

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, kleine kom, koekenpan, garde, rasp

Ingrediënten

Bananenbroodmix (g)	400
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Amandelschaafsel (g)	10
Poedersuiker (g)	100
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1081 / 258
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	24,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen

met citroenglazuur en amandelschaafsel | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 85 - 95 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak de **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

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

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Laat het bananenbrood 10 minuten afkoelen in het blik. Laat daarna 5 minuten afkoelen zonder het blik.

2. Beslag maken

- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, 90 ml water en 100 ml zonnebloemolie.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp boven de grote kom. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Meng tot slot de **blauwe bessen** door het beslag.
- Pers de **citroen** uit en bewaar het sap voor stap 4.

4. Serveren

- Verwarm, terwijl het bananenbrood afkoelt, een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.
- Meng in een kleine kom de **poedersuiker** met 4 tl **citroensap** tot een glad glazuur.
- Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het **amandelschaafsel**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

Luchtige brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Voorbereiden

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

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

2. Beslag mixen

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

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

3. Bakvorm vullen

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, rasp, grote kom, kleine kom, garde

Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	2
Boerencakemix (g)	400
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Kruidnoten (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1262 /302
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	54
Waarvan suikers (g)	29,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Carrot cake met kruidnoten

met mascarpone-sinaasappeltopping | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 70 - 80 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp (zie Tip 1).
- Vet een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm in, of bekleed met bakpapier.
- Hak ½ van de **kruidnoten** grof (zie Tip 2).

Tip 1: Heb je een keukenmachine? Dan kun je de wortel ook daarin grof 'raspen'.

Tip 2: Je gebruikt niet alle kruidnoten voor deze cake. De overige kruidnoten kun je bewaren voor Sinterklaasavond, of opeten tijdens het bakken!

2. Beslag mixen

- Giet de **cakemix** in een grote kom.
- Voeg de **speculaaskruiden**, 160 ml koud water en 1 el zonnebloemolie toe en mix met een (hand)mixer of garde tot een egaal beslag.

3. Cake bakken

- Voeg de geraspte **wortel** en de helft van de gehakte **kruidnoten** toe aan het beslag en meng goed.
- Giet het beslag vervolgens in de cakevorm en bak de cake 50 - 55 min in de oven.
- Pers ondertussen een halve **sinaasappel** uit in een kleine kom. Meng de **mascarpone** door het **sinaasappelsap**, voeg 3 el **poedersuiker** toe en klop met een vork tot een luchtige massa. Bewaar in de koelkast.

4. Serveren

- Controleer na 55 minuten of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat de cake volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant met de mascarpone-sinaasappeltopping. Garneer met de overige gehakte **kruidnoten**.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Ingrediënten

Yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mango* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Pecanstukjes (g)	30
Pompoenpitten (g)	20
Appel* (stuk(s))	1
Chiazaad (g)	100

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	592 /142
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	7,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

Ontbijtbowls met vers fruit en yoghurt Griekse stijl

3x ontbijten met 2 personen | 3 variaties



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Yoghurt met mango, pompoenpitten en chiazaad

- Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel ½ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **mango**, de **pompoenpitten** en ½ van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Yoghurt met blauwe bessen, pecannoten en chiazaad

- Verdeel ½ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **blauwe bessen**, **pecannoten** en ½ van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Yoghurt met appel, mango en chiazaad

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakken. Schil 1 **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Verdeel ½ van de **yoghurt** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **mango** en ½ van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Pikante uienchutney* (g)	80
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ui (stuk(s))	1/2
Barbecuesaus (g)	50

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2434 /582	993 /237
Vetten (g)	27	11
Waarvan verzadigd (g)	14,9	6,1
Koolhydraten (g)	59	24
Waarvan suikers (g)	23,5	9,6
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	25	10
Zout (g)	3,2	1,3

Allergenen

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

Briochetosti met Goudse kaas

met ontbijtspek en uienchutney | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

2. Beleggen

- Snijd het **briochebrood** open.
- Besmeer de onderste helft met de **uienchutney**.
- Beleg met de **kaas**, de **ui** en het **ontbijtspek**. Leg de bovenste helft erop.

3. Bakken

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti ertussen (zie Tip).
- Bak de tosti 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

Tip: Je kunt de tosti ook in een koekenpan met deksel bakken als je geen tosti-ijzer hebt. Verhit 1/2 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de tosti, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

4. Serveren

- Halveer de tosti en serveer met de **barbecuesaus**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hoge kom, staafmixer, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Verse geitenkaas* (g)	50
Bosbessenjam (g)	15
Serranoham* (g)	40
Roomkaas* (g)	50
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	10
Kastanjechampignons* (g)	125
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	¼
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (el)	½
Water voor saus (el)	½
Witte balsamicoazijn (tl)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	806 / 193
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

Allergenen

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

Bruschetta bites

met serranoham, champignons en verse kruiden | om te delen



Voorafje Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de uiteinden van de **ciabatta**. Snijd iedere **ciabatta** in 6 plakjes.
- Bak de **ciabatta** 5 - 8 minuten in de oven.

2. Champignontopping bereiden

- Snijd de **champignons** in plakken. Snipper de **sjalot**.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 3 - 5 minuten. Voeg de **sjalot** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bewaar 12 **champignonplakjes** ter garnering. Voeg de overige **champignons**, de **roomkaas**, witte balsamicoazijn, de helft van de **bieslook** en de helft van de **peterselie** toe aan een hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.

3. Bosbessen-balsamicojam bereiden

- Meng in een kleine kom de **bosbessenjam**, de zwarte balsamicoazijn en het water. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Smeer de **geitenkaas** op 6 **ciabattaplakjes**. Top af met de **serranoham**.
- Besprenkel met de bosbessen-balsamicojam en garneer met het **basilicum**.

4. Serveren

- Snijd de overige **bieslook** en **peterselie** fijn.
- Smeer de **champignonpuree** op de overige **ciabattaplakjes**. Top af met de achtergehouden **champignons**.
- Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma** en garneer met de overige **bieslook** en **peterselie**.
- Serveer de bruschetta bites op een serveerschaal.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelepan, kleine kom

Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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

Hartige ontbijtcrackers

kruidenkaas & ham, avocado & ei, roomkaas & ham

3 x ontbijten voor 2 personen

Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidenroomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **tuinkers**.

Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een stelepan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook de **eieren** 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de **eieren** schrikken onder koud water. Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlies fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Verdeel de geprakte **avocado** erover. Garneer met de **eieren** en de **tuinkers**.

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Snijd de **radijs** in dunne plakken.
- Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Verdeel de **ham** over de **crackers** en garneer met de **radijs**. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!





Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, diep bord, grillpan of koekenpan, keukenpapier

Ingrediënten

Garnalen* (g)	360
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Garam masala (zakje(s))	½
Limoen* (stuk(s))	1
Mangochutney* (g)	80
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	353 /84
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,4
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Tandoori stijl gemarineerde garnalen

met mangochutney en limoen | om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 min.



1. Marinade maken

- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kom de **yoghurt**, **kerriepoeder**, **garam masala** (Let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het sap van 2 **limoenpartjes** om een marinade te maken.
- Breng op smaak met peper en zout.

2. Garnalen marinieren

- Leg de bloem op een diep bord. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en haal ze vervolgens door de bloem.
- Leg de **garnalen** in de marinade.
- Meng goed, zodat de **garnalen** volledig bedekt zijn.
- Bewaar apart en laat de **garnalen** minstens 10 minuten marinieren (zie Tip).

Tip: De garnalen nemen meer smaak op naarmate je ze langer marineert. Als je de tijd hebt, bereid de marinade dan 's ochtends en bewaar in de koelkast, zodat de garnalen de hele dag kunnen marinieren."

3. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een grillpan of koekenpan op hoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten, of tot de **garnalen** gaar zijn.

4. Serveren

- Serveer de **garnalen** met de **mangochutney** aan de zijkant.
- Garneer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	6
Knoflookteen (stuk(s))	2
Witte wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Verse tijm* (g)	5
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Pikante uienchutney* (g)	40
Geraspte Goudse kaas* (g)	25
Zelf toevoegen	
Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Plant aardige roomboter (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	266 /64
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,8
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Franse stijl uiensoep

met cheesy toast | 4 porties



Lunch Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de margarine en olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui** toe en bak al roerend 15 - 20 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **tijm** toe en bak nog 1 - 2 minuten.

2. Soep maken

- Voeg de **witte wijn**, de **uienchutney** en het **laurierblad** toe en laat 1 minuut sudderen.
- Voeg de bouillon toe en laat de soep 30 minuten op laag vuur pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Toast maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd het **brood** in sneetjes en leg de sneetjes op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de sneetjes met de **Goudse kaas** en rasp de **Parmigiano Reggiano** eroverheen.
- Bak 5 - 6 minuten in de oven, of tot de **kaas** volledig gesmolten is.

4. Serveren

- Verwijder de takjes **tijm** en het **laurierblad** uit de pan.
- Serveer de soep in kommen en voeg eventueel extra peper naar smaak toe.
- Leg een sneetje kaas-toast op elke soepkom en serveer de overige sneetjes ernaast.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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





Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met stokbrood, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Geraspte emmentaler | Geraspte gruyère DOP |
|  |  |
| Geraspte Goudse kaas | Witte wijn |
|  |  |
| Nootmuskaat | Knoflookteen |
|  |  |
| Kastanjechampignons | Broccoli |
|  |  |
| Rode puntpaprika | Serranoham |
|  |  |
| Krieltjes | Achterham |
|  |  |
| Citroen | Italiaanse kruiden |
|  |  |
| Rode cherrytomaten | Baguette |



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère DOP* (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Baguette (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Bloem (el)	½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 /159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 parten en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de bloem met 1/2 el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Fondue maken

Voeg 1/2 el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

Tip: Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!



3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg het **stokbrood** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serrano**- en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd het **stokbrood** in stukjes en dippen maar! Serveer met de overige citroenpartjes.

Tip: Als je niets hebt om de fondue warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Ingrediënten

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

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
-------------------------------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694 /166
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	10,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

Allergenen

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

Granola en yoghurt Griekse stijl combinaties

met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel



Doordeweeks Totale tijd: 10 min.



Goedemorgen!

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

Variatie 1: Mango & blauwe bes (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen (zie Tip).
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: de helft van de **mango** en 1 el **blauwe bessen**.

Tip: Probeer ook eens een smoothie bowl! Mix het fruit en de yoghurt met een blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak honing of agavesiroop toe en bestrooi met een lepel granola.

Variatie 2: Appel & blauwe bes (4 porties)

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

Tip: Zin in iets warm? Karamelliseer de appel! Bak in een koekenpan op middelhoog vuur de appelplakjes met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

Variatie 3: Framboos & blauwe bes (4 porties)

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

Tip: Probeer dit recept ook eens als roze smoothie! Mix het fruit, de yoghurt en 2 scheutjes melk in een blender of met een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing of agavesiroop naar smaak toe en bestrooi met een lepel granola.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Koekenpan, 2x diep bord, garde

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	100
Frambozen* (g)	125
Gemalen kaneel (tl)	1½
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2059 /492	718 /172
Vetten (g)	22	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	3,7
Koolhydraten (g)	53	19
Waarvan suikers (g)	21,2	7,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	3,5	1,2

Allergenen

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

Wentelteefjes van brioche met frambozen

met mascarpone en kaneel | 2 porties



Weekendrecept | Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Snijd het briochebroodje doormidden.

2. Meng

- Voeg de suiker toe aan een diep bord.
- Klop in een ander diep bord de **melk**, **eieren**, ½ zakje **kaneel** en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wentel de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet in het eimengsel liggen, anders nemen ze te veel vocht op en worden de wentelteefjes niet krokant.
- Bak de **briocheplakken** ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker te snel bruin wordt.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**.
- Bestrooi met wat extra **kaneel** (zie Tip).

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

Eet smakelijk!

Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Pindakaas-banaan smoothiebowl met chiazaad en amandelschaafsel

2 Mango-frambozensmoothie met kokosmelk en chiazaad

3 Green booster smoothie met mango, komkommer en spinazie

Pindakaas-banaan smoothiebowl

met chiazaad en amandelschaafsel | 2 porties

10 min.



Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Pindakaas (bakje(s))	3
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Chiazaad (g)	10
Amandelschaafsel (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1234 / 295	676 / 162
Vetten (g)	21	11
waarvan verzadigd (g)	5	2,7
Koolhydraten (g)	12	7
waarvan suikers (g)	8,5	4,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	13	7
Zout (g)	0,3	0,2

Allergenen

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

1. Snijd de **bananen** in plakken.
2. Mix de **bananen** met de **melk**, de **yoghurt** en de **pindakaas** in een blender of hoge kom met staafmixer, tot er een dikke smoothie ontstaat.
3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.
4. Verdeel de smoothie over kommen of diepe borden en garneer met het **chiazaad** en **amandelschaafsel**.

Contact

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

Smoothiebox

Mango-frambozensmoothie

met kokosmelk en chiazaad | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Frambozen* (g)	125
Mango* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1418 / 339	438 / 105
Vetten (g)	23	7
waarvan verzadigd (g)	18,9	5,8
Koolhydraten (g)	25	8
waarvan suikers (g)	20,3	6,3
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

1. Schil **1 mango** en snijd het vruchtvlies in kleine stukken. Pers een ½ **limoen** uit boven een kleine kom.
2. Mix de **mango** met 250 ml **kokosmelk**, **limoensap** en **frambozen** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie.
3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.
4. Verdeel de smoothie over de glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Green booster smoothie

met mango, komkommer en spinazie | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	½

Zelf toevoegen

Honing (naar smaak) 0

Zelf toevoegen

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1293 / 309	346 / 83
Vetten (g)	22	6
waarvan verzadigd (g)	18,8	5
Koolhydraten (g)	21	6
waarvan suikers (g)	18,3	4,9
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Snijd de **komkommer** in kleine stukken. Pel 2 **bananen** en snijd in stukken. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlies in kleine stukken.
2. Pers ½ **limoen** uit boven de blender of een hoge kom. Voeg de **mango**, **banaan**, **spinazie**, **komkommer** en 250 ml **kokosmelk** toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.
3. Voeg naar smaak honing toe en mix de smoothie nog een keer kort.
4. Schenk de smoothie uit in 2 glazen.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom

Ingrediënten

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 / 228
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.

3. Guacamole maken

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

4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschotel. Garneer met de overige **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaalteje.
- Serveer met de **zure room** en de guacamole.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Bœuf Bourguignon

4 personen | met runderlappen en aardappelpuree

Totale tijd: 180 - 190 min.



Ui



Sjalot



Knoflookteen



Wortel



Bleekselderij



Kastanjechampignons



Nootmuskaat



Ontbijtspek



Runderlappen



Tomatenpuree



Rode wijn



Laurierblad



Aardappelen



Kookroom



Verse tijm



Worcestershiresaus



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Braad- of hapjespan met deksel, fijne rasp, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 4 personen

Ui (stuk(s))	1
Sjalot (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	¾
Bleekselderij* (stengel(s))	10
Kastanjechampignons* (g)	250
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	8
Runderlappen* (g)	800
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Rode wijn (ml)	187
Laurierblad (stuk(s))	1
Aardappelen (g)	1000
Kookroom (g)	120
Verse tijm* (g)	20
Worcestershiresaus (ml)	15
Verse bladpeterselie* (g)	10

Zelf toevoegen

Bloem (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	5
Mosterd (el)	2
Zoutarm runderbouillonblokje	¾
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	374 / 89
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	1,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Bœuf Bourguignon



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** en **bleekselderij** in kleine blokjes.
- Snijd de **kastanjechampignons** in kwarten. Snijd de **sjalot** in grove stukken.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **runderlappen** in stukken van 4 cm groot.



4. Stoven

- Voeg 150 ml water, de **worcestershiresaus**, de **sjalot**, het **laurierblad**, ¾ bouillonblokje en de **verse tijm** toe aan de pan.
- Voeg het **ontbijtspek** en de **runderlappen** toe aan de pan. Laat de bœuf bourguignon 2 - 3 uur, afgedekt, stoven op laag vuur.
- Schil ondertussen de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten.



2. Vlees bakken

- Verhit een grote braadpan zonder olie op middelhoog vuur en voeg het **ontbijtspek** toe. Bak in 5 - 6 minuten knapperig.
- Haal het **ontbijtspek** uit de pan.
- Voeg de **runderlappen** toe en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het **vlees** uit de pan en bewaar apart. Verlaag het vuur van de braadpan.



5. Aardappelpuree maken

- Giet de **aardappelen** af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree.
- Voeg 3 el roomboter, 2 el mosterd en de **kookroom** toe en meng goed.
- Rasp een mespuntje **nootmuskaat**.
- Voeg de **nootmuskaat** toe aan de aardappelpuree en breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

- Voeg 2 el roomboter toe aan de braadpan en fruit de **ui**, **wortel**, **bleekselderij** en **knoflook** 10 - 12 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en de **kastanjechampignons** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg 2 el bloem toe aan de stoofpot en bak 1 - 2 minuten.
- Schenk de **wijn** in de pan en roer goed. Laat de alcohol in 2 - 4 minuten verdampen.



6. Serveren

- Snijd de **peterselie** grof.
- Haal de braadpan na 2 - 3 uur van het fornuis.
- Breng de bœuf bourguignon op smaak met peper en zout. Garneer met de **peterselie**.
- Serveer de bœuf bourguignon met de aardappelpuree.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, plastic zakje, deegroller, steelpan, kleine kom, hittebestendige kom

Ingrediënten

Kruidnoten (g)	200
Mascarpone* (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1902 / 454
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	15,3
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	30,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Zelfgemaakte Sinterklaastruffels

met kruidnoten en witte chocolade | om te delen



Bakken Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Maal de **kruidnoten** tot kruimels in een keukenmachine (zie Tip).
- Leg 1 el van de kruimels in een kleine kom en bewaar apart. Leg de overige kruimels in een kom en meng met de **mascarpone**.
- Blijf mengen tot er een stevige massa ontstaat.

Tip: Heb je geen keukenmachine? Voeg de kruidnoten dan toe aan een ziplockzak en sla ze met een deegroller tot kruimels.

2. Truffels maken

- Schep 1 el van het mengsel en knijp het samen met je handen. Rol vervolgens tot een bal.
- Herhaal dit tot je ongeveer 20 ballen hebt gevormd.
- Zet de truffels minimaal 30 minuten in de koelkast om op te stijven.

3. Chocolade smelten

- Breng een dun laagje water aan de kook in een pan. Zet een hittebestendige kom op de pan. Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Laat de **witte chocolade** al roerend smelten in de kom.
- Doop de truffels één voor één in de **witte chocolade** om ze te bedekken.
- Zet de truffels terug in de koelkast. Laat 5 minuten afkoelen, of tot de **chocolade** is uitgehard.

4. Serveren

- Garneer de truffels met de achtergehouden kruimels.
- Serveer de truffels op een serveerschaal.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom, dunschiller, koekenpan

Ingrediënten

Pulled chicken* (g)	100
Bao-broodje* (stuk(s))	4
Hoisinsaus (g)	25
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Wortel* (stuk(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	3
Suiker (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
Zonnebloemolie (el)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 /574	699 /167
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,9
Koolhydraten (g)	68	20
Waarvan suikers (g)	17,4	5,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	1,8	0,5

Allergenen

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

Bao buns met hoisin pulled chicken

met wortel, komkommer en gefrituurde uitjes | 2 porties



Voorafje Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf de **wortel** met een dunschiller in dunne linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **wortel** toe aan de kom. Breng op smaak met zout en schep alles door elkaar.
- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.

2. Bakken

- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **pulled chicken** en de **hoisinsaus** 4 - 5 minuten.

3. Vullen

- Maak de **bao-broodjes** open en vul ze met de **wortel** en **komkommer**.
- Beleg de **broodjes** met de **pulled chicken**.

4. Serveren

- Besprenkel de **bao-broodjes** met de **citroen-mayo**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, grote kom

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	30
Rozijnen (g)	20
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 / 163
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

Chiapudding op 3 manieren

mango-pistache, appel-rozijnen en appel-blauwe bessen | 3 x ontbijt voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Basis chiapudding

- Voeg aan een grote kom het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de honing toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn.
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.

2. Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Houd wat **mangoblokjes** apart ter garnering. Roer de overige **mangoblokjes** door 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pistachenoten** en de overige **mango**.

3. Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

- Snijd de helft van de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appel** met 1 tl **kaneel**.
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **rozijnen**.

4. Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

- Snijd de andere helft van de **appel** in kleine blokjes.
- Verdeel de **bosbessenjam** over 2 glaasjes met chiapudding en meng goed.
- Leg de **blauwe bessen** en **appelblokjes** erbovenop.
- Garneer met de **kokosrasp**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Bakpapier, mengkom, ovenschaal, koekenpan, fijne rasp

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	200
Ei* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Appel* (stuk(s))	4
Roomboter* (g)	175
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	40
Bosbessenjam (g)	45
Rietsuiker (g)	150
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Zout	snufje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1122 /268
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	7,9
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	18,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0

Allergenen

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

Appelkruimelrepen

met bosbessenjam en citroen | om te delen



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bekleed een vierkante ovenschaal van 25 cm met bakpapier.
- Laat de randjes van het bakpapier vrij, zodat je de bars er later makkelijk uit kunt tillen.

2. Bodem maken

- Voeg de **bloem**, 100 g **rietsuiker** en een snuf zout toe aan een mengkom.
- Voeg de roomboter en het **ei** toe en meng de ingrediënten met je handen tot een deeg ontstaat.
- Voeg de helft van het deeg toe aan de ovenschaal en druk het plat op de bodem van de schaal.

3. Vulling maken

- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.
- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **appel** 5 - 8 minuten.
- Meng 50 g **suiker**, de **pecannoten**, **kaneel** en een snuf zout erdoorheen en bak nog 2 - 3 minuten.
- Laat het appelmengsel een paar minuten afkoelen en voeg het daarna toe aan de ovenschaal, bovenop het deeg.

4. Serveren

- Lepel de bosbessenconfituur over de appelvulling.
- Rasp de **citroen** erboven en verkruimel het overige deeg eroverheen.
- Bak de crumble 20 - 25 minuten in de oven.
- Laat de crumble volledig afkoelen, snijd in vierkantjes en serveer.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	5
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
[Plantaardige] melk (scheutje)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 / 597	769 / 184
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,6
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	2,8	0,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	39	12
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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

Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **bieslook** fijn.
- Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil, en snijd het vruchtvlies in plakjes.

2. Eieren bereiden

- Klop de **eieren** los met een scheutje melk in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **eieren** 2 - 3 minuten, of tot ze licht gestold zijn.

3. Brood bakken

- Snijd het **brood** open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven

4. Serveren

- Beleg het **brood** met de **gerookte zalm**, roerei en **avocado**.
- Garneer het **brood** met de **bieslook** en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse Indiase dahlsoep* (ml)	1000

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	753 /180
Vetten (g)	11,7
Waarvan verzadigd (g)	8
Koolhydraten (g)	13,4
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	2,2
Eiwitten (g)	5,5
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Verse Indiase dahlsoep met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grove stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

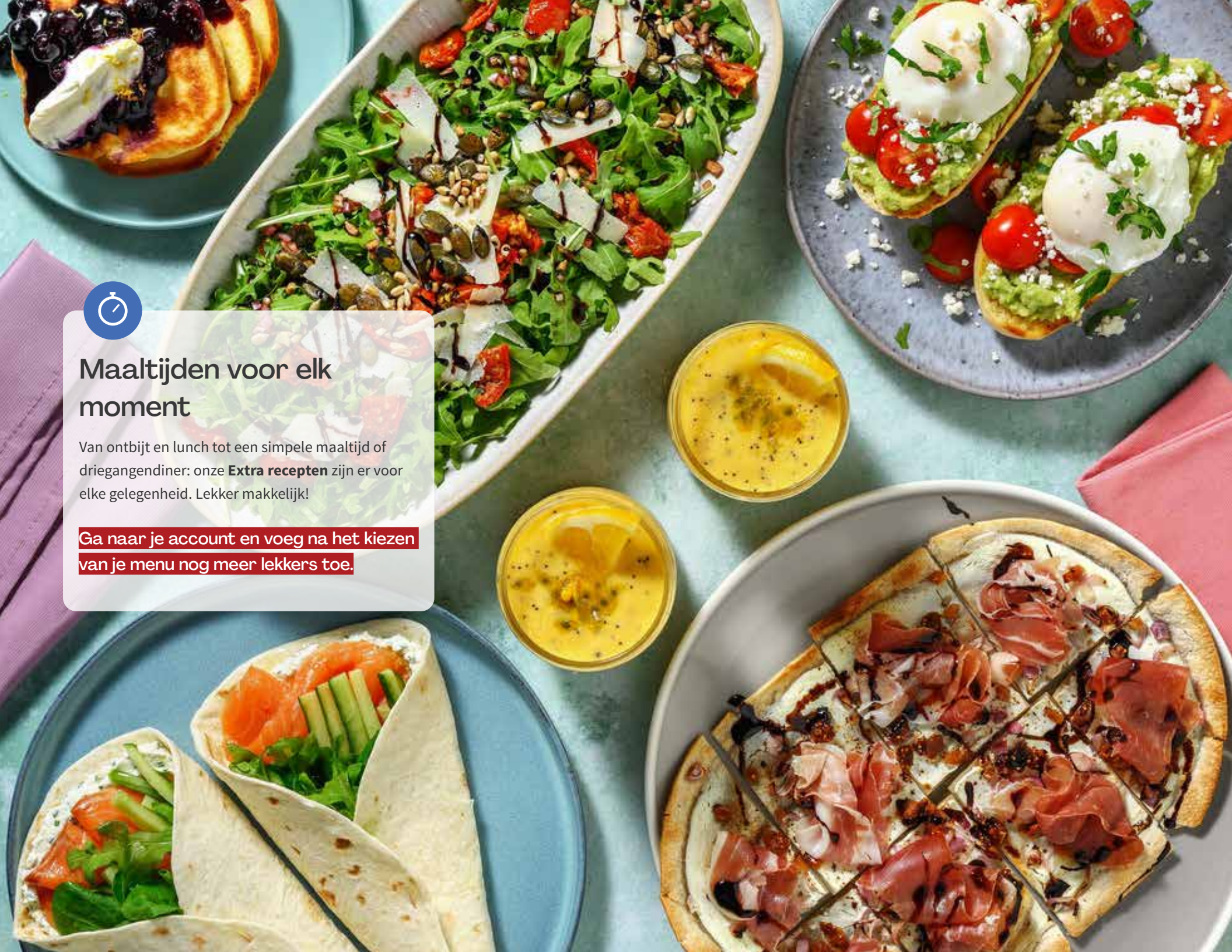
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Erwtensoep met spek* (ml)	1000
Zelf toevoegen	

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	798 / 191
Vetten (g)	11,2
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	15,9
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7,8
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Erwtensoep met spek met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grove stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

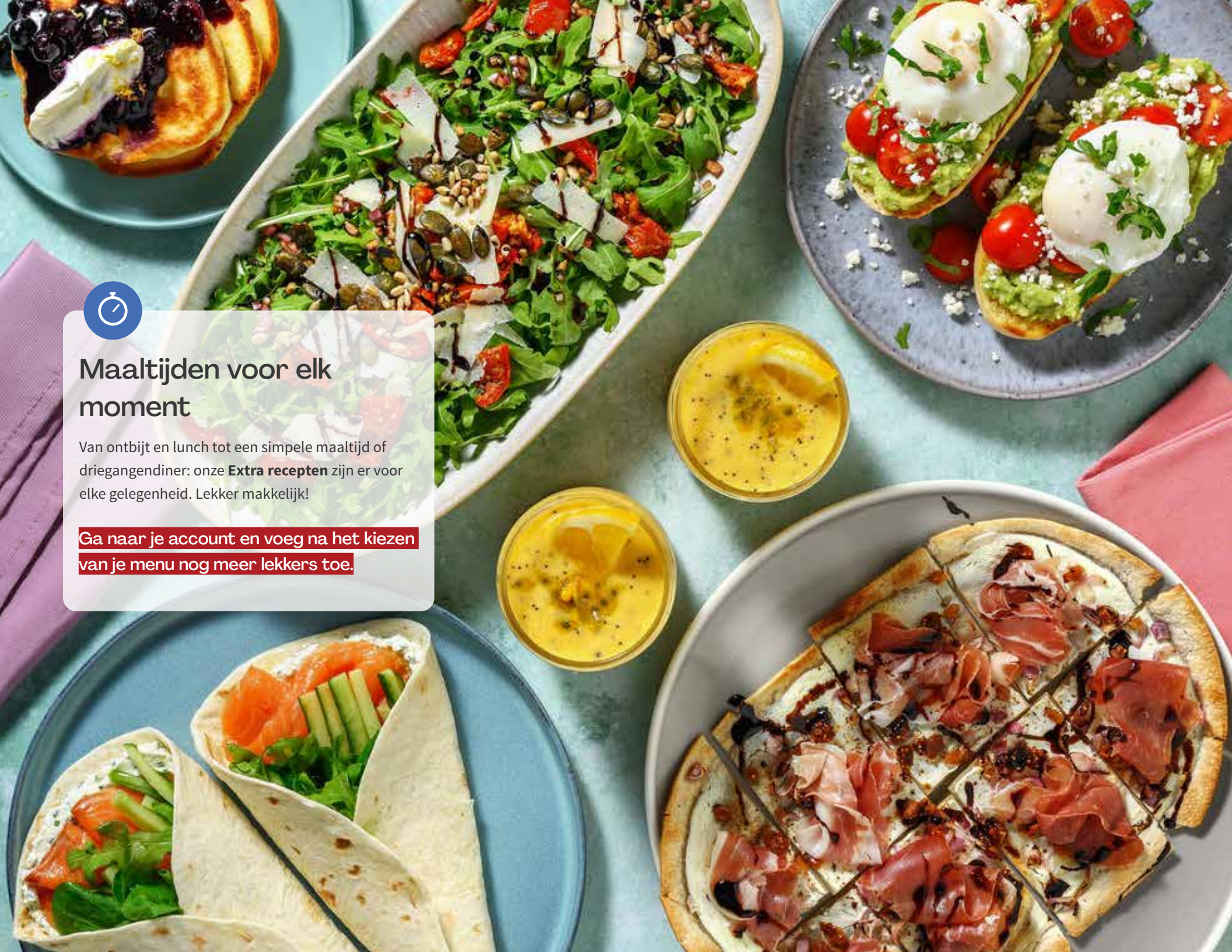
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Verse bladpeterselie* (g)	10
Roomboter* (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Goulashsoup* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	667 / 159
Vetten (g)	10,1
Waarvan verzadigd (g)	6,3
Koolhydraten (g)	11,4
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	1,3
Eiwitten (g)	5,3
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

Soep

De bereidingswijze van de soep vind je op de verpakking.

Goulashsoep met mozzarella-knoflookbrood

met zelfgemaakte peterselie-knoflookboter | om te delen



Voorafje Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Snijd de **mozzarella** in grove stukken.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte **roomboter** toe aan een kom.
- Meng de **roomboter** met de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **peterselie**.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Knoflookbrood bakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant met knoflookboter.
- Verdeel de **kazen** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven tot de **kaas** goudbruin is.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal.
- Bestrooi met de overige **kruiden**.

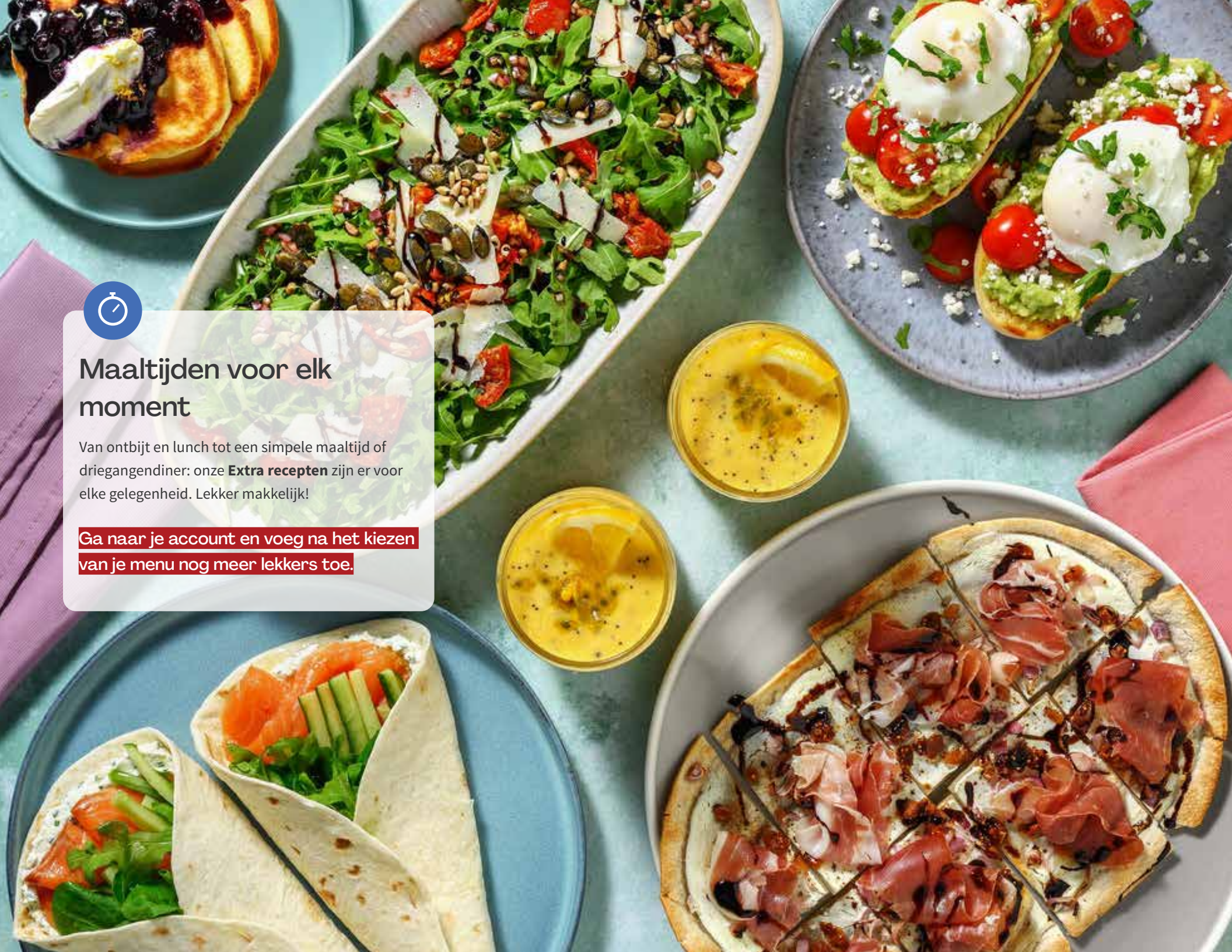
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	4
----------------	---

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1353/323
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	4,9
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met cheddar en Goudse kaas | om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, beide **kazen**, de **pesto** en de olijfolie.

2. Baguettes bereiden

- Snijd het **brood** in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul het **brood** met $\frac{2}{3}$ van het pestomengsel (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

3. Brood bakken

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het **brood**.
- Bak het **brood** 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten en goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het **brood** op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	610 / 146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	19,2	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de **ui**, snijd de **komkommer** in plakjes en de **paprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **paprika** en de **pulled chicken** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus** en ketjap manis toe en verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje bakken

- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open. Beleg de broodjes met de **pulled chicken**. Garneer met de **sriracha-mayo**, **slamix** en **komkommer**plakjes.
- Werk af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Aluminiumfolie, saladekom, koekenpan

Ingrediënten

Rodekool, wittekool en wortel* (g)	200
Rode cherrytomaten (g)	125
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Witte tortilla (stuk(s))	4
BBQ-rub (zakje(s))	½
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bruine basterdsuiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
[Plantaarde] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	704 /168
Vetten (g)	36	9
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	17,4	4,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	28	7
Zout (g)	2,9	0,7

Allergenen

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

Pulled chicken wrap

met koolsalade en cherrytomaten | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de **cherrytomaten**.

2. Verwarmen

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **pulled chicken** en ½ zakje **BBQ rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **smokey ketchup**, mosterd en bruine suiker toe aan de koekenpan.
- Verwarm al roerend 1 - 2 minuten.

3. Salade aanmaken

- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **rodekool** en **wortel** door de dressing.

4. Serveren

- Verdeel de koolsalade over de **tortilla's** en leg de **pulled chicken** erop.
- Garneer met de **cherrytomaten**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische crème fraîche* (g)	100
Gesneden rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Spekreepjes* (g)	75

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2054 / 491	893 / 213
Vetten (g)	27	12
Waarvan verzadigd (g)	13,5	5,9
Koolhydraten (g)	46	20
Waarvan suikers (g)	2,6	1,1
Vezels (g)	1	1
Eiwitten (g)	14	6
Zout (g)	1,7	0,7

Allergenen

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

Flammkuchen met spek, rode ui en zure room met rucolatopping | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

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

2. Beleggen

- Besmeer de **flammkuchen** met de **crème fraîche**.
- Verdeel de **spekjes** en gesneden **rode ui** erover.

3. Bakken

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

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Aluminiumfolie, fijne rasp, steelpan, kleine kom, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Bosbessenjam (g)	15
Blauwe bessen* (g)	125
Citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	620 /148
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,6
Koolhydraten (g)	85	21
Waarvan suikers (g)	28,6	7,1
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	3,5	0,9

Allergenen

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

Blueberry cheesecake-pancakes

met roomkaasvulling en warme bosbessensaus | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers vervolgens de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Kluts de **eieren** in een kom.
- Voeg de **karnemelk** en 1 el **citroensap** toe aan de **eieren** en klop alles luchtig met een garde (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af. Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtballen zichtbaar zijn.

3. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan

Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

2. Beslag maken

- Spatel het ei-karnemelk-mengsel door het droge bloemmengsel.
- Weeg 80 gram **roomkaas** af.
- Voeg de **roomkaas** geleidelijk toe. Roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken **roomkaas** intact blijven.
- Bewaar eventueel wat **roomkaas** om de pancakes mee te garneren.

4. Serveren

- Voeg ondertussen de **jam** en de helft van de bosbessen toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker.
- Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur, of tot er stroperige saus ontstaat.
- Stapel de cheesecake-pancakes op een bord. Giet de bosbessensaus erover.
- Servere met de overige bosbessen en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

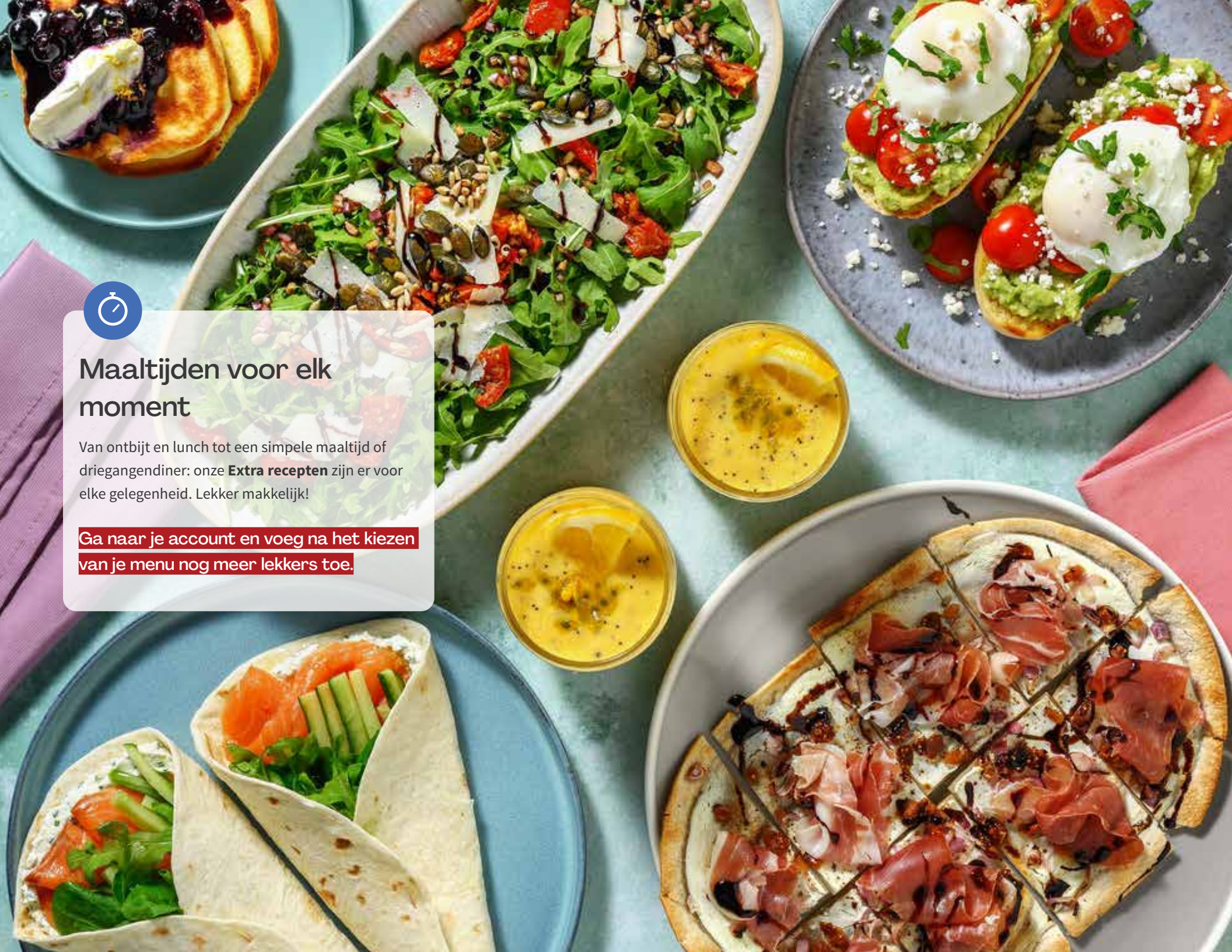
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Grote kom, fijne rasp, handmixer, kleine steelpan, garde

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	60
Roomkaas* (g)	100
Slagroom* (ml)	100
Citroen* (stuk(s))	½
Bosbessenjam (g)	30

Zelf toevoegen

Suiker (g)	25
------------	----

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1849 / 442	1042 / 249
Vetten (g)	26	15
Waarvan verzadigd (g)	16,6	9,4
Koolhydraten (g)	46	26
Waarvan suikers (g)	34,2	19,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	6	3
Zout (g)	0,8	0,5

Allergenen

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

Cheesecake-style mousse

met citroen en speculaasstukjes | 2 porties



Dessert Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Halveer de **citroen** en pers uit.

2. Mousse bereiden

- Meng in een grote kom de **roomkaas** met de suiker. Voeg vervolgens 2 tl **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe.
- Meng 1 - 2 minuten met een garde of staafmixer tot een glad geheel.
- Voeg vervolgens al roerend de **slagroom** geleidelijk toe en klop in 3 - 6 minuten tot een stevige mousse.

3. Saus maken

- Verwarm de **bosbessenjam** met 1 el water in een kleine steelpan op middelhoog vuur.
- Roer tot een gladde saus en haal van het vuur.

4. Samenstellen

- Verdeel de **speculaaskruimels** over glazen. Schep de citroenmousse op de **speculaasstukjes**.
- Verdeel de bosbessensaus erover en garneer met de overige **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 / 598	472 / 113
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	23,3	4,4
Koolhydraten (g)	51	10
Waarvan suikers (g)	41,8	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

Green vegan smoothie bowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie | 2 porties



Breakfast Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

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

2. Smoothie maken

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

3. Mixen

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten

Verse spaghetti* (g)	250
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175
Kruidenroomkaas* (g)	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25
Ontbijtspek* (plakje(s))	2
Olijfolie met truffelaroma (ml)	8
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	1018 / 243
Vetten (g)	44	14
Waarvan verzadigd (g)	23,2	7,2
Koolhydraten (g)	74	23
Waarvan suikers (g)	2,6	0,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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

Verse spaghetti met truffel-paddenstoelenroomsaus met ontbijtspek en kruidenroomkaas | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **verse spaghetti**.
- Kook de **verse spaghetti**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar.
- Giet daarna af, bewaar een kopje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

2. Spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 2 - 3 minuten knapperig.
- Haal uit de pan en laat afkoelen op keukenpapier.

3. Saus maken

- Verhit 1 el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **paddenstoelen** toe en bak 5 minuten.

4. Serveren

- Meng de **spaghetti** met de **paddenstoelen** en **kruidenroomkaas**, voeg wat kookvocht toe en breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met de **geraspte kaas**.
- Verkruiemel het **ontbijtspek** over de **pasta**.
- Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Aardappelstamper, soeppan met deksel

Ingrediënten

Groene spliterwten (g)	300
Laurierblad (stuk(s))	1
Speklap* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen (g)	200
Verse bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Knolselderijblokjes* (g)	300
Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Zoutarme runderbouillon (ml)	1000
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	342/82
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,7
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

Erwtensoep met Brandt & Levie rookworst met speklap | 4 porties



Lunch Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppan met deksel.
- Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe.
- Voeg de **speklappen** toe en laat 20 minuten, afgedekt, zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm. Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Bewaar een paar blaadjes **bladselderij** apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof.
- Snijd de **prei** in ringen.
- Snijd de **ui** in halve maantjes.

3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten de **speklappen** uit de pan en snijd in kleine blokjes.
- Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden **bladselderij**, **knolselderij**, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, tot de groenten gaar zijn.
- Haal de **worst** uit de soep en snijd in plakjes.
- Verwijder het **laurierblad** uit de soep. Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

4. Serveren

- Voeg de stukken **speklap** en plakken **rookworst** toe aan de soep.
- Verhoog het vuur en roer de soep goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met het apart gehouden **bladselderij**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamololie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 / 783	871 / 208
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,5
Koolhydraten (g)	69	18
Waarvan suikers (g)	8,5	2,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	7
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

Poké bowl met zalm

met sriracha-mayo, sojabonen en furikake | 2 porties



Lunch Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Rijst koken

- Breng 350 ml water aan de kook in een pan met deksel.
- Kook de **sushirijst** 12 - 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg de wittewijnazijn en suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.

2. Marineren

- Snijd de **zalm** in kleine blokjes.
- Meng in een kom de **zalmblokjes** met de **ponzu**, de **sesamololie**, zout en peper naar smaak.
- Zet opzij en laat de **zalm** 5 minuten marineren.

3. Zalm bakken

- Rasp de **wortel**.
- Snijd de **komkommer** fijn.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalm** 2 - 3 minuten.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over kommen.
- Serveer de **wortel**, **komkommer**, **sojabonen** en **zalm** bovenop de **rijst**.
- Sprenkel de marinade erover en garneer met de **sriracha-mayo** en **furikake**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten

Pizzadeeg* (stuk(s))	1
Passata (g)	200
Salami* (plakje(s))	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	150
Rode cherrytomaten (g)	125
Mozzarella* (bol(len))	1
Pesto genovese* (g)	40
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	947 / 226
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

Mini-pizza's

Caprese, salami en margherita | +/-15 stuks



Voorafje Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng de **passata** en **Italiaanse kruiden** in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in vieren. Snijd de salami in grof.
- Dep de **mozzarella** droog met keukenpapier en scheur of snijd de **mozzarella** in heel kleine stukjes.

2. Deeg uitsnijden

- Rol het **pizzadeeg** uit en snijd het in 15 kleine vierkantjes.
- Leg de **deegstukken** op een bakplaat met bakpapier.

3. Mini-pizza's beleggen

- Besmeer de **deegstukjes** met 1 el tomatensaus. Beleg vervolgens 3 verschillende soorten pizzetta's. Gebruik telkens 5 of 6 stukjes per smaak.
- Caprese: bedek met de **mozzarella** en **cherrytomaten** en besprenkel met de **pesto**.
- Margherita: bestrooi met de helft van de **geraspte kaas**.
- Salami: bestrooi met de overige **geraspte kaas** en de **salami**.

4. Serveren

- Bak de mini-pizza's 8 - 10 minuten in de oven.
- Haal de pizza's uit de oven en serveer als ze nog warm zijn.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 Ciabatta met omelet en cherrytomaten

2 Crackers met avocado en verse geitenkaas

3 Ananas-banaansmoothie

Ciabatta met omelet en cherrytomaten

met verse bieslook | 2 porties

20 min.



Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Rode cherrytomaten (g)	125
Verse bieslook* (g)	5
Zelf toevoegen	
[Plantaadige] roomboter (el)	½
[Plantaadige] melk	scheutje
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1803 / 431	650 / 155
Vetten (g)	19	7
waarvan verzadigd (g)	5,8	2,1
Koolhydraten (g)	42	15
waarvan suikers (g)	4,3	1,6
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	22	8
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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

Stap 1.

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **cherrytomaten** in vieren.
- Snijd de **bieslook** fijn.

Stap 2.

- Leg de **ciabatta** op een met bakplaat met bakpapier.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

Stap 3.

- Breek de **eieren** in een kom en meng de **melk** erdoor.
- Voeg ⅓ van de **cherrytomaten** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan. Giet het eimengsel erin en bak 1 omelet voor 2 personen.
- Dek de pan af en bak 6 - 8 minuten, of tot de **eieren** gestold zijn.

Stap 4.

- Snijd de **ciabatta** doormidden.
- Verdeel de omelet over de **ciabatta**.
- Verdeel de overige **cherrytomaten** erover. Garneer met de **bieslook**.

Contact

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

Crackers met avocado en verse geitenkaas

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigheden

Ingrediënten voor 2 personen

Crackers (stuk(s))	12
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Verse geitenkaas* (g)	100

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2402 / 574	896 / 214
Vetten (g)	42	16
waarvan verzadigd (g)	11,8	4,4
Koolhydraten (g)	9	3
waarvan suikers (g)	1,8	0,7
Vezels (g)	15	6
Eiwitten (g)	10	4
Zout (g)	1,5	0,6

Allergenen

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

1. Leg op elk bord 3 **crackers**.
2. Halveer 1 **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
3. Besmeer elke **cracker** met de helft van de **geitenkaas**.
4. Beleg met de **avocadoplakjes**, garneer met de helft van de **tuinkers** en breng op smaak met peper en zout.
5. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Ananas-banaansmoothie

4 porties | 2x ontbijten voor 2 personen

10 min.



Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3038 / 726	469 / 112
Vetten (g)	44	7
waarvan verzadigd (g)	37,8	5,8
Koolhydraten (g)	73	11
waarvan suikers (g)	56,4	8,7
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	6	1
Zout (g)	0	0

1. Pel 2 **bananen** en snijd in kleinere stukken.
2. Voeg de **banaanstukjes**, 250 ml **kokosmelk** en de helft van de **ananas** toe aan een blender.
3. Pers de helft van de **limoen** uit boven de blender.
4. Mix tot een glad geheel.
5. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Staafmixer, soeppan

Ingrediënten

Kookroom (g)	150
Wortelschijfjes* (g)	150
Rode cherrytomaten (g)	500
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Basilicumcrème (ml)	24
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Zoutarme groentebouillon (ml)	1000
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	182 / 44
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

Pureersoep met wortel en cherrytomaten

met basilicumcrème en Siciliaanse kruiden | 4 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **ui** en **knoflook** in grove stukken.
- Verhit de olijfolie in een grote soeppan en bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.

2. Groenten toevoegen

- Voeg de **cherrytomaten** en **wortelen** toe.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 3 - 4 minuten en voeg daarna de bouillon toe.
- Breng de soep aan de kook.

3. Soep maken

- Laat de soep 6 - 8 minuten koken, of tot de **groenten** zacht zijn.
- Gebruik een staafmixer om er een gladde soep van te maken.
- Voeg de **kookroom** toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Serveer de soep in kommen en besprenkel met de **basilicumcrème**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Kappertjes (g)	30
Rode cherrytomaten (g)	250
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Rucola* (g)	20
Balsamicocrème (ml)	8
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	650 / 155
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

Bruschetta met geroosterde tomaat en mozzarella

met rucola, kappertjes en balsamicocrème | om te delen



Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Tomaten roosteren

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pel de **knoflook**. Wikkel de **knoflook** met ¼ el olijfolie in een klein stukje aluminiumfolie.
- Voeg de **cherrytomaten** toe aan een ovenschaal, besprenkel met ½ el olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **tomaten** en **knoflook** 10 - 12 minuten bovenin de oven, tot ze zacht zijn en beginnen te barsten.

2. Brood bakken

- Halveer de **broodjes**. Snijd elke helft in driehoekjes.
- Besprenkel de **broodstukjes** met ¼ el olijfolie en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 2 - 3 minuten in de oven.

3. Bruschetta maken

- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Prak de geroosterde **knoflook** in een kom met een vork.
- Meng de geroosterde **tomaten** en **kappertjes** met de **knoflook**.

4. Serveren

- Verdeel de **broodstukjes** over een serveerschaal.
- Bedek met het **tomatenmengsel**, de **mozzarella** en de **rucola**.
- Besprenkel met de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Aluminiumfolie, 2x kom, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten

Aardappelen (g)	400
Spekreepjes* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	50
Knoflookteen (stuk(s))	2
Verse bieslook* (g)	5
Pikante uienchutney* (g)	40

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1¼
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	701 / 167
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,1
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	2,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

Smashed potatoes met kaas en spekreepjes

met uienchutney, zure room en bieslook | om te delen



Totale tijd: 45 - 55 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **aardappelen** in de breedte en voeg toe aan een ovenschaal.
- Besprenkel met ½ el olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep om en verdeel de **aardappelen** gelijkmatig over de ovenschaal, met de snijkant naar beneden.
- Pel de **knoflook**. Wikkel de **knoflook** met ¼ el olijfolie in een klein stukje aluminiumfolie.

2. Aardappelen bakken

- Rooster de **aardappelen** 20 minuten bovenin de oven.
- Haal de **aardappelen** na 20 minuten uit de oven en plet ze lichtjes met de bodem van een kom.
- Besprenkel met ½ el olijfolie en bak ze in 10 - 15 minuten goudbruin en knapperig.
- Bak de in aluminiumfolie gewikkelde **knoflook** de laatste 10 - 12 minuten mee in de oven.

3. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **spekreepjes** toe. Bak 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **bieslook** fijn.
- Plet de **knoflook** in een kom met een vork.
- Voeg ⅔ van de **bieslook** en de **zure room** toe en meng goed.

4. Serveren

- Haal de **aardappelen** wanneer ze gaar zijn uit de oven en schep de **uienchutney** eroverheen. Bestrooi met de **Italiaanse kaas**.
- Bak de **aardappelen** nog 4 - 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.
- Haal de **aardappelen** met **kaas** uit de oven en schep ze in een serveerschaal.
- Voeg een paar flinke scheppen kruidenroom aan toe. Verdeel de **spekreepjes** en de overige **bieslook** over het geheel.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

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

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

