

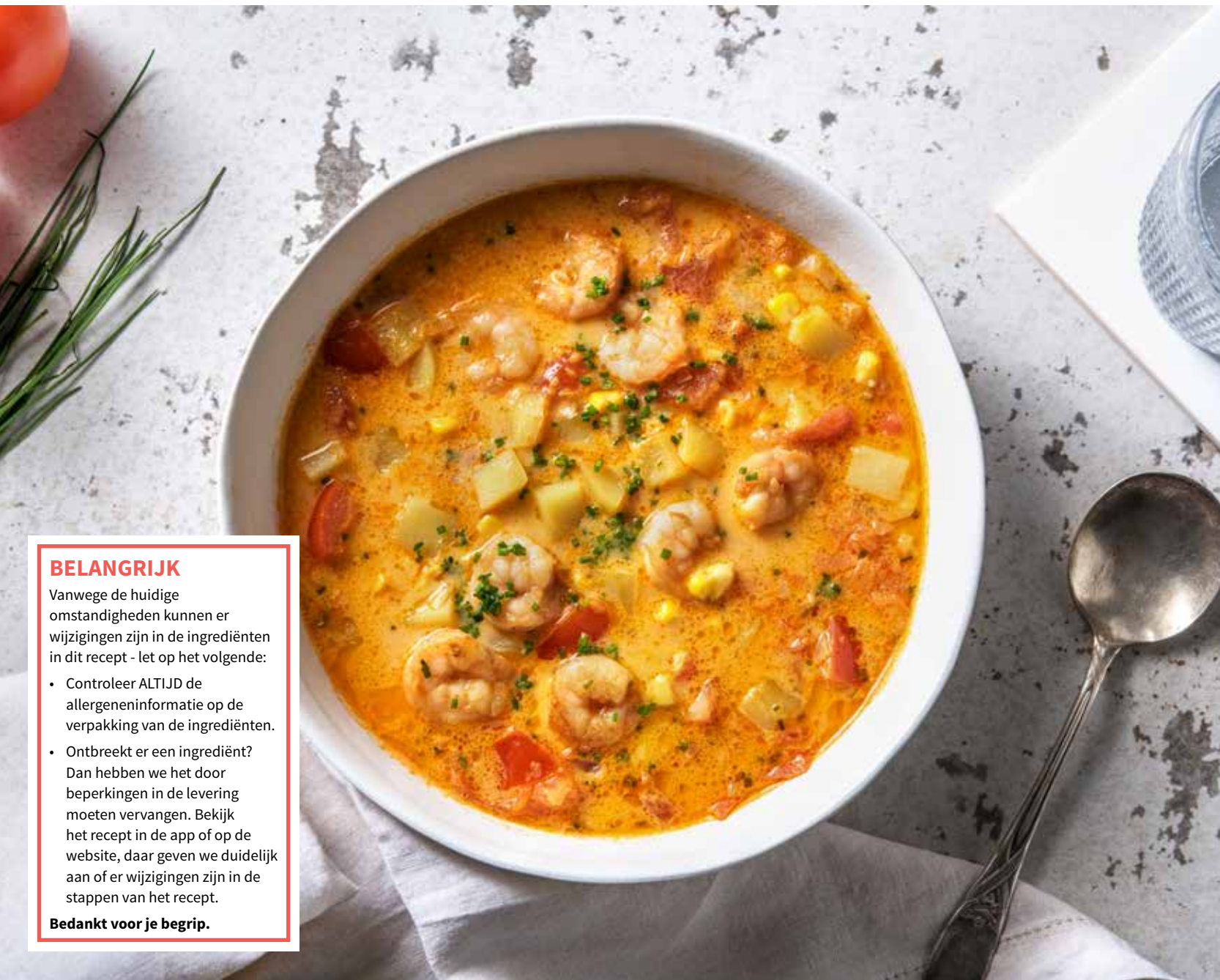


Romige aardappelsoep met garnalen

met kokosmelk, verse mais en tomaat

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

BALANS



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Sjalot



Vastkokende aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Maïskolf



Tomaat



Verse bieslook



Garnalen



Kokosmelk

Voorraadkast items

Roomboter, groentebouillonblokje, olijfolie, 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

Soeppan met deksel, koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (st)	1	2	3	4	5	6
Maïskolf* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g) 2)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml) 26)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2642 / 632	366 / 88
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,0
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	15,5	2,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen:

2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 26) Zwaveldioxide en sulfiet



1. Voorbereiden

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

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



4. Garnalen bakken

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

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



2. Aardappelen koken

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

TIP: Let jij op je zout-inname? Halveer dan de hoeveelheid van het bouillonblokjes of gebruik natiumarme bouillon.



5. Soep koken

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



3. Snijden

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Contact

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



Pittige risotto met ontbijtspek en prei

met sla en pecorino

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Knoflookteen



Sjalot



Risottorijst



Geraspte pecorino



Prei



Rode peper



Ontbijtspek



Sla

Voorraadkast items

Groentebouillon, 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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Prei* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode peper* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (g)	25	50	75	100	125	150
Sla* (g) 23)	40	60	80	120	140	180

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	411 / 98
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,7
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	10,0	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Voorbereiden

Verwarm de oven op 180 graden en bereid de bouillon voor de risotto. Snipper de **sjalot**. Snijd de **knoflook** in zeer dunne plakjes.



2. Risotto maken

Verhit de roomboter in een pan en fruit de **sjalot** en **knoflook** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut (zie TIP). Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

TIP: Heb je nog een restje witte wijn in huis? Dit is een klassieke smaakmaker in risotto. *Blus bij stap 2 de rijst af met een scheutje witte wijn voor je de bouillon toevoegt.*



3. Pecorino toevoegen

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 vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de korrel nog verder te garen. Meng de **geraspte pecorino** door de risotto.

WEETJE: Wist je dat de meeste vitaminen en mineralen in het groene deel van de prei zitten? Het bevat bijvoorbeeld veel vitamine B6, belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem. Niet weggooien dus!



4. Spek bakken

Halveer ondertussen de **prei** in de lengte en snijd in dunne halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de rode peper fijn. Haal de plakjes **ontbijtspek** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het ontbijtspek in 8 – 10 minuten krokant in de oven (zie TIP).

TIP: Elke oven is anders. Controleer daarom regelmatig of de plakjes ontbijtspek niet verbranden.



5. Prei bakken

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en roerbak de **prei** en de **rode peper** 6 – 8 minuten op middelmatig vuur. De prei mag nog een bite hebben. Meng samen met de helft van de **sla** door de risotto. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Let op: de bouillon en het ontbijtspek zijn al vrij zout.



6. Serveren

Verdeel de overige **sla** over de borden. Schep de risotto erop en verkruimel het **ontbijtspek** erover.

Eet smakelijk!

Contact

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



Boekoeloekoburger met gebakken ei

met aardappelen, frisse salade en honing-mosterdmayonaise

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

VEGGIE



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Vastkokende
aardappelen



Ui



Boekoeloekoe-
burgermix



Geraspte belegen kaas



Vrije-uitloopei



Mayonaise



Paprika



Sla



Witte ciabatta

Voorraadkast items

Olijfolie, melk, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, 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, kleine kom, koekenpan, kom, saladekom, grote kom, ovenrooster met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boekoeloekoeburgermix (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Vrije-uitloopei* (st) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (st)	1	2	2	3	4	5
Sla* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Melk (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4169/997	619/148
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,7
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	14,7	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,0	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesamzaad 27) Lupin



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Snipper de **ui** zeer fijn. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4. Burgers bakken

Maak van de **Boekoeloekoemix** een kleine bal per persoon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur, leg de ballen voorzichtig in de pan en druk ze plat tot een burger. Je kunt ze eventueel nog een beetje vormen met een spatel. Bak de Boekoeloekoeburgers 4 – 5 minuten aan elke kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak het overige **ei**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Boekoeloekoeburger maken

Kluts een half **ei** per persoon in een kom. Meng in een grote kom de benodigde **Boekoeloekoemix** met de **geraspte kaas**, **ui** en per persoon 1 el van het geklutste **ei** en 1 el melk (zie TIP). Voeg eventueel een beetje extra melk toe wanneer het mengsel te droog lijkt (zie TIP). Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.

TIP: In dit recept kluts je het ei eerst, zodat je het makkelijker in eetlepels kunt toevoegen.

TIP: Volg de aanwijzingen op de receptkaart en negeer de bereiding op de verpakking van de burgermix.



5. Ciabatta bakken

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven op een ovenrooster met bakpapier. Meng de rest van de **mayonaise** met de honing en de mosterd in een kleine kom (zie TIP).

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise en 100 g aardappelen per persoon. Je kunt er ook voor kiezen om het broodje weg te laten, het wordt dan gebakken aardappelen met groenten en een losse vega burger.



3. Salade maken

Maak ondertussen een dressing van de extra vierge olijfolie, 1 tl **mayonaise** per persoon en de witte balsamicoazijn. Snijd de **paprika** in dunne reepjes. Meng de dressing met de paprika en de **sla**, houd een beetje sla apart voor op het broodje.



6. Burger bouwen

Snijd de **ciabatta** open en verdeel de apart gehouden sla op het broodje. Leg de Boekoeloekoeburger erop en verdeel 1 el van de honing-mosterdmayonaise over de burger. Leg het gebakken **ei** op de burger. Serveer de salade en de aardappelen naast het broodje.

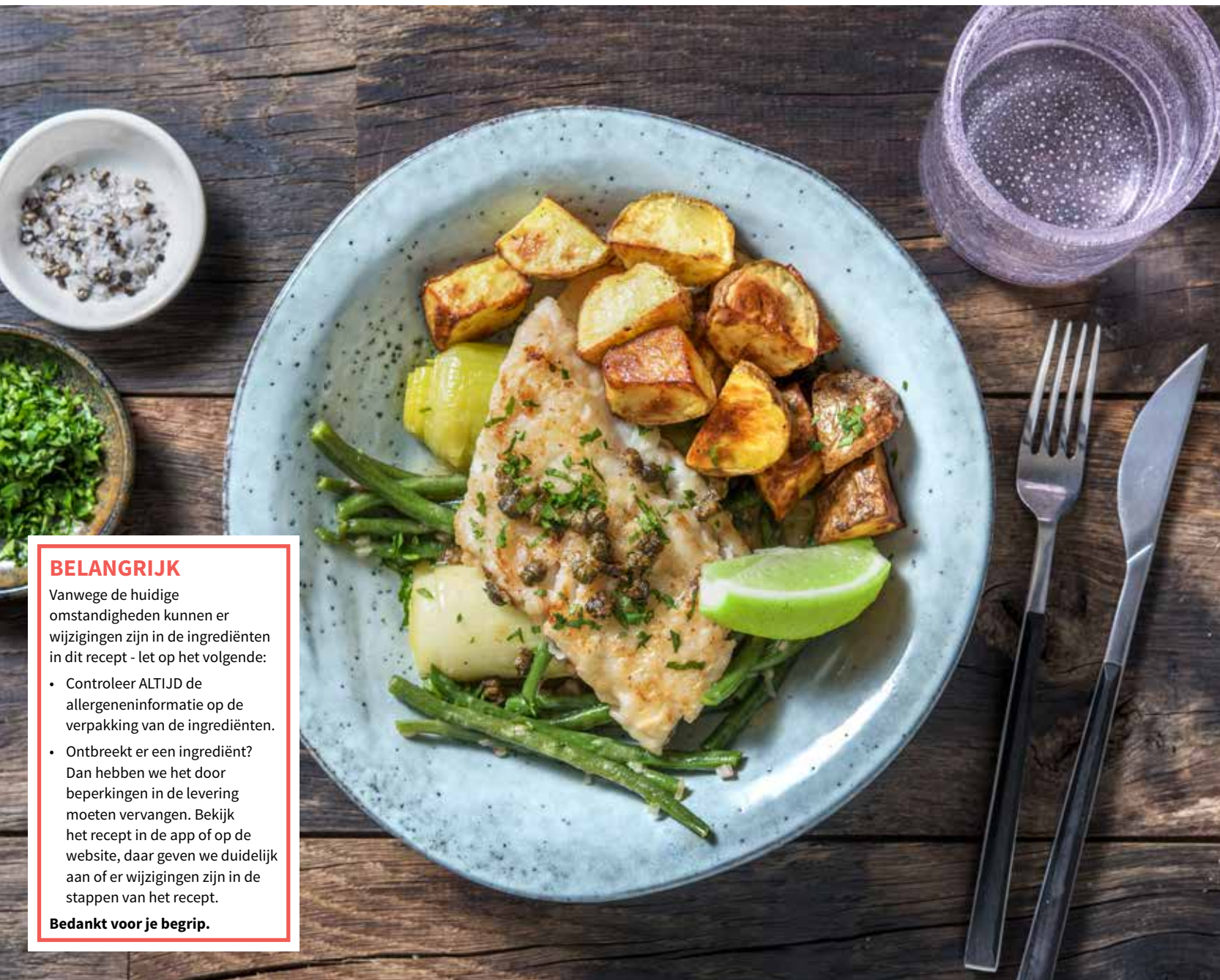
Eet smakelijk!



Franse kabeljauw met botersaus en kappertjes

met prei en sperziebonen

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Halfkruimige aardappelen



Sperziebonen



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Kappertjes



Prei



Sjalot



Limoen



Kabeljauwfilet

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, roomboter, extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd, 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, koekenpan, kom, bakplaat, bakpapier, bord, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	75	150	225	300	375	450
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2977 / 712	330 / 79
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	14,2	1,6
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan suikers (g)	9,2	1,0
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen:

4) Vis

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. Was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **prei** in de lengte in rolletjes van 10 cm. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Kabeljauw bakken

Strooi 1 el bloem per persoon uit over een bord. Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Wentel de **kabeljauw** door de bloem. Verhit, wanneer de aardappelen bijna klaar zijn, ½ el boter in een koekenpan op hoog vuur en bak de kabeljauw 1 – 2 minuten per kant. Haal uit de pan en verdeel over de borden. Knijp per persoon een partje **limoen** uit over de kabeljauw en verdeel de **peterselie** erover.



2. Aardappelen bakken

Meng de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25-30 minuten in de oven. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei**, de **knoflook** en de helft van de **sjalot** 3 – 4 minuten. Blus af met de bouillon en voeg de **sperziebonen** toe. Breng, afgedekt, aan de kook. Kook 10 – 12 minuten, of tot de bonen beetgaar zijn. Giet daarna af en bewaar apart (zie TIP).

TIP: Het is niet erg als de groenten wat afkoelen.



5. Botersaus maken

Voeg ½ el roomboter per persoon en de **kappertjes** toe aan de koekenpan van de kabeljauw op hoog vuur. Bak de kappertjes 2 – 3 minuten en wacht tot de boter lichtbruin en schuimig is. Schenk de gesmolten boter met kappertjes over de **kabeljauw**.



3. Vinaigrette mengen

Meng in een kom per persoon ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl wittewijnazijn en 1 tl mosterd met de overige **sjalot**, peper en **zout** tot een vinaigrette. Snijd per persoon 2 partjes van de **limoen**. Hak de **bladpeterselie** fijn.



6. Serveren

Meng de vinaigrette naar smaak met de **sperziebonen** en **prei**. Verdeel de groente over de borden met **kabeljauw**. Serveer de kabeljauw met de geroosterde **aardappelen** en de overige partjes **limoen**.

Eet smakelijk!



Mini-tortilla's met krokante kip en mangochutney

met wortel-koolsalade en tomaat

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

FAMILY



Kipfilethaasje



Volle yoghurt



Paprikapoeder



Mangochutney



Tomaat



Panko paneermeel



Witte kool en wortel



Mini-tortilla's

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, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Koekenpan, keukenpapier, bord, kom, aluminiumfolie

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipfilethaasje* (g)	100	200	300	400	500	600
Volle yoghurt* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Paprikapoeder (tl)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mangochutney* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g) 1)	12½	25	37½	50	62½	75
Witte kool en wortel* (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (st) 1)	3	6	9	12	15	18

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	5	10	15	20	25	30
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 / 853	701 / 168
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,4
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	22,9	4,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 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. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm. Meng de kipfilethaasjes in een kom met ⅓ van de **yoghurt**, 1 tl **paprikapoeder** per persoon, peper en zout. Bewaar apart tot gebruik.



2. Saus maken

Meng nog eens ⅓ van de **yoghurt** met de **mangochutney**, peper en zout. Bewaar apart tot gebruik. Snijd de **tomaat** in blokjes.



3. Kip bakken

Wentel de **kip** door de **panko**, zorg dat hij volledig bedekt is met panko. Leg een bord met keukenpapier erop klaar, zodat je de kip hierop kunt leggen wanneer je hem uit de pan haalt. Verhit 5 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de kip dan 2 – 3 minuten per kant. De kip is klaar als hij een goudbruin korstje heeft.



4. Salade maken

Was ondertussen de kom van de kip af en meng in dezelfde kom de **witte kool** en **wortel** met de overige **yoghurt**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, 1 tl witte balsamicoazijn per persoon, peper en zout.



5. Tortilla's verwarmen

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 – 4 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de salade samen met de **tomaten** over de **mini-tortilla's** en leg de stukken **kip** erop. Garneer met de mango-yoghurt saus.

Eet smakelijk!

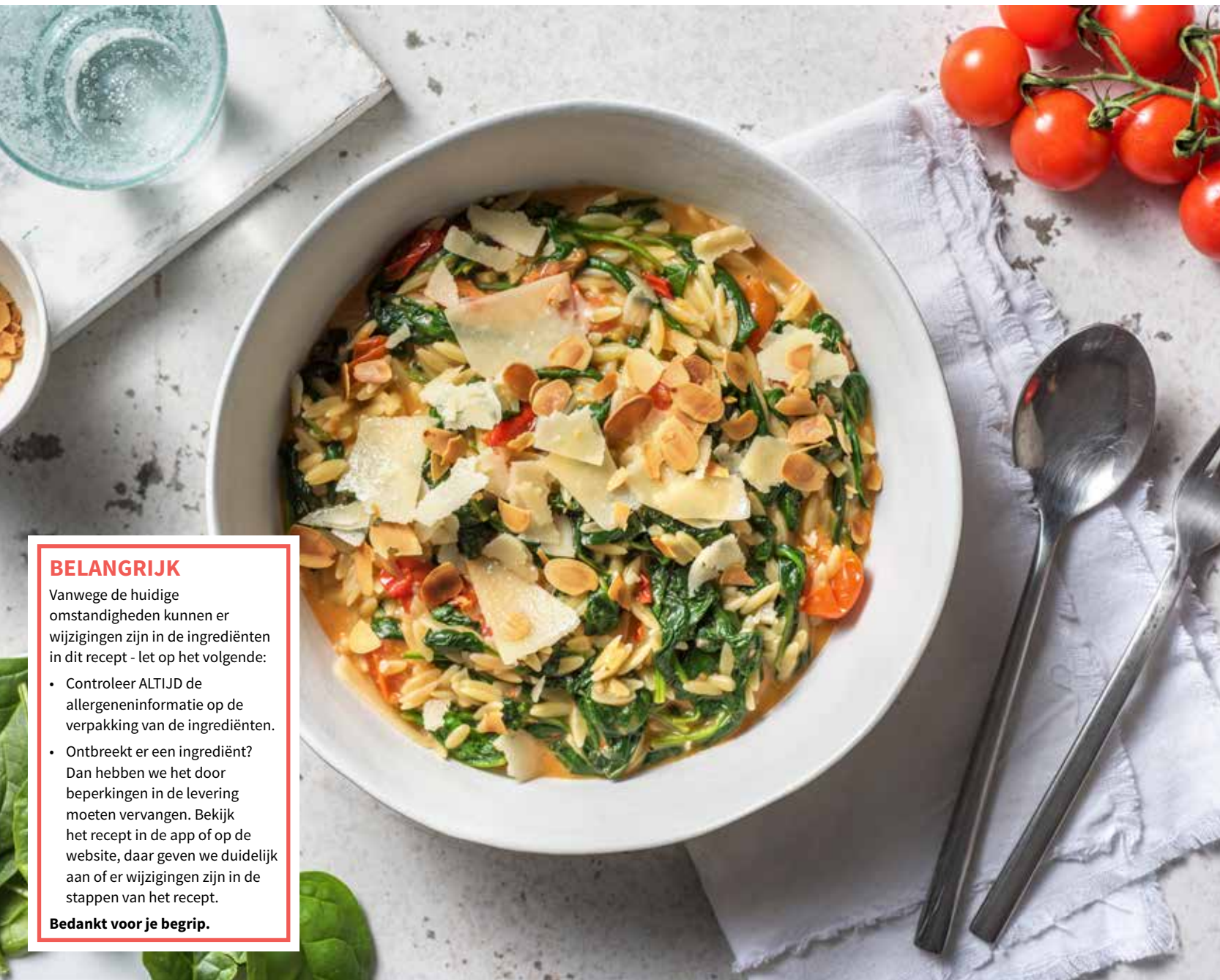


Orzo met spinazie en cherrytomaten

een zacht en romig Italiaans gerecht

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

BALANS



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Sjalot



Knoflookteen



Cherrytomaten



Orzo



Amandelschaafsel



Paprikapoeder



Spinazie



Grana padano-vlokken

Voorraadkast items

Groentebouillon, 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

Wok of hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1) 20)	85	170	250	335	420	500
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Grana padano-vlokken* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 / 593	403 / 96
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	10,2	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen:

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

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 23) Selderij

25) Sesamzaad



1. Snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten**.



2. Orzo koken

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** en de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de orzo en kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de orzo te droog wordt.



3. Cherrytomaten bakken

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelmatig vuur en rooster het **amandelschaafsel**, zonder boter of olie, tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Smelt de overige roomboter in dezelfde pan en bak de **cherrytomaten** met het **paprikapoeder** 3 minuten op middelhoog vuur.



4. Spinazie bakken

Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak 3 minuten op middelhoog vuur.



5. Mengen

Voeg de helft van de **Grana Padano** toe aan de **orzo** en laat al roerend smelten. Voeg de orzo toe aan de groenten en verhit nog 1 minuut.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **Grana Padano**.

Eet smakelijk!

WEETJE: Wist je dat spinazie een goede bron van calcium is? De hoeveelheid calcium in de spinazie die je vandaag per persoon gebruikt, komt in de buurt van de hoeveelheid calcium in een beker melk.

Contact

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



Quiche met broccoli, cherrytomaten en feta

met tijm en oregano

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

VEGGIE



Broccoli



Rode ui



Knoflookteen



Vrije-uitloopei



Slagroom



Gedroogde oregano



Gedroogde tijm



Feta



Cherrytomaten



Quichedeeg

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

Begin goed

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

Benodigdheden

Ovenschaal, koekenpan, pan met deksel, kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitloopei* (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Feta* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Cherrytomaten* (g)	65	125	185	250	310	375
Quichedeeg* (rol) 1) 21)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4006 / 958	753 / 180
Vetten (g)	67	13
Waarvan verzadigd (g)	28,9	5,4
Koolhydraten (g)	51	10
Waarvan suikers (g)	9,6	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,0	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: 21) Melk/Lactose

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de **bloem** van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes (zie TIP). Snijd de **ui** in dunne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

TIP: Let op: de broccoli moet straks in de quiche, dus zorg ervoor dat de roosjes niet te groot zijn.



4. Vulling maken

Meng in een kom de **eieren**, de **slagroom**, de gedroogde **oregano** en de **tijm**. Verbrokkel de **feta** erboven en roer erdoor. Breng het mengsel goed op smaak met peper en zout. Halveer de **cherrytomaten**.



2. Broccoli koken

Kook de **broccoli**, afgedekt, in 3 – 4 minuten half-gaar in de pan met deksel.



5. Quiche maken

Vet een bakvorm of ovenschaal in met ¼ el olijfolie per persoon en bekleed deze met de benodigde hoeveelheid **quichedeeg** (zie TIP). Leg de **broccoli**, gehalveerde **cherrytomaten** en gebakken **ui** op het quichedeeg. Giet het ei-fetamengsel over de groente. Bak de quiche 30– 35 minuten in de oven, of tot hij gaar is.

TIP: Je kun ook eerst wat bakpapier in de ovenschaal leggen en daar het quichedeeg overheen leggen, in plaats van de schaal in te vetten. Zo haal je de quiche er straks gemakkelijk uit.



3. Ui bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en fruit de **ui** en **knoflook** 4-5 minuten aan.



6. Serveren

Snijd de quiche in stukken en verdeel deze over de borden.

Eet smakelijk!



Kikkererwtencurry met tomatenblokjes en zoete aardappel met rijst, munt, koriander en mangochutney

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

VEGAN



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Voorraadkast items

Groentebouillon,
zonnebloemolie, wittewijnazijn

Begin goed

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

Benodigheden

Soeppan met deksel, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1½	3	4½	6	7½	9
Kurkuma* (cm)	2	4	6	8	10	12
Kikkererwten (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Mangochutney* (g) 10) 19) 22)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4079 / 975	458 / 109
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	21,5	2,4
Koolhydraten (g)	140	16
Waarvan suikers (g)	30,6	3,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,1	0,2

Allergenen:

10) Mosterd

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

23) Selderij 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. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de **zoete aardappel** in blokjes van maximaal 1 cm. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **verse gember** en de verse **kurkuma** (zie TIP). Laat de **kikkererwten** uitlekken.

TIP: Kurkuma geeft veel kleur af. Gebruik daarom een boterhamzakje als handschoen om de kurkuma mee vast te houden wanneer je hem raspt.



4. Snijden

Ris de blaadjes **mint** van de takjes. Snijd de muntblaadjes en de **koriander** fijn.



2. Bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, **ui**, **gember** en **kurkuma** 1 – 2 minuten. Voeg de **zoete-aardappelblokjes** toe en bak nog 3 – 4 minuten.



5. Curry afmaken

Haal het deksel van de soeppan en voeg de laatste 5 minuten de **kikkererwten** toe aan de curry. Voeg ook de **spinazie** hand voor hand toe en laat al roerend slinken. Breng goed op smaak met peper en zout.

WEETJE: Kikkererwten zijn rijk aan vezels, eiwitten en langzame koolhydraten. Ze zijn ook rijk aan verschillende B-vitamines, ijzer, calcium, magnesium, kalium én vitamine E.



3. Koken

Blus af met ½ el wittewijnazijn per persoon, de bouillon, de **tomatenblokjes** en de **kokosmelk**. Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 10 – 15 minuten zachtjes koken, tot de zoete aardappel zacht is. Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

WEETJE: Wist je dat geblikte tomaten bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten?



6. Serveren

Verdeel de rijst en curry over diepe borden. Garneer met de **verse mint** en **koriander**. Serveer met de **mangochutney**.

Eet smakelijk!



Romige linguine met broccoli

met geitenkaas, walnootstukjes en semi-gedroogde tomaatjes

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 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.



Broccoli



Sjalot



Knoflookteen



Semi-gedroogde tomaten



Walnootstukjes



Linguine



Gedroogde oregano



Kookroom



Geraspte belegen geitenkaas

Voorraadkast items

Groentebouillon, olijfolie, peper en zout

Begin goed

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

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35	60	90	120	150	180
Walnootstukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1	2	2	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3174 / 759	611 / 146
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,6
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	8,3	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen:

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

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Kook ruim water in een pan met deksel voor de **linguine** en de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Pasta maken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot**, **knoflook** en gedroogde **oregano** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de bouillon en de **kookroom** toe en breng aan de kook. Voeg de **linguine**, **broccoli** en de helft van de **geitenkaas** toe en verhit nog 1 minuut (zie TIP).
- Meng er de **semi-gedroogde tomaten** door en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Eet je dit gerecht met kinderen en houden ze niet van geitenkaas? Meng deze dan niet door de saus, maar zet alle geitenkaas apart op tafel ter garnering.



2. Koken

- Snijd de semi-gedroogde **tomaten** klein.
- Kook de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel.
- Voeg na 5 – 7 minuten de **broccoli** toe aan de linguine. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Bestrooi met de overige **geitenkaas** en de **walnootstukjes** (zie TIP).

TIP: Houd je van een geroosterde smaak? Verhit dan een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnootstukjes tot ze beginnen te kleuren.

Eet smakelijk!



Udonnoedels met kip in zoete Aziatische saus met champignons en komkommer

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

**QUICK &
EASY**



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Champignons



Bosui



Knoflookteen



Verse gember



Kipfilethaasje



Komkommer



Zoete Aziatische saus



Verse udonnoedels



Cashewstukjes

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, kippenbouillon, ketjap, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Rasp, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Bosui* (st)	1	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasje* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus (g 1) 6)	35	70	105	140	175	210
Verse udonnoedels (g 1)	200	400	600	800	1000	1200
Cashewstukjes (g 8) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Ketjap (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2471 /591	387 /92
Vetten (g)	11	2
Waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	21,9	3,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 8) Noten

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

Contact

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



1. Voorbereiden

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



3. Mengen

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

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



2. Kipfilethaasjes bakken

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

TIP: Let jij op je zout-inname? Spoel de udonnoedels dan af voor gebruik en vervang de kippenbouillon door een gelijke hoeveelheid kokend water.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Bao bun met sticky varkenshaas

met zoetzuur en paksoi in vissaus

PREMIUM 35 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 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.



Bao broodje



Komkommer



Gesneden spitskool



Paksoi



Vissaus



Verse gember



Knoflookteen



Bosui



Sojasaus



Sesamolie



Varkenshaas



Verse koriander



Sesamzaad

Voorraadkast items

Suiker, wittewijnazijn, olijfolie, bloem, bruine suiker, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Kleine kom, hapjespan met deksel, koekenpan, bord, grote kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bao broodje (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gesneden spitskool* (g)	75	150	225	300	375	450
Paksoi* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml) 4)	20	40	60	80	100	120
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bosui* (st)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Sesamolie (ml) 11)	10	20	30	40	50	60
Varkenshaas* (st)	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Bruine suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 / 830	493 / 118
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	26,5	3,8
Veelzels (g)	6	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	9,7	1,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 6) Soja 11) Sesamzaad
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 180 graden, bak de **bao broodjes** 4 – 5 minuten. Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne repen zodat ze makkelijk in de bao's passen. Meng in een grote kom de suiker, 3 el wittewijnazijn per persoon en een snuf zout. Voeg de gesneden **spitskool** en de komkommerrepen toe, roer goed om en laat intrekken tot serveren.



4. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de pan goed heet is, de varkenshaasplakken erin en bak 1 minuut per kant (zie TIP). Zorg dat er genoeg ruimte is in de pan om de plakken naast elkaar te leggen, om ze vervolgens kort dicht te schroeien. Als de pan te klein is, kun je dit in meerdere keren doen.

TIP: Het vlees hoeft nog niet gaar te zijn, het gaat erom dat ze kort zijn aangebakken.



2. Paksoi bereiden

Halveer de **paksoi** in de lengte in stukken van ongeveer 10 cm. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de paksoi 3 minuten. Voeg de **vissaus** toe en laat, afgedekt, 10 minuten stoven (zie TIP).

TIP: Is de paksoi eerder klaar dan het vlees? Houd dan op laag vuur warm tot serveren. Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de vissaus en de helft van de sojasaus.



5. Sticky vulling maken

Voeg de **gember**, **knoflook** en het wit van de **bosui** toe aan de pan van het varkensvlees en bak 2 – 3 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de saus en 2 el water per persoon toe. Breng aan de kook en voeg de plakken **varkenshaas** toe zodra de saus begint te borrelen. Roer regelmatig door tot de saus verdikt en om het vlees begint te plakken.



3. Varkenshaas voorbereiden

Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene deel apart van het witte deel. Meng in een kleine kom de bruine suiker met **sojasaus** en **sesamolie**. Snijd de **varkenshaas** in dunne plakken en wrijf de varkenshaas in met peper en zout. Wentel de plakken door de bloem zodat alle kanten een dun laagje bloem hebben.



6. Serveren

Snijd de **koriander** grof. Vul de Bao's met een beetje zoetzuur en het varkensvlees. Garneer met het groen van de **bosui** en de **koriander**. Serveer met de **paksoi** en het overige zoetzuur. Bestrooi de paksoi met **sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Aardappelkoekjes met warmgerookte zalm

met zure room, dille en koolrabi-appelsalade

PREMIUM 55 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 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.



Koolrabi



Appel



Radijs



Zure room



Verse dille & bieslook



Warmgerookte zalm



Vastkokende
aardappelen



Sjalot



Vrije-uitloopei

Voorraadkast items

Extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, honing, bloem, 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

Rasp, koekenpan, kom, saladekom, vergiet, grote kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolrabi* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bos)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalm* (g) 4)	100	200	300	400	500	600
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooperi* (st) 3)	1	1	1	2	2	3
Zure room* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4201/1004	518/124
Vetten (g)	51	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,2
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	15,4	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

3) Eieren 4) Vis 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. Snijden

Weeg 125 g van de **koolrabi** per persoon af. Schil de **koolrabi** en verwijder het klokhuis van de **appel**. Snijd beide in dunne staafjes en snijd de **radijs** in dunne plakjes. Snijd de **verse dille** en de **verse bieslook** fijn. Verdeel de **warmgerookte zalm** in grove stukken.



4. Mengen

Klop het **ei** in een kom goed los met een vork. Voeg per persoon 1½ el van het ei toe aan een grote kom en meng met de geraspte **aardappelen** en **sjalot**, de bloem, peper en flink wat zout.



2. Salade maken

Klop in een saladekom de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, honing, **dille**, peper en zout tot een dressing. Voeg de **koolrabi**, de **appel** en de **radijs** toe en schep goed om. Laat de smaken intrekken tot serveren.



5. Aardappelkoekjes maken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep, zodra de pan goed heet is, 5 hoopjes van het aardappelmengsel per persoon in de koekenpan. Druk de hoopjes voorzichtig plat en bak de aardappelkoekjes in 4 minuten goudbruin. Draai de koekjes om met een dunne spatel en bak nog 3 minuten.



3. Aardappelen raspen

Schil de **aardappelen** en rasp de aardappelen en de **sjalot** met een grove rasp. Voeg beide toe aan een vergiet en pers er zoveel mogelijk vocht uit door er met de bolle kant van een lepel flink op te drukken.



6. Serveren

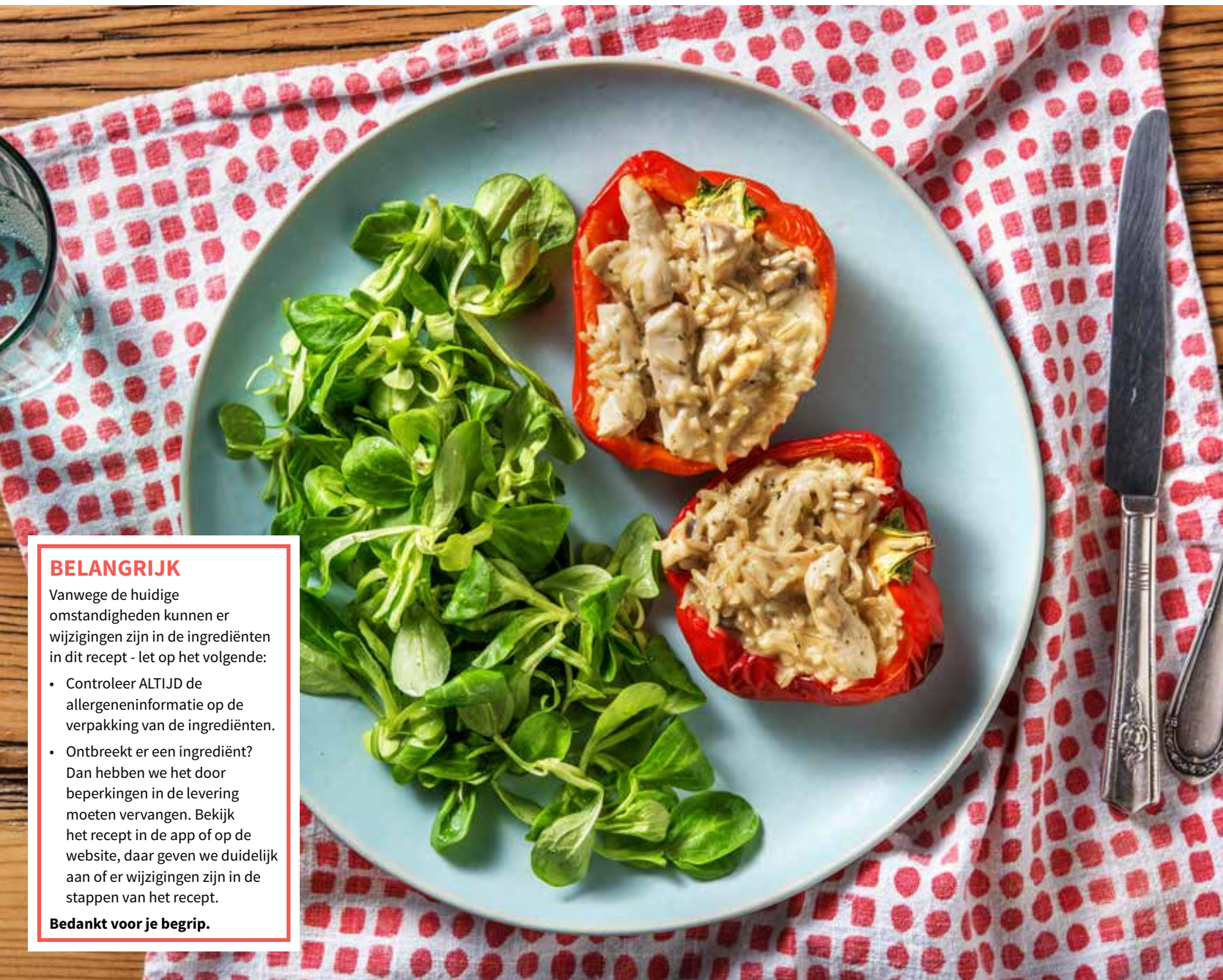
Verdeel de aardappelkoekjes over de borden en leg er de stukjes zalm tussen. Wissel af met toefjes van de **zure room** en serveer met de salade. Bestrooi met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Gevulde paprika met romige Italiaanse kip met zilvervliesrijst en sla

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Zilvervliesrijst



Paprika



Champignons



Italiaans gemarineerde
kipfiletreepjes



Kookroom



Sla

Voorraadkast items

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

Begin goed

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, hapjespan, bakplaat met bakpapier, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	60	125	180	250	305	375
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Sla* (g) 23)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3412 / 816	640 / 153
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	20,6	3,9
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	11,9	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Rijst koken

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



2. Paprika's in de oven

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



3. Vulling maken

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



4. Salade maken

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



5. Paprika's vullen

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!

Contact

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

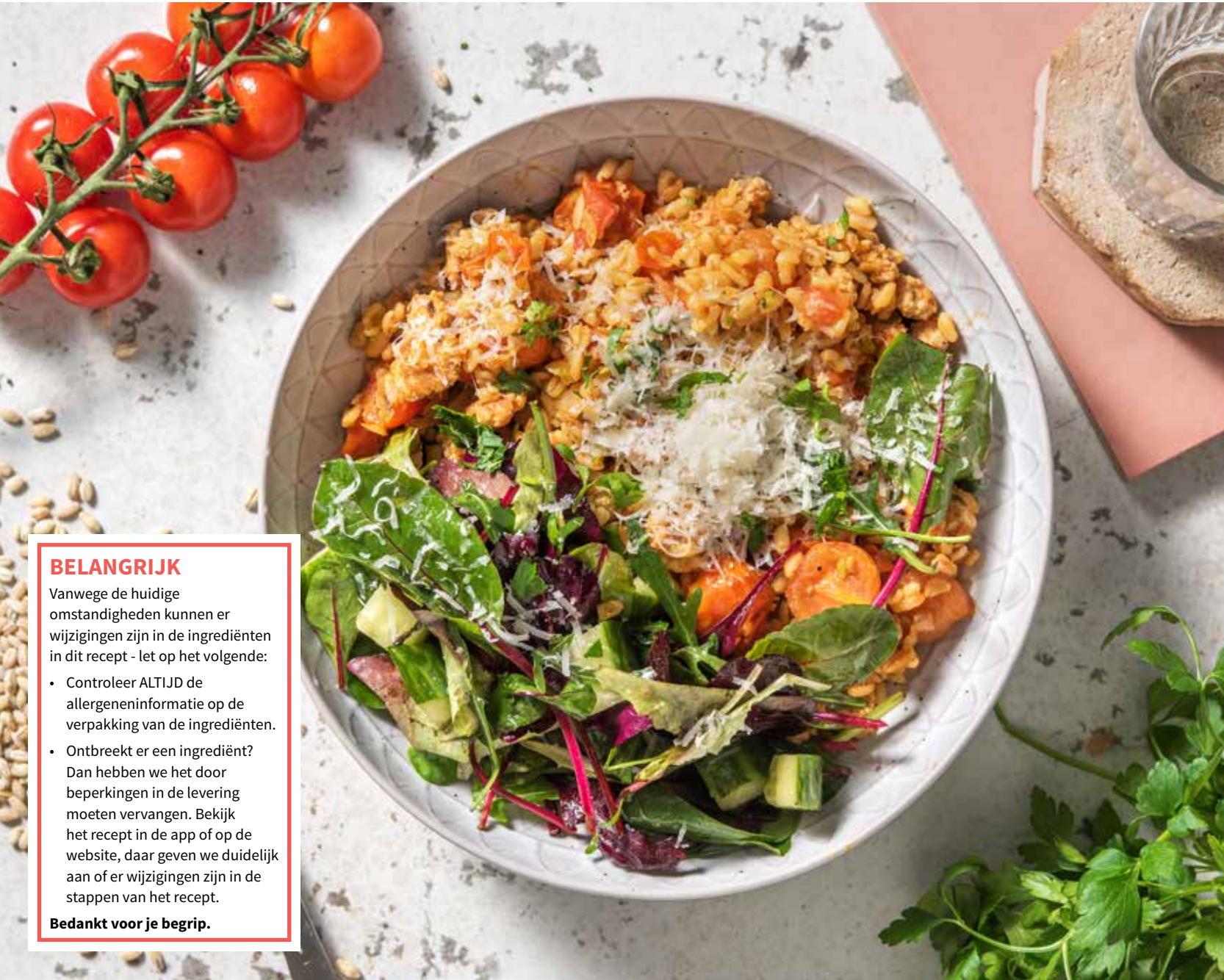


Pittige parelgerst met kipgehakt en tomaat

met piri-pirikruiden en verse peterselie

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

BALANS



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Parelgerst



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Cherrytomen



Komkommer



Verse bladpeterselie



Gekruid kipgehakt



Piri-piri kruiden



Sla



Geraspte pecorino

Voorraadkast items

Groentebouillonblokjes, 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

Wok of hapjespan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Komkommer* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-piri kruiden (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sla* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Geraspte pecorino* (g) 7)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Groentebouillonblokjes (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	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)	2575 / 616	423 / 101
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,0
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,1	0,3

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. Parelgerst koken

Breng 225 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en weeg 70 g **parelgerst** per persoon af (zie TIP). Los ¼ groentebouillonblokjes per persoon op in het kokende water, voeg de parelgerst toe en kook de parelgerst, afgedekt, in 23 – 25 minuten gaar. Roer regelmatig goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Giet daarna als het nodig is af.

TIP: Je gebruikt niet alle parelgerst. De overige parelgerst kun je bij de lunch koken en toevoegen aan een salade. Let jij niet op je calorie-inname of ben je een grote eter? Kook dan alle parelgerst in 275 ml kokend water.



4. Salade maken

Voeg de **sla** en de **komkommer** toe aan een saladekom en meng met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg naar smaak extra vierge olijfolie, peper en zout toe.



2. Snijden

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaten** in blokjes en halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **komkommer** in blokjes. Haal de blaadjes van de **bladpeterselie** en snijd fijn. Snijd ook de takjes fijn en voeg ze toe aan de kokende parelgerst. Bewaar de blaadjes apart.



5. Parelgerst mengen

Voeg de **parelgerst** en het grootste deel van de **peterselie** toe aan de wok of hapjespan, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 – 2 minuten.



3. Kipgehakt en tomaat bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op gemiddeld vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **cherrytomaten**, de **tomatenblokjes** en de **piri-pirikruiden** toe. Breng op smaak met peper en zout en bak nog 7 – 8 minuten op middelhoog vuur (zie TIP).

TIP: Deze parelgerstrisotto hoort een beetje nat te zijn. Liever een minder natte risotto? Laat de tomaten met kipgehakt dan iets langer op het vuur staan zodat er meer vocht kan inkoken, of giet de tomaten na het snijden af.



6. Serveren

Verdeel de parelgerst over de borden en garneer met de geraspte **pecorino** en overige **peterselie**. Serveer met de salade.

WEETJE: Wist je dat parelgerst heel vezelrijk is en de goede, langzame koolhydraten bevat? Samen met de ruim 350 g uit dit gerecht ben je niet alleen goed bezig, maar ook nog eens extra lang verzadigd.

Eet smakelijk!



Polpettone gevuld met mozzarella

met pasta, gestoofde paprika en broccolini

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

BOURGONDISCH



Knoflookteen



Ui



Vers basilicum



Gemengd gekruid gehakt



Vrije-uitloepi



Panko paneermeel



Italiaanse kruiden



Buffelmozzarella



Amandelschaafsel



Paprika



Orecchiette



Broccolini



Slagroom



Italiaanse kaas



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 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, zout, witte balsamicoazijn

Begin goed

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

Benodigheden

Koekenpan, kom, aluminiumfolie, koekenpan met deksel, ovenschaal, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemengd gekruid gehakt* (g)	150	300	450	600	750	900
Vrije-uitloopei* (st) 3)	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Buffelmozzarella* (st) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (st)	1	2	3	4	5	6
Orecchiette (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Broccolini* (g)	100	200	300	400	500	600
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kaas* (g) 7)	15	25	35	50	60	75
Groene pesto* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zout (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	6763 / 1617	885 / 212
Vetten (g)	99	13
Waarvan verzadigd (g)	36,8	4,8
Koolhydraten (g)	104	14
Waarvan suikers (g)	16,9	2,2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	71	9
Zout (g)	5,6	0,7

Allergenen:

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

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

25) Sesamzaad



1. Polpettone maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** zeer fijn. Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes. Meng het **gehakt** in een kom met per persoon: ½ **ei**, ¼ tl zout, de **panko**, **ui**, **Italiaanse kruiden**, de helft van de knoflook en de helft van het basilicum. Rol het gehakt uit, plaats de bol **mozzarella** in het midden en vouw het gehakt eromheen dicht. Kneed tot een platte bol en zorg dat er geen openingen zijn.



2. Polpettone in de oven

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel met een flinke snuf zout voor de pasta. Smeer de polpettone in met ½ el olijfolie per persoon. Leg de polpettone in een ovenschaal, dek af met aluminiumfolie en bak 25 – 30 minuten in de oven. Haal de laatste 10 minuten het aluminiumfolie van de ovenschaal. Snijd ondertussen de **paprika** in reepjes.



3. Orecchiette koken

Kook de orecchiette, afgedekt, in 10 – 12 minuten beetgaar in een pan met deksel.



4. Broccolini in de oven

Verhit ½ el olijfolie per persoon in koekenpan met deksel. Bak de **paprikareepjes**, afgedekt, met ½ el witte balsamicoazijn per persoon in 10 – 12 minuten zacht. Meng de **broccolini** op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon en de overige **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 – 12 minuten mee in de oven met de polpettone.



5. Pasta mengen

Giet de pasta af, stort terug in de pan en voeg er de **pesto**, **slagroom** en de helft van de **Italiaanse kaas** aan toe. Verwarm de pasta nog 4 – 5 minuten in de pan met deksel op laag vuur. Verwarm ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak het **amandelschaafsel** kort goudbruin.



6. Serveren

Schep de pasta in een grote schaal en leg de polpettone hierop. Garneer met de rest van de **Italiaanse kaas**. Serveer de broccolini in een schaal en garneer deze met de geschaafde **amandelen**. Garneer de gestoofde paprika met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Romige aardappelsoep met extra garnalen

met kokosmelk, verse maïs en tomaat

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 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.



Sjalot



Vastkokende aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Maïskolf



Tomaat



Verse bieslook



Garnalen



Kokosmelk

Voorraadkast items

Roomboter, groentebouillonblokje, olijfolie, 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

Soeppan met deksel, koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (st)	1	2	3	4	5	6
Maïskolf* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g) 2)	160	320	480	640	800	960
Kokosmelk (ml) 26)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2868 / 686	357 / 85
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	21,9	2,7
Koolhydraten (g)	59	7
Waarvan suikers (g)	15,5	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	5,5	0,7

Allergenen:

2) Schaaldieren
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

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

WEETJE: Wist je dat aardappelen super gezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, onze eerste energiebron, rijk aan kalium voor een gezonde bloeddruk, bevatten vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, vezels voor gezonde darmen en vitamine C voor een sterke weerstand.



4. Garnalen bakken

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

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



2. Aardappelen koken

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

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



5. Soep afmaken

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



3. Mais snijden

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



6. Serveren

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

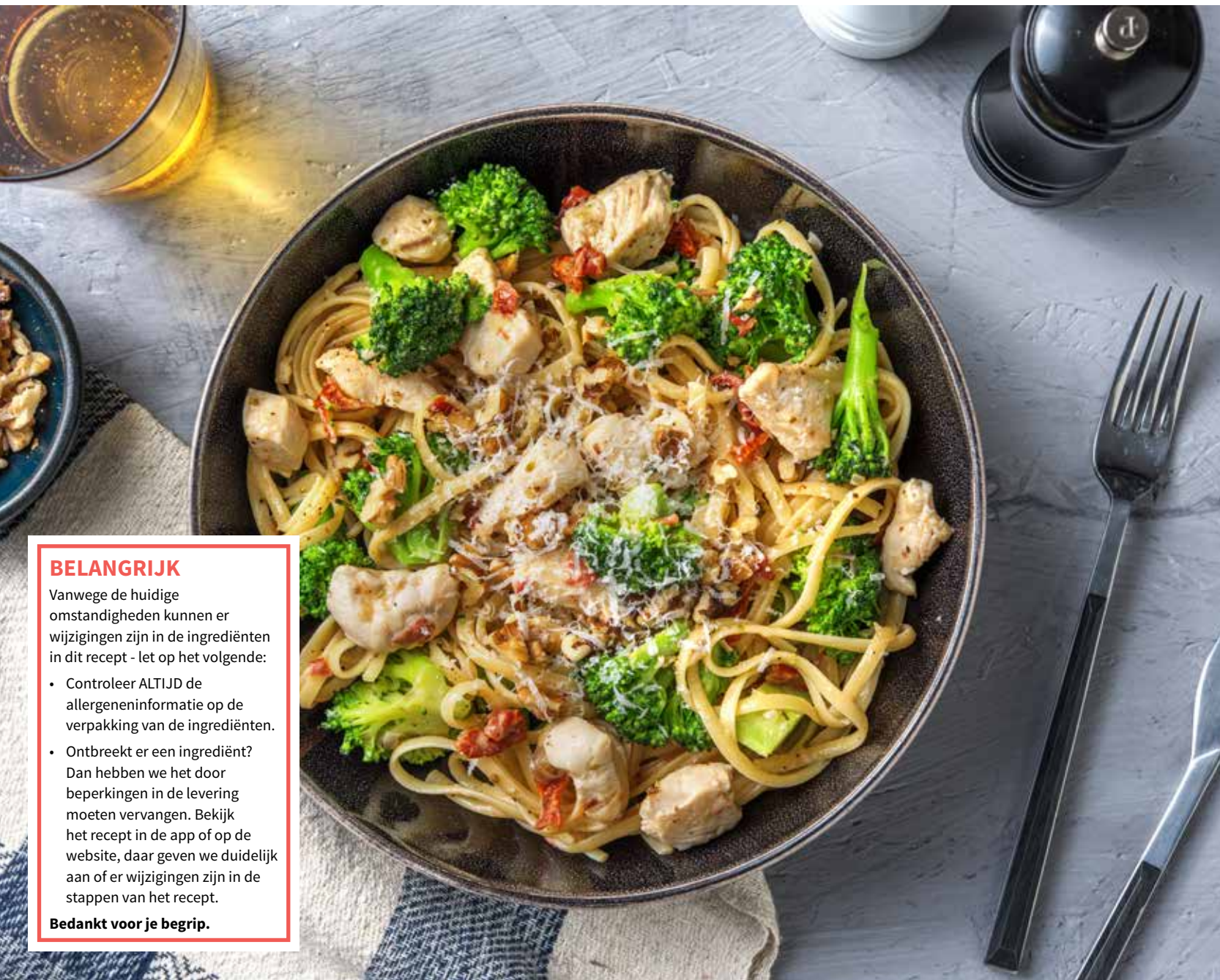
Eet smakelijk!



Romige linguine met kipfiletstukjes als extra met broccoli, geitenkaas en semi-gedroogde tomaten

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

**HELLO
EXTRA**



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Broccoli



Sjalot



Knoflookteen



Semi-gedroogde tomaten



Linguine



Gedroogde oregano



Kipfiletstukjes



Kookroom



Belegen geitenkaas



Walnootstukjes

Voorraadkast items

Groentebouillon, 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 met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Semi-gedroogde tomaten* (g)	35	60	90	120	150	180
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfiletstukjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Belegen geitenkaas, geraspt* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1	2	2	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3743 / 895	605 / 145
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,5
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	47	8
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 25) Sesamzaad

Contact

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Kook ruim water in een pan met deksel voor de linguine en de broccoli.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Pasta maken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot**, **knoflook** en **gedroogde oregano** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **kipfiletstukjes** toe en bak 6 – 8 minuten mee.
- Voeg de bouillon en de **kookroom** toe en breng aan de kook.
- Voeg de **linguine**, **broccoli** en de helft van de **geitenkaas** toe en verhit nog 1 minuut.
- Meng er de **semi-gedroogde tomaten** door en breng op smaak met peper en zout.



2. Koken

- Snijd de **semi-gedroogde tomaten** klein.
- Kook de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel.
- Voeg na 5 – 7 minuten de **broccoli** toe. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Bestrooi met de overige **geitenkaas** en de **walnootstukjes** (zie TIP).

TIP: Houd je van een geroosterde smaak? Verhit dan een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnootstukjes tot ze beginnen te kleuren.

Eet smakelijk!



Koreaanse bibimbap met varkenshaasreepjes met rauwe en gesauteerde groente en een spiegelei

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

QUICK & EASY



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Pandanrijst



Komkommer



Knoflookteen



Gomasio



Champignons



Spinazie



Varkenshaasreepjes met Indonesische kruiden



Vrije-uitloopei



Sojasaus

Voorraadkast items

Sambal, zonnebloemolie, wittewijnazijn, bruine suiker, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Kleine kom, koekenpan, pan met deksel, kom, pan, vergiet

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Komkommer* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (tl) 11	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	62	125	187	250	312	375
Spinazie* (g) 23	100	200	300	400	500	600
Varkenshaasreepjes met Indonesische kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitlooperi* (st) 3	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1 6	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2981 / 713	572 / 137
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	7,9	1,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **3)** Eieren **6)** Soja **11)** Sesamzaad

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Voorbereiden

- Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt 10 – 12 minuten. Laat daarna 5 minuten afgedekt nagaren.
- Rasp de **komkommer** en meng in een kom met 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Maak in een kleine kom een sausje van per persoon; ¼ tl sambal, 1 el water, 1 tl wittewijnazijn, 1 tl bruine suiker, de helft van de **gomasio** en de helft van de knoflook.



3. Varkenshaas bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **varkenshaasreepjes** en de overige knoflook 2 – 4 minuten.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een andere koekenpan op middelmatig vuur en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden en bakken

- Snijd de **champignons** in kwarten. Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 5 – 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **spinazie** (zie TIP).
- Schenk het kokende water van 1 pan over de spinazie, giet af en laat uitlekken.

TIP: Heb je een waterkoker? Breng dan hierin water aan de kook, dat gaat vaak sneller dan in een pan!



4. Serveren

- Schep de rijst in een kom en verdeel er de varkenshaasreepjes, komkommer, spinazie en champignons over.
- Leg het spiegelei als laatste er bovenop.
- Garneer met de overige **gomasio**.
- Serveer met de sambal- en de sojasaus.

Eet smakelijk!

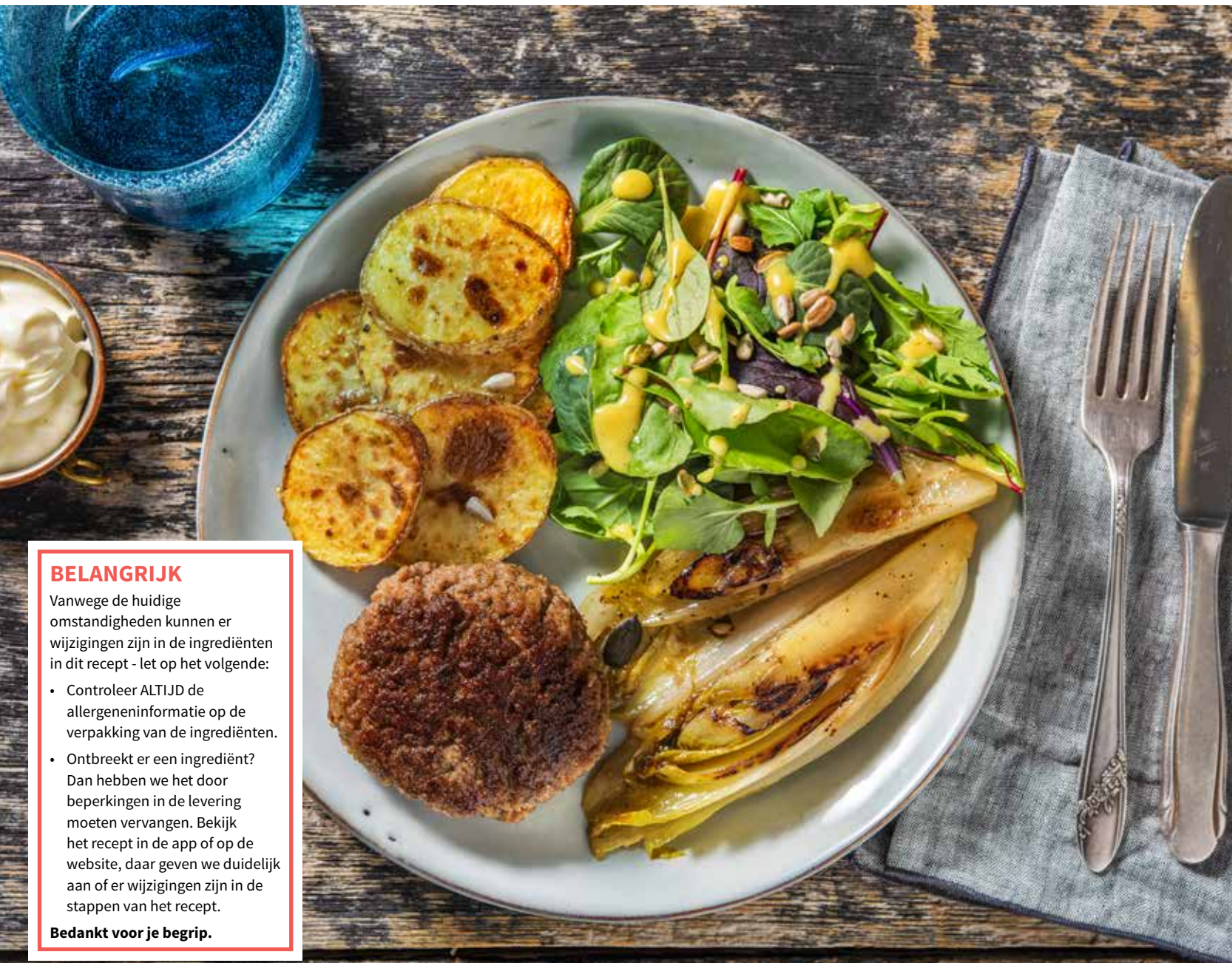
Contact

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



Duitse biefstuk met gekaramelliseerd witlof met aardappelschijfjes en frisse salade

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



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Vastkokende
aardappelen



Witlof



Zonnebloem-
pompoenpittenmix



Sla



Duitse biefstuk



Mayonaise

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, mosterd, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, honing, peper en zout

Begin goed

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

Benodigdheden

Koekenpan, pan met deksel, saladekom, hapjespan of grote koekenpan, bakplaat met bakpapier, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witlof* (st)	1½	3	4	5	7	8
Zonnebloem-pompoenpittenmix (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	35	40
Sla* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Duitse biefstuk* (st)	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3734 / 893	520 / 124
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,0
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	13,0	1,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen:

3) Eieren 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. Koken en snijden

Kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel voor de aardappelen en verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig, snijd in plakken van ½ cm en kook 5 minuten in de pan met deksel. Snijd ondertussen het **witlof** in de lengte in parten. Laat de harde kern zitten zodat de bladeren niet loslaten.



4. Salade maken

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **zonnebloem-pompoenpittenmix** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan. Meng in een saladekom de mosterd en wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng de **sla** door de dressing.



2. Aardappelen in de oven

Giet de aardappelen af, dep droog met keukenpapier en verspreid over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de aardappelen met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de aardappelen 20 minuten in de oven.



5. Duitse biefstuk bakken

Verhit, als de aardappelen en het witlof bijna klaar zijn, de overige roomboter in dezelfde koekenpan en bak de **Duitse biefstuk** ongeveer 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout en laat 1 minuut rusten. Zet het vuur van het witlof hoog, voeg de **honing** toe en karamelliseer het witlof 2 minuten (zie TIP). Schep tussendoor voorzichtig om.

TIP: Maak je dit recept voor kinderen? Proef het witlof voordat je het serveert en voeg extra honing toe als het te bitter is.



3. Witlof bakken

Verhit ondertussen de helft van de roomboter in een hapjespan of grote koekenpan met deksel en bak het **witlof** 1 minuut rondom op hoog vuur. Zet het vuur lager, bestrooi het witlof met peper en zout en bak, afgedekt, 10 – 15 minuten.



6. Serveren

Verdeel het witlof, de aardappelen en Duitse biefstuk over de borden en serveer met de salade en de **mayonaise**. Garneer de salade met de zonnebloem-pompoenpittenmix.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht ongeveer 250 g groente per persoon bevat?

Eet smakelijk!



Boekoeloekoburger met gebakken ei met aardappelen en een extra portie salade

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

**HELLO
EXTRA**



BELANGRIJK

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

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

Bedankt voor je begrip.



Vastkokende
aardappelen



Ui



Boekoeloekoe-
burgermix



Geraspte belegen kaas



Vrije-uitloopei



Mayonaise



Paprika



Sla



Witte ciabatta

Voorraadkast items

Olijfolie, melk, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, 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, kleine kom, 2x koekenpan, kom, saladekom, grote kom, ovenrooster met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boekoeloekoeburgermix (g) 1) 9) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen kaas* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Vrije-uitloopei* (st) 3)	1½	3	4½	6	7½	9
Mayonaise* (g) 3) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (st)	2	4	4	6	8	10
Sla* (g) 23)	60	120	180	240	300	360
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Melk (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	3	6	9	12	15	18
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4554 /1089	564 /135
Vetten (g)	64	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,5
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	21,5	2,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,0	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/ Lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/Lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sezamzaad 27) Lupine



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Snipper de **ui** zeer fijn. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de aardappelen 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Volg de aanwijzingen op de receptkaart en negeer de bereiding op de verpakking van de burgermix.



4. Boekoeloekoeburger bakken

Maak van de Boekoeloekoemix een kleine bal per persoon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur, leg de ballen voorzichtig in de pan en druk ze plat tot een burger. Je kunt ze eventueel nog een beetje vormen met een spatel. Bak de Boekoeloekoeburgers 4 – 5 minuten aan elke kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een andere koekenpan en bak het overige **ei**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Boekoeloekoeburger maken

Kluts een half **ei** per persoon in een kom. Meng in een grote kom de benodigde Boekoeloekoemix met de **geraspte kaas, ui** en per persoon 1 el van het geklutste ei en 1 el melk (zie TIP). Voeg eventueel een beetje extra melk toe wanneer het mengsel te droog lijkt. Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.

TIP: In dit recept kluts je het ei eerst, zodat je het makkelijker in eetlepels kunt toevoegen.



5. Honing-mosterdmayonaise maken

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven op een ovenrooster met bakpapier. Meng de rest van de **mayonaise** met de honing en de mosterd in een kleine kom (zie TIP).

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise en 100 g aardappelen per persoon. Je kunt er ook voor kiezen om het broodje weg te laten, het wordt dan gebakken aardappelen met groenten en een losse vegaburger.



3. Salade maken

Maak ondertussen een dressing van de extra vierge olijfolie, 1 tl **mayonaise** per persoon en de witte balsamicoazijn. Snijd de **paprika** in dunne reepjes. Meng de dressing met de paprika en de **sla**, houd een beetje **sla** apart voor op het broodje.



6. Serveren

Snijd de ciabatta open en verdeel de apart gehouden **sla** op het broodje. Leg de Boekoeloekoeburger erop en verdeel 1 el van de honing-mosterdmayonaise over de burger. Leg het gebakken ei op de burger. Serveer de salade en de aardappelen naast het broodje.

Eet smakelijk!



Linzen-parelcouscoussalade met rodebietencrème

met geitenkaas, appel en dille

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 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.



Parelcouscous



Linzen



Rode ui



Limoen



Walnootstukjes



Appel



Gekookte rode bieten



Verse dille



Yoghurt-tahinsaus



Sla



Verse geitenkaas

Voorraadkast items

Groentebouillon, honing, 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.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan en hoge kom en staafmixer.

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	40	80	120	160	200	240
Linzen (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gekookte rode bieten (st)	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Yoghurt-tahinsaus* (g) 7) 11) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Sla* (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Verse geitenkaas* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 / 647	434 / 104
Vetten (g)	5	30
Waarvan verzadigd (g)	1,8	11,0
Koolhydraten (g)	11	67
Waarvan suikers (g)	4,4	27,5
Vezels (g)	2	12
Eiwit (g)	3	20
Zout (g)	0,4	2,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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 in een pan met deksel voor de parelcouscous. Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 – 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Laat de **linzen** uitlekken.



3. Bieten crème maken

- Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **walnootstukjes** goudbruin.
- Pureer de **biet** met de **yoghurt-tahinsaus**, peper en zout en per persoon 1 el **limoensap**, ½ el honing en een ½ el extra vierge olijfolie in een hoge kom met de staafmixer tot een gladde saus.
- Voeg de **linzen**, **appel**, **ui**, de overige extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn toe aan de parelcouscous. Schep om.



2. Snijden en bakken

- Snipper de **rode ui** en pers de helft van de **limoen** uit. Snijd de andere helft in parten.
- Hak de **walnootstukjes** grof. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de appel in smalle partjes.
- Snijd de **rode biet** in grove stukken.
- Hak de **dille** grof

TIP: Heb je een waterkoker? Breng dan hierin water aan de kook, dat gaat vaak sneller dan in een pan!



4. Serveren

- Verdeel de **sla** en de parelcouscous-linzensalade over de borden. Garneer met de **geitenkaas**, geroosterde walnootstukjes, dille en limoenpartjes. Serveer met de rodebieten crème.

Eet smakelijk!



ONTBIJTBOX

Goedemorgen!

Zuurdesembroodje met spekomelet en bieslook

1X 25 min.

1

Zuurdesembroodje
met spekomelet en bieslook

2

**Volle kwark met
oranje fruit**
met pistachenoten en dadels

3

Speltwafels
met kalkoenfilet
en hüttenkäse



Benodigdheden

Koekenpan, kom

Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	2	4
Verse bieslook* (g)	5	10
Vrije-uitloopei* (st) 3)	4	8
Spekblokjes* (g)	40	80
Halfvolle melk 7)	scheutje	

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	½	1
----------------	---	---

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 / 613	854 / 204
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	9,4	3,1
Koolhydraten (g)	64	21
Waarvan suikers (g)	2,0	0,7
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	29	10
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

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

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

Volle kwark met oranje fruit

met pistachenoten en dadels

2X 10 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Volle kwark* (g) 7)	250	500
Handsinaasappel	1	2
Mandarijn	2	4
Pistachenoten (g) 8) 19) 25)	20	40
Dadelstukjes (g) 19) 22) 25)	20	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1339/320	520/124
Vetten (g)	18	7
Waarvan verzadigd (g)	8,4	3,3
Koolhydraten (g)	25	10
Waarvan suikers (g)	21,0	8,2
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	12	5
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

7) Melk/Lactose 8) Noten

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

25) Sesamzaad

1. Verdeel de **kwark** over de kommen.
2. Pel de **sinaasappel** en **mandarijn** en verdeel beide in parten.
3. Verdeel het fruit over de kwark. Bestrooi met de **pistachenoten** en **dadelstukjes**.

Speltwafels

met kalkoenfilet en hüttenkäse

2X 20 min.



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Oer-speltwafels* (st) 1)	6	12
Hüttenkäse* (g) 3) 7) 15) 22)	100	200
Kalkoenfilet* (plakken) 3)	2	4
Pruimtomaat (st)	1	2
Tuinkers* (el)	1½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	640/153	455/109
Vetten (g)	2,4	1,7
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,9
Koolhydraten (g)	17,3	12,3
Waarvan suikers (g)	2,6	1,8
Vezels (g)	3,4	2,4
Eiwit (g)	13,6	9,7
Zout (g)	0,8	0,6

Allergenen

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

Kan sporen bevatten van: 15) Glutenbevattende granen

22) Noten

1. Beleg 2 **speltwafels** per persoon met **hüttenkäse** en beleg de andere speltwafels met **kalkoenfilet**.
2. Snijd de **pruimtomaat** in plakken en verdeel deze over de hüttenkäse. Knip de **tuinkers** af en verdeel deze over alle speltwafels. Bestrooi naar smaak met peper en zout.
3. Verdeel de speltwafels over de borden.