkast items

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

Begin goed

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

Benodigdheden

Hapjespan, kleine kom, koekenpan, aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode cherrytomaten* (g)	60	125	180	250	305	375
Knoflookteen (st)	2	4	6	8	10	12
Groene peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rumpsteak* (st)	1	2	3	4	5	6
Sla* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Gezouten amandelen (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	4475/1070	589/141
Vetten (g)	65	9
Waarvan verzadigd (g)	14,2	1,9
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	9,5	1,2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen:

3) Eieren 5) Pinda's 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten
23) Selderij 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Roseval bakken

Was de **aardappelen** grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan of koekenpan en bak de aardappelpartjes 20 – 23 minuten op middelhoog vuur, of tot ze goudbruin en krokant zijn. Schep regelmatig om.



2. Snijden

Snijd ondertussen de **champignons** in kwarten. Halveer de rode **cherrytomaten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Chimichurri maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper**. Snijd de **sjalot**, de groene peper en de **verse bladpeterselie**, **koriander** en **oregano** zeer fijn (zie TIP). Voeg toe aan een kleine kom en meng met de olijfolie, de helft van de **zwarte balsamicoazijn**, de helft van de **knoflook** en peper en zout naar smaak.

TIP: Heb je een keukenmachine? Maak dan de chimichurri hier in!



4. Steak bakken

Dep de **rumpsteak** droog met keukenpapier. Verhit de overige boter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de rumpsteak 1 – 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Zet de pan terug op het vuur en voeg de **kastanjechampignons** en de overige **knoflook** toe. Breng op smaak met peper en zout en bak 4 – 5 minuten. Blus daarna af met 1 tl **zwarte balsamicoazijn** per persoon.



5. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom de extra vierge olijfolie, de overige **zwarte balsamicoazijn** en peper en zout naar smaak tot een dressing. Voeg de **sla**, de rode **cherrytomaten** en de **amandelen** toe en meng goed. Snijd de **rumpsteak** in plakken.



6. Serveren

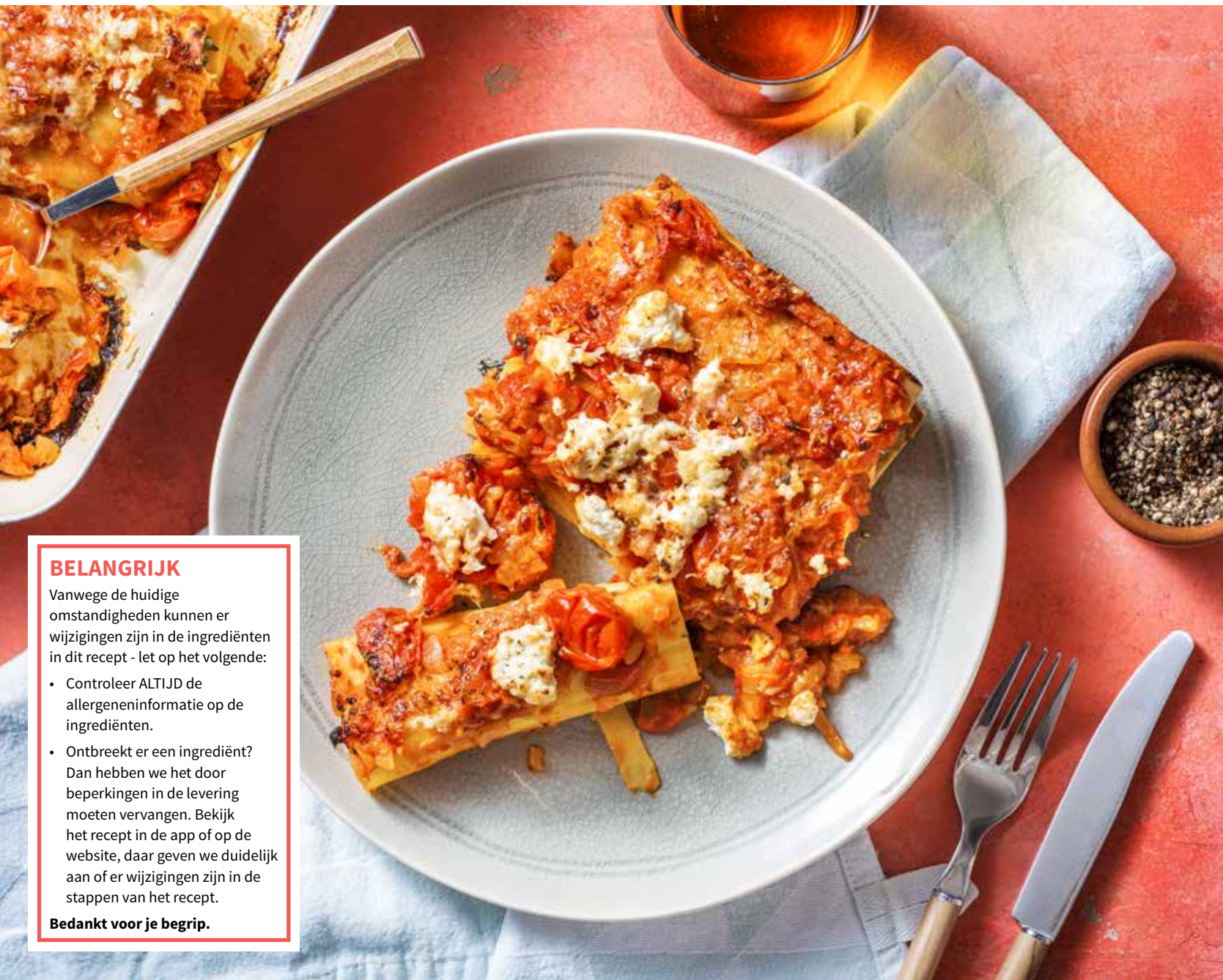
Verdeel de rumpsteak over de borden. Verdeel ook de champignons, de salade en de roseval aardappelen over de borden. Garneer de rumpsteak en de champignons met 1½ el **chimichurri** per persoon en serveer met de **mayonaise**. Verdeel de overige **chimichurri** over de **champignons**.

Eet smakelijk!



Cannelloni gevuld met boerengehakt en spinazie met ricotta en een saus van cherrytomaten

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



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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



Cherrytomaten in blik



Italiaanse kruiden



Boerengehakt



Spinazie



Verse lasagnebladen



Ricotta



Geraspte belegen kaas

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Steelpan, grote hapjespan, ovenschaal, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Boerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g) 23	75	150	225	300	375	450
Verse lasagnebladen* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Ricotta* (g) 7)	40	80	120	160	200	240
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	12	25	37	50	62	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4215/1008	666/159
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,8
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	14,5	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen:

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

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de ui, de helft van de knoflook en de **Italiaanse kruiden** 1 – 2 minuten. Voeg de **cherrytomaten** uit blik, 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon en 2 el water per persoon toe. Breng zachtjes aan de kook en laat in 5 minuten op laag vuur indikken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Cannelloni afmaken

Schep een laagje **tomatensaus** op de bodem van de ovenschaal. Leg de **cannelloni** op de tomatensaus in de ovenschaal en schep de rest van de tomatensaus eroverheen. Verdeel de overige **ricotta** over de cannelloni en bestrooi met de **geraspte kaas**. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie.



2. Vulling maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de rest van de **knoflook** 1 minuut en voeg het **gehakt** toe. Bak het gehakt in 3 minuten los. Zet het vuur lager, scheur de **spinazie** klein en voeg toe aan de hapjespan. Laat de spinazie in 2 – 3 minuten slinken, roer goed door en haal dan de pan van het vuur. Voeg de helft van de **ricotta** toe, breng op smaak met peper en zout en meng goed.



5. Cannelloni bakken

Zet de ovenschaal met de **cannelloni** in de oven. Bak de cannelloni 30 minuten in de voorverwarmde oven. Haal na 20 minuten het aluminiumfolie van de ovenschaal.



3. Cannelloni maken

Snijdt alle **lasagnebladen** in 2 gelijke stukken, zodat je 4 **cannelloni** per persoon kan maken. Verspreid de gehakt-spinazievulling over de lasagnebladen (laat ½ cm aan de randen vrij) en rol de lasagnebladen vervolgens op als een pannenkoek.



6. Serveren

Verdeel de cannelloni over de borden. Pas op! De vulling kan erg heet zijn!

Eet smakelijk!



Vegetarische tofu tikka masala

met bloemkool en kurkuma-rijst

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.

VEGGIE



Bloemkool



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Witte langgraanrijst



Kurkuma



Garam masala



Tomatenpuree



Gekruide tofublokjes



Kokosmelk



Verse koriander

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, roomboter, groentebouillon, wittewijnazijn, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Rasp, 2x pan met deksel, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	2	4	6	8	10	12
Witte langgraanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kurkuma (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garam masala (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide tofublokjes* (g) 6)	80	140	180	250	320	390
Kokosmelk (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3868/925	482/115
Vetten (g)	48,8	6,1
Waarvan verzadigd (g)	28,4	3,5
Koolhydraten (g)	91,1	11,3
Waarvan suikers (g)	16,9	2,1
Vezels (g)	10,5	1,3
Eiwit (g)	27,6	3,4
Zout (g)	2,7	0,34

Allergenen:

6) Soja

Kan sporen bevatten van: 26) Zwaveldioxide en sulfiet

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. Weeg de juiste hoeveelheid **bloemkool** af. Hak ½ van de bloemkool fijn. Snijd de overige bloemkool in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snipper de **ui**, pers de **knoflook** of snijd fijn en rasp de **gember** met een fijne rasp.



4. Saus maken

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, de overige **knoflook**, de overige **gember** en 1 tl **garam masala** per persoon 2 – 3 minuten. Voeg de **tomatenpuree** en **tofublokjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met ½ el wittewijnazijn per persoon en de **kokosmelk**. Roer goed door en laat, afgedekt, nog 5 minuten zachtjes stoven.



2. Rijst bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook**, de helft van de **gember** en de fijngehakte **bloemkool** toe. Bak 1 – 2 minuten. Voeg dan de **rijst** toe en schep goed om. Voeg de bouillon en de **kurkuma** toe en breng aan de kook (zie TIP). Kook het geheel, afgedekt, in 10 – 12 minuten droog. Voeg extra water toe als de rijst te snel droogkookt.

TIP: Let op dat je de aangegeven hoeveelheid kurkuma gebruikt. Als je te veel toevoegt wordt de rijst bitter.



5. Koriander snijden

Snijd de **koriander**, inclusief de steeltjes, grof.



3. Saus maken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de overige bloemkool. Kook de overige **bloemkool**, afgedekt, 4 – 5 minuten. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan. Bak de uitgelekte bloemkool 4 – 5 minuten, tot hij bruin kleurt en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de kurkuma-rijst over diepe borden en schep de **tofu** massala erop. Leg de **bloemkool** erop en garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!

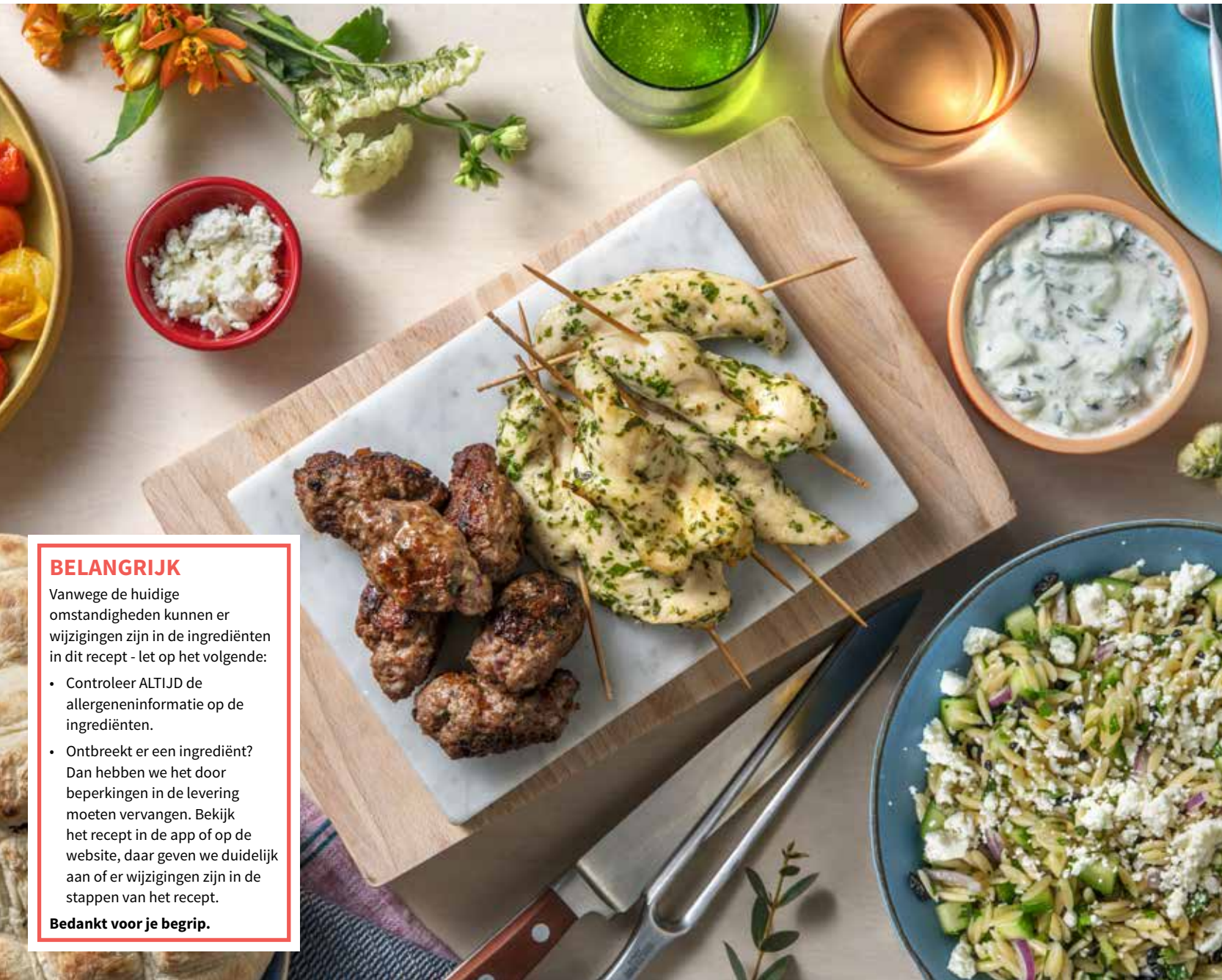


Mixed-grillschotel: souvlaki en kofta

met orzosalade, mini Turks brood en tzatziki

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

BOURGONDISCH



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

Bedankt voor je begrip.



Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Pan met deksel, 2x grote kom, rasp, kleine kom, satéprikkers, 2x ovenschaal, bakpapier, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse munt, oregano en peterselie* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g 1) 20)	85	170	250	335	420	505
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volle yoghurt* (g 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Kipfilethaasjes met tuinkruidenmarinade* (g)	110	220	330	440	550	660
Gekleurde cherrytomaten* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini Turks brood (st 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Leccino olijven* (g)	20	40	60	80	100	120
Feta* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5487 /1312	655 /157
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,1
Koolhydraten (g)	120	14
Waarvan suikers (g)	16,3	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	76	9
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 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 voor op 180 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de orzo. Ris de **oregano** van de takjes en snij fijn. Pers de **knoflook** of snij fijn. Snipper de helft van de **ui** fijn en snij de andere helft in dunne halve maantjes. Kook de **orzo**, afgedekt, in 12-14 minuten gaar. Giet daarna af en spoel met koud water.



4. In de oven

Spies de **kipfilethaasjes** aan satéprikkers. Leg de spiesen in een ovenschaal met bakpapier. Verdeel de **cherrytomaten** over een andere ovenschaal. Meng de tomaten met per persoon ½ el olijfolie en 1 tl balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak de kipfilethaasjes en cherrytomaten 10 minuten in de oven, of tot de kip gaar is. Bak de **Turkse broodjes** de laatste 4 – 6 minuten mee in de oven.



2. Kofta maken

Meng in een grote kom het **rundergehakt** met de helft van de **oregano**, de rest van de **knoflook**, de gesnipperde **rode ui**, peper en zout. Vorm van het gehakt 3 ovale gehaktballen (kofte) per persoon. Bewaar in de koelkast totdat je ze gaat bakken.



5. Kofta bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kofte** in 2 – 4 minuten bruin. Dek de koekenpan af en bak nog 4 – 6 minuten. Snij ondertussen de **olijven** in grove stukken. Snij de **bladpeterselie** fijn.



3. Tzatziki maken

Snijd de **muntbladjes** fijn. Halveer de **komkommer**. Snijd één helft in kleine blokjes. Halveer de andere helft en verwijder de zaadlijsten. Rasp de komkommer vervolgens met een grove rasp. Snijd de **limoen** in 2 partjes per persoon. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de geraspte komkommer, de helft van de munt en de helft van de knoflook. Breng op smaak met limoensap van 1 limoenpartje per persoon, peper en zout. Zorg ervoor dat je voor de garnering per persoon 1 limoenpartje overhoudt



6. Serveren

Meng in een kom de **orzo** met de **komkommerblokjes**, de overige **rode ui**, de **olijven**, de **bladpeterselie** en de overige **oregano** en **munt**. Serveer de orzosalade in een mooie grote schaal, verkruimel de **feta** over de salade en garneer met de **limoenpartjes**. Verdeel de kofta en kipspiesjes over de borden. Serveer de tzatziki in een kleine kom en de cherrytomaten in de ovenschaal.

Eet smakelijk!



Risotto van orzo met een extra victoriabaarsfilet met spekjes, citroen en tijm

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

HELLO
EXTRA



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Ui



Knoflookteen



Venkel



Courgette



Spekblokjes



Citroen



Orzo



Victoriabaarsfilet



Gedroogde tijm

Voorraadkast items

Groentebouillon, roomboter, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel* (st)	½	¾	1	1½	1¾	2
Courgette (st)	½	¾	1	1½	1¾	2
Spekblokjes* (g)	20	40	60	75	100	115
Citroen (st)	½	¾	1	1	1¾	1¾
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	505
Victoriabaarsfilet* (st) 4)	2	4	6	8	10	12
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	396 / 95
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	13,0	1,6
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	13,6	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	58	7
Zout (g)	3,0	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis
Kan sporen bevatten van: 20) Soja

Contact

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes (zie TIP).

TIP: Tijd genoeg? Schaaf dan de courgette in linten en bak ze mee met de victoriabaars. Dat staat extra mooi!



4. Orzo koken

Verhit per persoon ½ el roomboter in de hapjespan met bakvet en bak de **ui**, **knoflook**, **venkel** en **courgette** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe, bak 1 minuut en schenk dan de bouillon er voorzichtig bij. Breng aan de kook en kook de orzo, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar op laag vuur. Schep regelmatig om. Voeg de laatste 5 minuten ook de **spekblokjes** toe. Breng op smaak met peper en zout.



2. Spekjes bakken

Verhit een hapjespan met deksel, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



5. Vis bakken

Dep de **victoriabaarsfilet** droog met keukenpapier en bestrooi met de gedroogde **tijm**, **peper** en **zout**. Verhit de overige **roomboter** in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **victoriabaarsfilet** 3 – 4 minuten op één zijde. Verlaag het vuur en bak nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



3. Citroen snijden

Snijd ondertussen de **citroen** in schijfjes.



6. Serveren

Verdeel de orzo over de borden en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie. Knijp een schijfje **citroen** per persoon uit boven de orzo. Leg de gebakken victoriabaarsfilet erop en garneer met de overige schijfjes citroen.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelstampot met varkensworst met kruidenkaasblokjes, sla en pecanstukjes

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

HELLO
EXTRA



Halfkruimige
aardappelen



Zoete aardappel



Pecanstukjes



Rode ui



Varkensworst met
peterselie en knoflook



Tomaat



Kruidenkaasblokjes



Sla

BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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, roomboter, mosterd, melk, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pecanstukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met peterselie en knoflook* (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Kruidenkaasblokjes* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Sla* (g) 23)	30	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk						scheutje
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4209 / 1006	537 / 128
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	26,1	3,3
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	22,1	2,8
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	4,1	0,5

Allergenen:

7) Melk/Lactose 8) Noten

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



1. Aardappelen koken

Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de puree. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Was of schil de aardappelen en de zoete aardappel en snijd in grove stukken. Kook ze samen, afgedekt, 12 – 15 minuten in de bouillon. Giet daarna af, bewaar een beetje van de bouillon en laat zonder deksel uitstomen.

WEETJE: Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen. Maar wist je dat zoete aardappel naast zink, ijzer, kalium, vitamine B en C, ook veel vitamine A bevat?



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of bouillon toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Roosteren

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Rode ui bakken

Snij de **rode ui** in halve ringen. Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan en bak de **varkensworst** 2 – 3 minuten rondom aan op middelhoog vuur. Voeg de rode ui toe, dek de pan af en bak nog 8 – 10 minuten op middelmatig vuur. Keer de varkensworst regelmatig om. Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.

WEETJE: Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene hij bevat. Lycopene is een antioxidant, en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden!



5. Mengen

Meng de blokjes **tomaat** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** door de stampot. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de **sla** doorheen.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden. Serveer met de varkensworst en de rode ui. Garneer met de overige **kruidenkaasblokjes** en de **pecanstukjes**.

Eet smakelijk!

Contact

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



Snelle linzenstoof met champignons

met crème fraîche en een frisse salade

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

QUICK & EASY



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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



Prei



Champignons



Witte ciabatta



Paprikapoeder



Linzen



Tomatenpuree



Sla



Crème fraîche



Feta

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, groentebouillon, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Hapjespan, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Prei* (g)	100	200	300	400	500	600
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Linzen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sla* (g) 23)	15	30	45	60	75	90
Crème fraîche* (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3128 /748	492 /118
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,5
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	12,2	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen:

1) Glutenvattende granen 6) Soja 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad 27) Lupin

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 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in dunne halve ringen.
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Bereid de bouillon.



3. Mengen

- Voeg een ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de **tomatenpuree** toe aan de hapjespan en roerbak nog 2 minuten.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn met peper en zout. Schep de sla erdoor.
- Voeg de bouillon, de **linzen** en de **crème fraîche** toe aan de hapjespan en roer door. Verhit nog 2 minuten.



2. Bakken

- Bak de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven.
- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **prei**, de **champignons**, 1 tl **paprikapoeder** per persoon, peper en zout toe en bak 4 – 7 minuten.
- Giet de **linzen** af.



4. Serveren

- Verdeel de linzenstoof over kommen of diepe borden en verkruimel de **feta** erboven.
- Serveer met de salade en de ciabatta.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht bijna de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels bevat? Daarnaast is het vooral door de linzen rijk aan magnesium, ijzer, kalium en verschillende B-vitaminen.

Eet smakelijk!



Kipdrumsticks met zelfgemaakte appelmoes en gebakken patatjes met provençaalse tomaten

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Ui



Knoflookteen



Krieltjes



Gemalen rozemarijn



Kipdrumsticks



Tomaat



Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Appel



Sla

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, zwarte balsamicoazijn, witte wijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, ovenschaal met deksel, kleine kom, pan met deksel, aluminiumfolie, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gemalen rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipdrumsticks* (st)	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Panko paneermeel (g) 1)	10	15	20	25	35	40
Appel (st)	1	2	3	4	5	6
Sla* (g) 23)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 / 862	408 / 98
Vetten (g)	38	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,2
Koolhydraten (g)	87	10
Waarvan suikers (g)	27,6	3,1
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **krieltjes** grondig en halveer ze. Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon en de **rozemarijn**. Kruid met peper en zout en bak de krieltjes 25 – 30 minuten in de oven.



4. Appelmoes maken

Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de appel in blokjes. Voeg de appelblokjes en 2 el water per persoon toe aan een pan met deksel op middelmatig vuur. Laat de appel, afgedekt, in 10 – 15 minuten zacht worden. Roer door, prak grof met een vork en bewaar tot gebruik met het deksel op de pan (zie TIP).

TIP: Heb je graag een fijnere appelmoes? Dan kun je de moes eventueel met een staafmixer glad mixen.



2. Kipdrumsticks bakken

Snijd de **kipdrumsticks** op 2 plekken in tot op het bot. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op hoog vuur. Bak de kipdrumsticks in 5 – 6 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur, schenk 1 el water per persoon in de pan en bak de kipdrumsticks, afgedekt, 15 – 18 minuten op laag vuur. Keer regelmatig om.



5. Jus maken

Haal de **kipdrumsticks** uit de pan en wikkel in aluminiumfolie. Verhoog het vuur en voeg de **ui** en de overige **knoflook** toe aan de pan en fruit 1 – 2 minuten. Blus af met de wittewijnazijn en de bouillon. Laat het geheel op laag vuur inkoken tot een jus met de gewenste dikte en breng op smaak met peper.



3. Tomaten maken

Halveer de **tomaat**. Meng in een kleine kom ½ el olijfolie per persoon, de **Italiaanse kruiden**, de **panko**, de helft van de **knoflook**, peper en zout. Leg de tomaten in een ovenschaal en verdeel het mengsel over de snijkant van de tomaten. Bak 15 – 20 minuten in de oven. Besprenkel ze als je ze uit de oven haalt meteen met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.



6. Serveren

Meng in een saladekom een ½ tl extra vierge olijfolie per persoon met de **sla** en breng op smaak met peper en zout. Leg de provençaalse tomaten op de salade. Serveer de kipdrumsticks met de appelmoes, de gebakken patatjes, de jus en de salade.

Eet smakelijk!

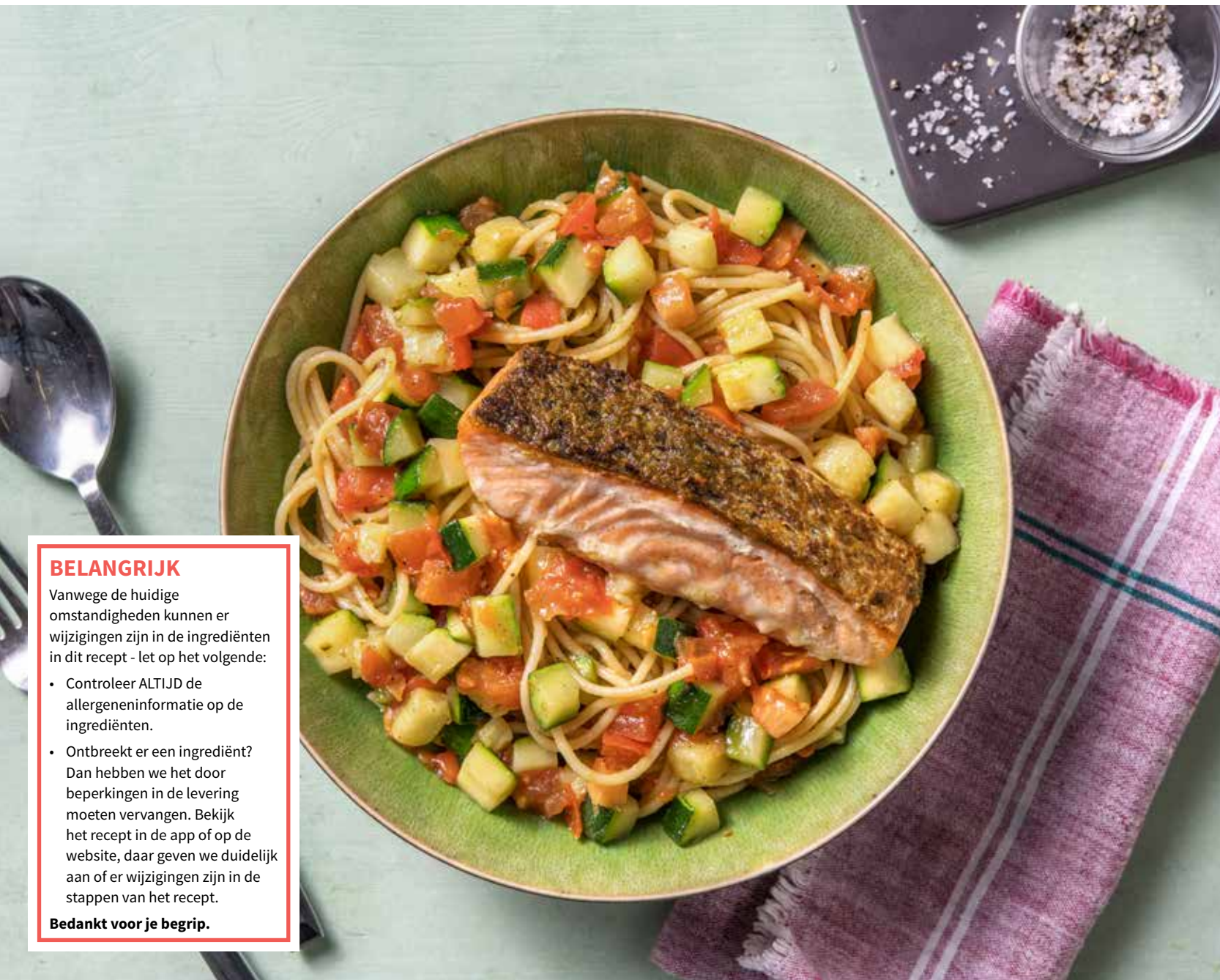


Pasta pesto met zalm

met extra veel oventomaatjes en courgette

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

HELLO
EXTRA



BELANGRIJK

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

- Controleer **ALTIJD** de allergeneninformatie op de 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



Pruimtomaat



Spaghetti



Courgette



Zalmfilet met huid



Groene pesto

Voorraadkast items

Zwarte balsamicoazijn, olijfolie, roomboter, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan,

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st)	3	4	6	8	10	12
Spaghetti (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Courgette (st)	1	2	3	4	5	6
Zalmfilet met huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Groene pesto* (g) 7) 8)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4929 / 1178	594 / 142
Vetten (g)	70	8
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,1
Koolhydraten (g)	92	11
Waarvan suikers (g)	29,0	3,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

Contact

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



1. Tomaat bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes en meng op een bakplaat met bakpapier met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn en 2 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 minuten in de oven.



2. Pasta koken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **spaghetti**, afgedekt, in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Courgette snijden

Snijd de **courgette** in de breedte door de helft en dan in de lengte in dunne plakken. Snijd van de plakken vervolgens blokjes. Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de courgetteblokjes 4 – 6 minuten. Haal de courgette uit de koekenpan en bewaar apart.



4. Zalmfilet bakken

Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **zalmfilet** 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en draai de zalm om. Smeer 1 tl **pesto** op de huid van elke **zalmfilet** en bak nog 1-2 minuten door op deze kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



5. Mengen

Meng de spaghetti met de tomaat op de bakplaat. Voeg ook de rest van de **pesto** en de **courgette** toe, en meng goed.



6. Serveren

Verdeel de spaghetti over de borden en leg de zalmfilet erop.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht door de zalm rijk is aan omega-3 vetzuren en vitamine D? Omega-3 vetzuren zijn goed voor je hart en bloedvaten en vitamine D helpt bij de opname van calcium uit de voeding en zorgt daarmee voor sterke botten.

Eet smakelijk!