

# Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten

## Bakken

Totale tijd: 60 min. - 15 min. bereiden

- 45 min. in de oven

## Benodigheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

## Ingrediënten

	+/- 10 sneetjes
Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1383 /330
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip). Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleeft de binnenkant met bakpapier.

*Tip: Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard? Dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.*

### 2. Smelten en mixen

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg 50 g **melkchocolade** toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Hak de **hazelnoten** grof.

### 3. Bakken

- Meng de **hazelnoten** en overige **chocoladedruppels** door het beslag. Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten **chocolade** en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag, maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.

### 4. Serveren

- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

**Eet smakelijk!**



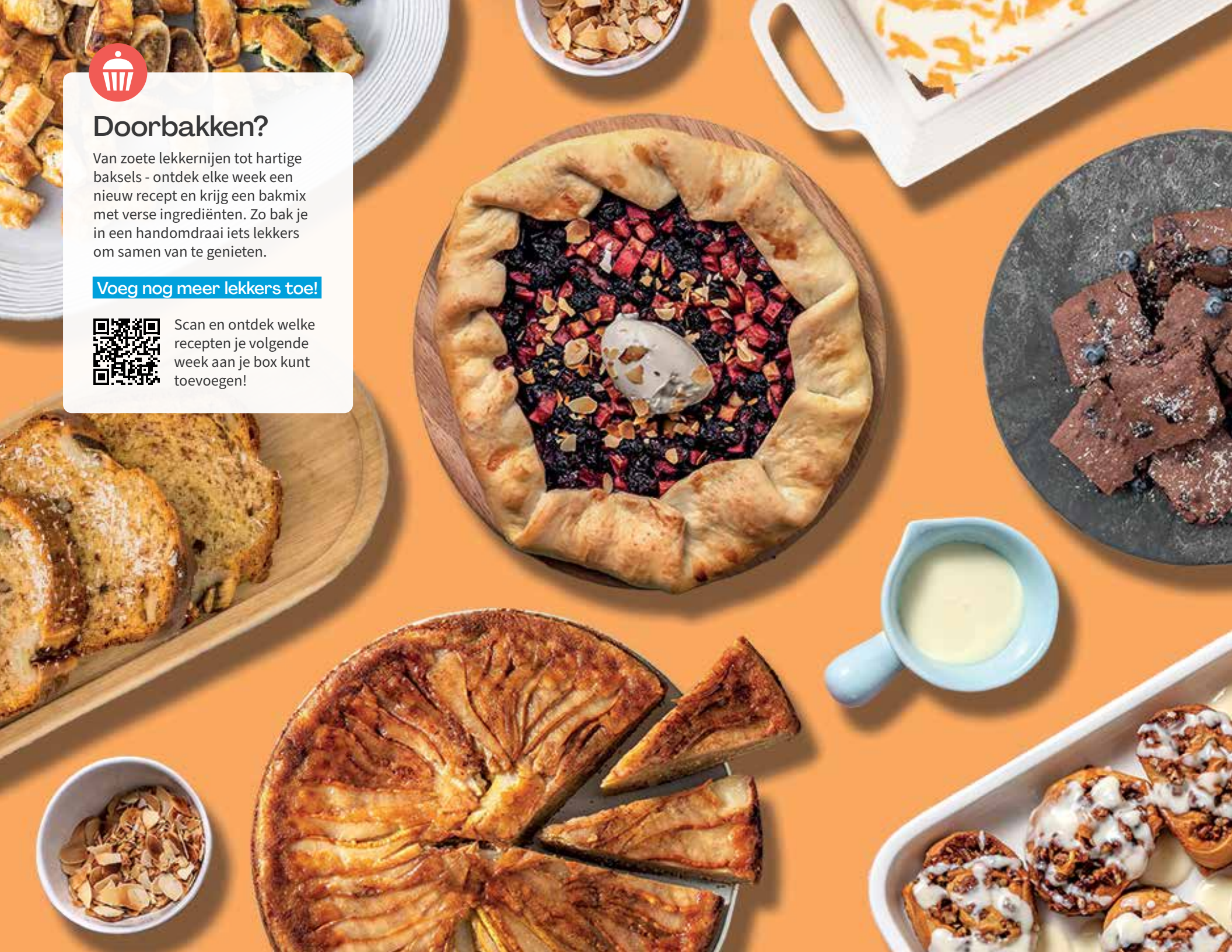
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip

## Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden • 30 min. in de oven/afkoelen

## Benodigheden

Bakblik van 20 x 20 cm of ovenschaal, grote kom, bakpapier, garde

## Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkruimels (g)	120
Chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Boter (g)	80
Water (ml)	80

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 / 383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	28,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Weeg de boter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de **gezouten amandelen** grof.

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

### 2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix**, de **eieren**, de boter en het water met een garde tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg de gehakte **amandelen** en **chocoladedruppels** toe en roer goed om.

*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. Strooi de **stroopwafelkruimels** eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan (zie Tip).

*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 een paar minuten.

### 4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

**Eet smakelijk!**



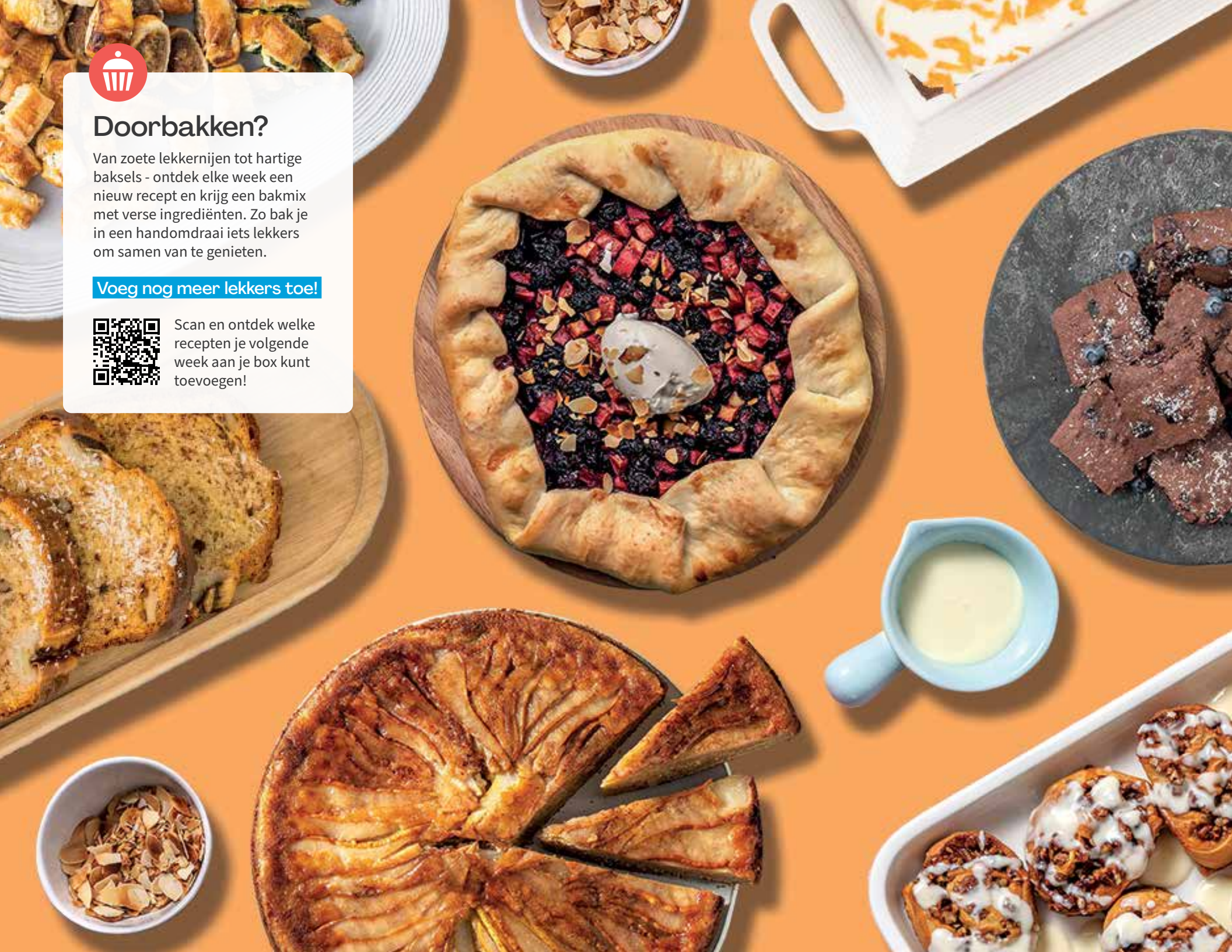
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Verloren brood van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

## Benodigdheden

Garde, pan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	718 / 172
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	7,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Snijd het **bríoche-broodje** doormidden.

### 2. Mengen

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

### 3. Wentelen en bakken

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

### 4. Serveren

- Verdeel het verloren brood over de borden.
- Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**.
- Bestrooi met wat extra **kaneel**.
- Houd je van zoet? Besprenkel met wat honing!

**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.



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel

Eet smakelijk!

# Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

## Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische Griekse yoghurt* (g)	1300
Granola (g)	500
Verse frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

\* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

## Allergenen

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

**Doordeweeks** Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



## 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-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van Griekse yoghurt, elke dag net even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

## Mango & blauwe bes

### Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in sneetjes.
- Verdeel 130 g **Griekse yoghurt** per persoon over diepe kommen.
- Werk af met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: ½ **mango** en 1 el **blauwe bessen** (zie Tip).

**Tip:** Probeer ook eens de smoothiebowl!

Mix fruit en yoghurt met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Bestrooi met een lepel granola en voeg naar smaak honing of agavesiroop toe.

## Appel & blauwe bes

### Variatie 2 (4 porties)

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

**Tip:** Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een pan met 1 el boter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg ½ el honing toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snuifje kaneel toe.

## Framboos & blauwe bes

### Variatie 3 (4 porties)

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

**Tip:** Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

**Eet smakelijk!**

# Mango-mascarponetaartjes met limoen

met bladerdeeg en amandelschaafsel

## Bakken

Totale tijd: 25 min.  
Bereidingstijd: 10 min.  
In de oven/afkoelen: 15

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, handmixer, hoge kom, kleine kom

## Ingrediënten

	8 stuks
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Limoen* (stuk(s))	1
Rietsuiker (g)	100
Amandelschaafsel (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Room* (ml)	200

### Zelf toevoegen

Peper & zout	naar smaak
--------------	------------

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 /270
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	9,8
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	13,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd het **bladerdeeg** in 8 kleine vierkantjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Schil de **mango** en snijd de **mango** in schijfjes.
- Rasp de **limoen** met een fijne rasp.

## 2. Mascarponecrème maken

- Scheid twee **eidooiers** van het **eiwit** (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de **mascarpone**, **eidooiers** en 80 g **suiker**.
- Voeg de helft van de **limoenrasp** toe en meng goed.

*Tip: Het eiwit heb je in dit recept niet meer nodig. Maak er een omelet van als gezonde lunch!*

## 3. Taartjes bakken

- Verdeel de mascarponecrème over de vierkantjes, maar laat een stukje vrij aan de randen van het **deeg**.
- Beleg met de **mangoschijfjes** en het **amandelschaafsel**.
- Vouw de randen van het **deeg** een beetje richting de vulling.
- Bak de taartjes 12 - 15 minuten in de oven, of tot het **deeg** rijst en de bovenkant lichtbruin is.

## 4. Serveren

- Giet ondertussen de **room** en 20 g **suiker** in een hoge kom en klop de **room** stijf.
- Plaats de taartjes op een serveerschotel en bestrijk ze met een toefje slagroom.
- Garneer met de overige **limoenrasp**.

**Eet smakelijk!**



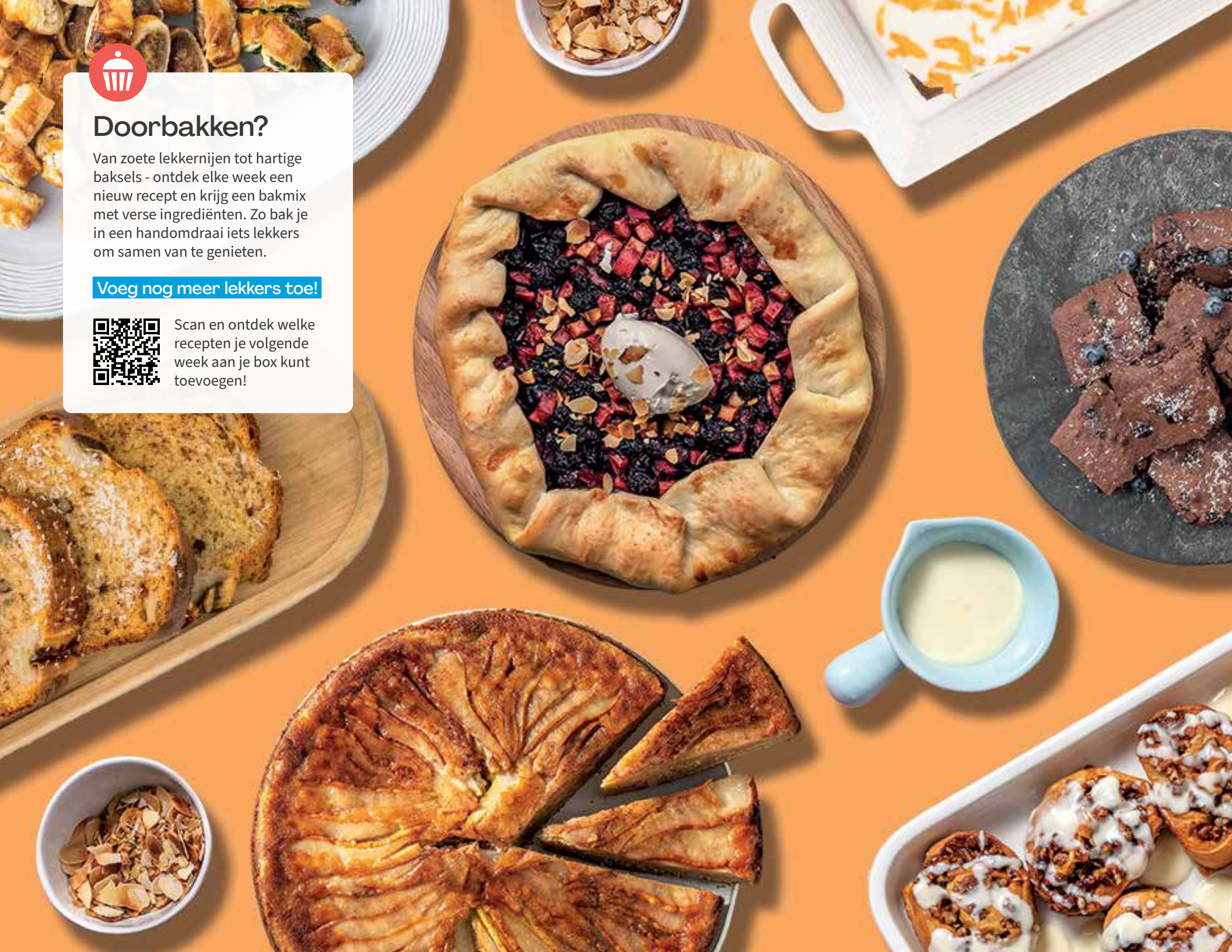
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Duo chocolate chip cookies

met witte chocolade en melkchocolade

## Bakken

75 min. - 20 min. bereiden  
55 min. in de koelkast/oven en afkoelen

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, (elektrische) mixer, grote kom, verrshoudfolie, kleine kom, oven

## Ingrediënten

	+/- 20 stuks
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	270
Melkchocoladedruppels (g)	100
Bakpoeder (g)	8
Rietsuiker (g)	120
Boter* (g)	180
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	8
Zout (tl)	snuifje

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1951/466
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	15,4
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	33,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Snijd de **boter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Kluts het **ei** in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de **bloem**, het **bakpoeder** en een snuifje zout met de **witte- en melkchocoladedruppels**.

### 2. Deeg maken

- Voeg de **boter** en de twee soorten **suiker** toe aan een kom en klop met een (elektrische) mixer in ongeveer 5 minuten tot een romig geheel.
- Voeg het mengsel en het geklutste **ei** toe aan de kom met **bloem** en roer goed door met een lepel. Kneed daarna met je handen tot er een gelijkmatige massa ontstaat.
- Vorm een bal van het deeg en wikkel het in vershoudfolie. Bewaar het deeg minimaal 30 minuten in de koelkast.

**Tip:** Gebruik eventueel een keukenmachine met deeghaak.

### 3. Koekjes vormen

- Verwarm de oven voor op 190 graden (hetelucht) of 210 graden (elektrisch).
- Verdeel het deeg in ongeveer 20 stukken en rol met je handen tot bolletjes van 3 cm dik. Leg de deegbolletjes in rijen op een bakplaat met bakpapier.
- Leg de rijen om en om op de bakplaat voor voldoende ruimte tussen de koekjes (zie Tip).

**Tip:** Past niet al het deeg op één bakplaat? Bak de koekjes dan in meerdere rondes, of gebruik meerdere bakplaten.

### 4. Bakken

- Bak de koekjes 12 - 15 minuten in de oven. Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat minimaal 10 minuten afkoelen op de bakplaat. Bewaar de koekjes in een luchtdicht koekblik (zie Tip).

**Tip:** Zijn de koekjes de volgende dag zacht geworden? Bak ze dan 5 minuten in een voorverwarde oven op 190 graden zodat ze weer lekker knapperig worden.

**Eet smakelijk!**



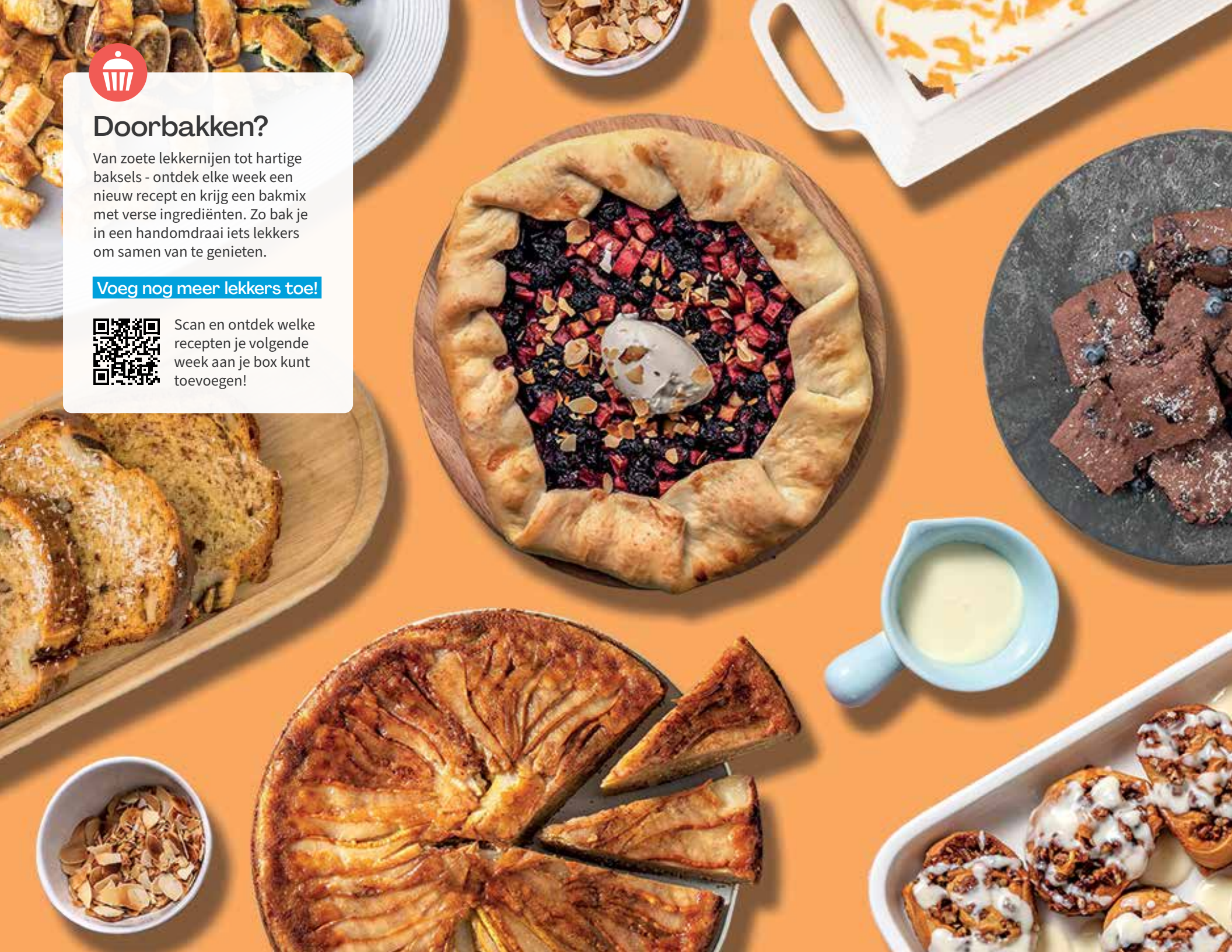
## Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



## Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

**1** Green vegan smoothiebowl  
2 porties | met avocado, mango, kiwi en spinazie

**2** Very berry smoothie  
2 porties | met blauwe bessen, frambozen en banaan

**3** Orange dream smoothie  
2 porties | met mango, passievrucht en appelsien

# Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

10 min.



### Benodigdheden

Kom, 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)	2591 / 619	489 / 117
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	24,3	4,6
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	42,5	8,0
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	8	1
Zout (g)	0,1	0,0

### Allergenen

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

1. 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 schijfjes. Houd alle **kiwi** en een deel van de gesneden **mango** en **banaan** apart voor de garnering.
2. Voeg de **avocado**, **spinazie**, **kokosmelk** en het grootste deel van de **banaan** en **mango** toe aan een blender of hoge kom.
3. 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. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

### Contact

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

# Very berry smoothie

met blauwe bessen, frambozen en banaan

10 min.



## Benodigheden

Hoge kom, staafmixer

## Ingrediënten

Banaan* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125
Frambozen* (g)	125
Kokosmelk (ml)	250

### Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1740 /416	458 /109
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	19,9	5,2
Koolhydraten (g)	42	11
Waarvan suikers (g)	34,0	8,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

1. Pel de **bananen** en snijd ze in stukken.
2. Voeg de **banaan**, **frambozen** en 250 ml **kokosmelk** toe aan een blender of aan een hoge kom met staafmixer. Voeg de **blauwe bessen** toe, maar bewaar een handjevol blauwe **bessen** voor de garnering. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.
3. Voeg honing naar smaak toe en mix kort door de smoothie.
4. Schenk de smoothie in twee kommen en garneer met de overige **blauwe bessen**.

# Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en appelsien

10 min.



## Benodigheden

Hoge kom, kleine kom, staafmixer

## Ingrediënten

Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

### Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1090 /261	270 /65
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,3
Koolhydraten (g)	47	12
Waarvan suikers (g)	42,1	10,4
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

1. Halveer 1 **appelsien** en pers uit boven een kleine kom.
2. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht** en lepel het vruchtvlees eruit.
3. Voeg het **fruit**, de **melk** en het **appelsiensap** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe.
4. Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Eet smakelijk!

# Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Room



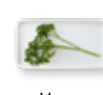
Verse dragon  
en bieslook



Olijfolie met  
citroen



Hollandaisesaus



Verse  
krulpeterselie



Nootmuskaat



Citroen  
cheesecake



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit  
rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Ontbijtspek



Knoflookteen



Koudgerookte  
zalm



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

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan, schuimschaan, soeppot met deksel, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	3
[Plant aardige] boter (el)	1½
[Zoutarm] groentebouillonblokjes (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 / 138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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

**Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu**



### 1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 g **asperges** af. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller (zie Tip). Snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



### 4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

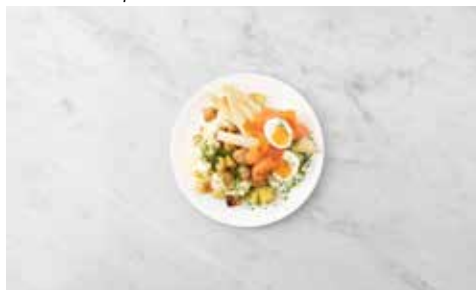
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pot met deksel of aspergepot.



### 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pot. Verkruimel het bouillonblokjes erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



### 5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten.
- Haal het **ei** uit de pot en kook de **asperges** nog 5 minuten.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snijd doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **zalm** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



### 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetopjes** uit de pot met een schuimschaan en bewaar apart.
- Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en verse **dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



### 6. Dessert | Serveren

- Serveer de **cheesecakes** als dessert.

## Eet smakelijk!

# Aspergebox met hesp | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met hesp en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Room



Verse dragon  
en bieslook



Olijfolie met  
citroen



Hollandaisesaus



Verse  
krulpeterselie



Ontbijtspek



Knoflookteen



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit  
rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Achterham



Nootmuskaat



Citroen  
cheesecake



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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan, schuimschaan, soeppot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (sneetje(s))	16
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaarde]e boter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 /133
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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



## 1. Soep | Vorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller (zie Tip). Snijd in stukken van 4 cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.

**Tip:** Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



## 4. Hoofdgerecht | Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pot met deksel of aspergepot.



## 2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pot. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

**Tip:** Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



## 5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pot en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **hesp** en het **ei** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



## 3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetopjes** uit de pot met een schuimschaan en leg apart.
- Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



## 6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

## Eet smakelijk!



# Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	160
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	542 / 130
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

### 2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepot of een grote pot met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 - 15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de asperges mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

**Tip:** Let op! Het topje van de asperge hoeft niet te schillen.

### 3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

### 4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **gerookte zalm** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Koudgerookte zalm



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Asperges met hesp en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

## Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Achterham* (sneetje(s))	8
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	511 / 122
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,9
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

## Allergenen

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



### 1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

### 2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepot of een grote pot met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 - 15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pot en laat ze schrikken onder koud water.

**Tip:** Let op! Het topje van de asperge hoef je niet te schillen.

### 3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

### 4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **hesp** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Achterham



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Romige aspergesoep met spekjes met dragon en zelfgemaakte croutons

Totale tijd: 35 min.

## Benodigdheden

Schuimspaan, soeppot met deksel, staafmixer, pan, dunschiller

## Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Room* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	2
Olijfolie met citroen (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (sneetje(s))	6
Zelf toevoegen	
Boter (el)	1½
Groentebouillonblokjes	1
Olijfolie (el)	1½
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 2 porties	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4261 / 1018	773 / 185
Vetten (g)	59	11
Waarvan verzadigd (g)	28,9	5,2
Koolhydraten (g)	98,4	18
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	22	4
Zout (g)	4,8	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg. Snijd de topjes eraf en bewaar apart. Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller en snijd in stukken van 4 cm.

### 2. Soep koken

Kook 1200 ml water in een waterkoker. Verhit ondertussen 1½ el boter in een soeppot met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut. Voeg het water toe aan de soeppot. Verkruimel het bouillonblokjes erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip).

**Tip:** Heb je meer tijd? Maak zelf een aspergebouillon! Kook de aspergeschillen en wegsnijdsels 30 minuten in 1500 ml water met een grote snuif zout. Zeef de aspergeresten eruit en gebruik in plaats van het water met bouillonblokjes.

### 3. Garnering maken

Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Bak de reepjes in 3 - 4 minuten knapperig in een pan zonder olie op middelhoog vuur. Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de blokjes in 6 minuten tot knapperige croutons. Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn.

### 4. Serveren

Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimspaan uit de pot en leg apart. Voeg de **room** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**. Breng de soep op smaak met peper, zout en de **nootmuskaat**. Warm de soep in 1 minuut opnieuw op. Serveer de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse kruiden**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.

Eet smakelijk!

## Snelle recepten



Aardappelen



Witte asperges



Room



Sjalot



Verse dragon en bieslook



Biologisch wit rozenbroodje



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Knoflookteen



Ontbijtspek



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

4 porties | met cheddar, jalapeño's en zure room

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Lente-ui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteen



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Bakplaat met bakpapier, grote kom

## Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's (g)	60
Lente-ui* (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
<b>Zelf toevoegen</b>	
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	952 /228
Vetten (g)	14
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.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** en  $\frac{2}{3}$  van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



### 3. Guacamole maken

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



### 2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** 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**.



Scan mij voor extra kooktips!



### 4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Schep de **zure room** in een schaalje.
- Garneer de nacho's met de overige **lente-ui** en serveer met de **zure room** en de guacamole.

Eet smakelijk!



# Verse Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

## Benodigdheden

Kom, rasp, soeppot

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Verse bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verse Indiase dahlsoep* (ml)	1000
<b>Zelf toevoegen</b>	
[Plantaarlijke] boter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 / 157
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

Vegetarisch Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de boter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

### 2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte boter toe aan een kom.
- Meng de boter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en  $\frac{2}{3}$  van de **verse bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuif zout.

### 3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine sneetjes, maar snijd de sneetjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de sneetjes aan de binnenkant voldoende met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppot op middelhoog vuur.
- Leg het knoflookbrood op een serveerschotel en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken.
- Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteen



Verse bieslook



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte cheddar



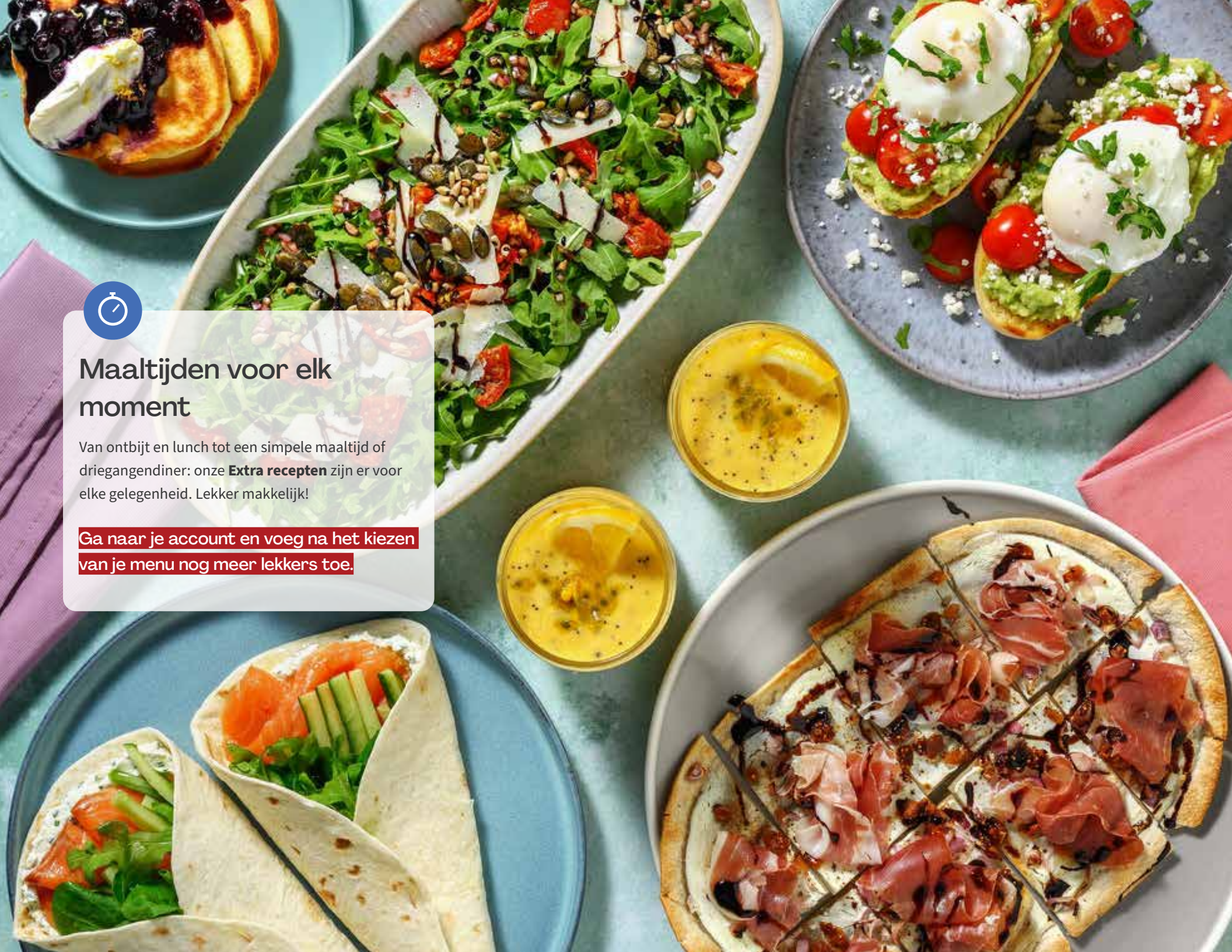
Verse Indiase dahlsoep



## 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.](#)



# Verse tomatensoep met zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppot

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomen (g)	100
Mozzarella* (bol(len))	1
Verse tomatensoep met basilicum* (ml)	1000
<b>Zelf toevoegen</b>	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 / 835	408 / 98
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,3
Koolhydraten (g)	92	11
Waarvan suikers (g)	23,7	2,8
Vezels (g)	10	1
Eiwitten (g)	29	3
Zout (g)	7,1	0,8

## Allergenen

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

Totale tijd: 20 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

### 2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de **broodhelften** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg de **mozzarella** en **tomaten** erbovenop.

### 3. Brood bakken

- Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.

### 4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppot op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in sneetjes en leg op een grote schaal of een groot bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de soep.



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomen



Mozzarella



Verse tomatensoep met basilicum



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Tomatensoep met gehaktballetjes en avocado toast met gepocheerd ei

2 porties

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pot, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimschaan, kleine kom, soeppot

## Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Rode kerstomaten (g)	100
Ei* (stuk(s))	4
Feta* (g)	50
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	509 / 122
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,8

## Allergenen

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

Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.
- Halveer de **tomaten** en snijd de kruiden fijn.



Witte demi-baguette



Avocado



Limoen



Verse bladpeterselie en koriander



Mini-romatomen



Ei



Feta



Verse tomatensoep met gehaktballetjes

### 2. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

**Tip:** Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.

### 3. Eieren pocheren

- Breng een grote pot met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt.
- Breek elk **ei** in een klein glas. Roer het water zodat er een draaikolk in de pot ontstaat.
- Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur.
- Kook 2 - 3 minuten, of tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Gebruik een schuimschaan om elk **ei** voorzichtig uit de pot te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

### 4. Soep opwarmen en serveren

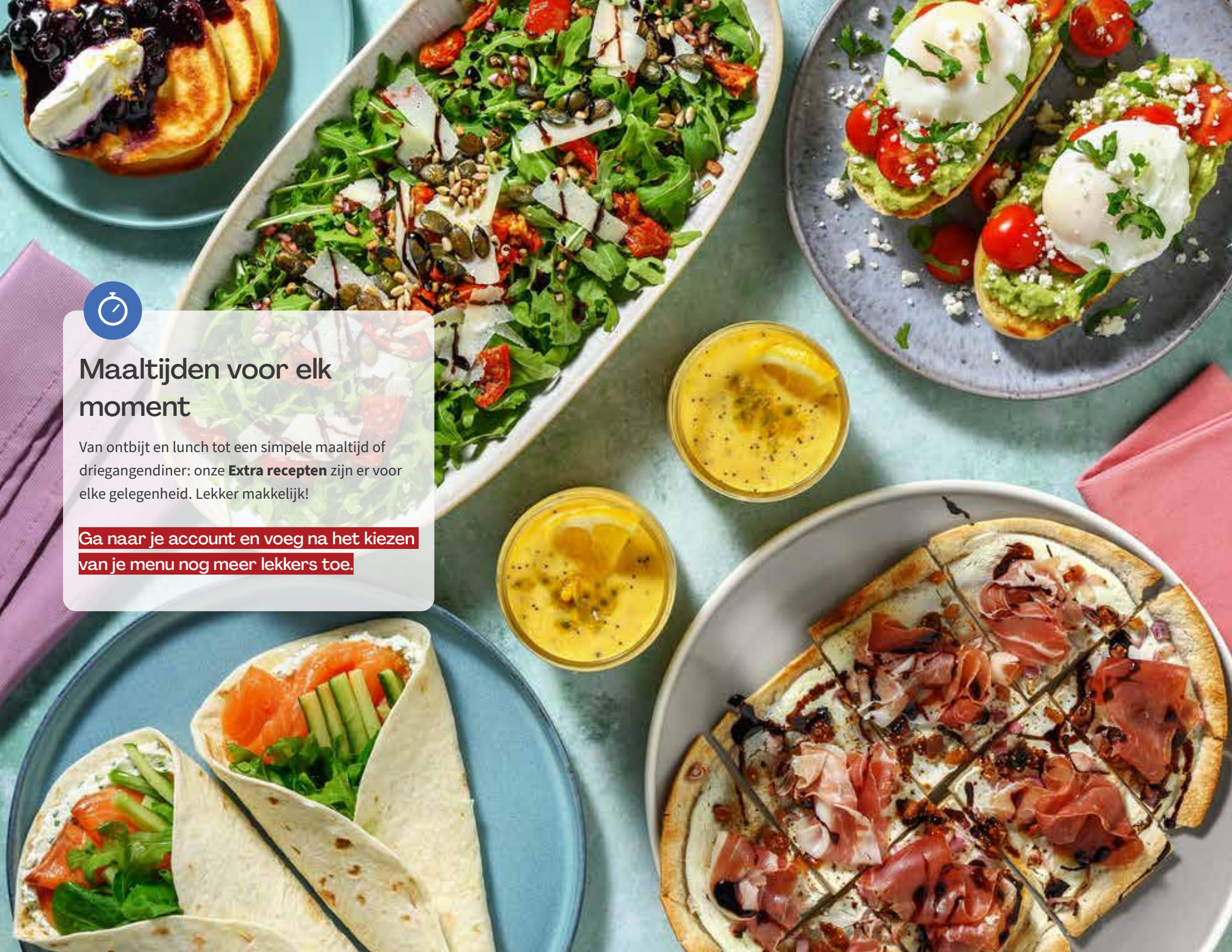
- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppot op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **tomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkruimel de **feta** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de **avocado** toast met de soep.



## 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.](#)



# Turks broodje met spicy pulled chicken

met sriracha-mayo en paprika

## Benodigdheden

Pan

## Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pikante 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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	610/146
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	0,9
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	4,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,7

## Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

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

### 2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een pan 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-pikante 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 **komkommerschijfjes**.
- Maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteen



Pulled chicken



Zoet-pikante chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



Radicchio en ijsbergsla



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je





# Maaltijdsalade met geitenkaas

2 porties | met gegrilde courgette en paprika

## Benodigdheden

Grillpan of gewone pan, saladekom

## Ingrediënten

Rucola en veldsla* (g)	90
Walnootstukjes (g)	40
Sjalot (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Honing-mosterddressing* (g)	80
Verse geitenkaas* (g)	200
<b>Zelf toevoegen</b>	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	681 /163
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	6
Waarvan suikers (g)	2,5
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.

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Groenten snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in de lengte doormidden. Snijd vervolgens in dunne lange plakken.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

### 2. Groenten grillen

- Verhit 1 el olijfolie in een grillpan of gewone pan op hoog vuur en bak of grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en herhaal bovenstaande stap tot alle **courgette** en **paprika** is gebakken.

### 3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 3 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in de grillpan of gewone pan. Voeg de **broodblokjes** toe en bak in 6 - 8 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

### 4. Salade afmaken

- Voeg de **slamix** en **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de **dressing** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe.
- Garneer met de **walnootstukjes**, croutons en **geitenkaas**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



Sjalot



Volkoren ciabatta



Courgette



Paprika



Honing-mosterddressing



Verse geitenkaas



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

## Benodigdheden

Kom, pan, garde

## Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	40
<b>Zelf toevoegen</b>	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	591 /141
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	10,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in schijfjes.

*Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.*

### 2. Beslag maken

Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snuijfe zout toe aan de geprakte **bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg  $\frac{3}{4}$  van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

*Tip: Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.*

### 3. Bakken

Verhit  $\frac{1}{2}$  el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.

*Tip: Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de pan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!*

### 4. Serveren

Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de **bananenschijfjes**. Besprenkel met de honing.

**Eet smakelijk!**



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Cheeseburger met ontbijtspek en cheddar

2 porties | met smokey tomatenketchup en augurk

## Benodigheden

Pan, pan met deksel

## Ingrediënten voor 2 personen

Hamburgerbroodje (stuk(s))	2
Meatier burger* (stuk(s))	2
Geraspte cheddar* (g)	50
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Gesenden augurken* (g)	50
Ontbijtspek* (sneetje(s))	45
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	1

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	974 / 233
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	5,9
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,4

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Haal de **ontbijtspeksneetjes** los van elkaar.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig.

### 2. Bakken

- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een andere pan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **hamburger** gaar is.

### 3. Kaas smelten

- Verdeel de laatste 2 minuten de **geraspte cheddar** over de **hamburger** en dek de pan af zodat de **kaas** smelt.
- Snijd het **hamburgerbroodje** open en grill de binnenkant van de gehalveerde **broodjes** 1 minuut zonder olie in dezelfde pan.

### 4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **hamburgerbroodjes** met de **smokey tomatenketchup**.
- Leg de **hamburger** op de onderste helft van het **broodje**, gevolgd door het **ontbijtspek**.
- Verdeel de **augurken** erover en plaats de bovenkant van het **hamburgerbroodje** erbovenop.

Eet smakelijk!



Hamburgerbol



Meatier burger



Geraspte cheddar



Smokey tomatenketchup



Gesneden augurken



Ontbijtspek



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Smashed avocado toast met ei en kerstomaten

2 porties | met verse kruiden, limoen en feta

## Benodigdheden

Grote pot, steelpan met deksel, bakplaat met bakpapier, schuimspaan, kleine kom, garde, bord, keukenpapier

## Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	4
Limoen (stuk(s))	1
Rode kerstomaten (g)	125
Knoflookteen (stuk(s))	1
Witte kaas* (g)	50
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	696 / 166
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	1,1
Vezen (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes.

**Tip:** Heb je een broodrooster of croque monsieur-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

### 2. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

**Tip:** Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.

### 3. Eieren pocheren

Breng een grote pot met water aan de kook (scan voor kooktips!). Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pot rond zodat er een draaikolk in de pot ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het **eiwit** volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten. Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pot te halen en leg op een bord met keukenpapier.

### 4. Serveren

Verdeel de toast over de borden. Pel de **knoflook**, snijd doormidden en wrijf de toast in met een beetje **knoflook**. Geen liefhebber van rauwe **knoflook**? Laat de **knoflook** dan achterwege. Verdeel het avocadomengsel over de toast. Halveer de **kerstomaten** en verdeel over de toast met **avocado**. Verkrumel de **witte kaas** en snijd de **bladpeterselie en koriander** fijn. Verdeel de **witte kaas** en verse kruiden over de toast.



Scan mij voor extra kooktips!



Avocado



Witte demi-baguette



Ei



Limoen



Rode kerstomaten



Knoflookteen



Witte kaas



Verse bladpeterselie en koriander



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Verse spaghetti met gerookte zalm

## met room en spinazie

### Benodigheden

Vergiet, kleine kom, pot met deksel

### Ingrediënten voor 2 personen

Verse spaghetti* (g)	250
Koudgerookte zalm* (g)	120
Room* (ml)	200
Spinazie* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
<b>Zelf toevoegen</b>	
Zonnebloemolie (el)	½
* in de koelkast bewaren	

### Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	893 / 213
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	1,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,3

### Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 10 min.



#### 1. Pasta koken

Kook water in een ruime pot met deksel voor de **verse pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet en bewaar een klein beetje kookvocht. Laat de **pasta** uitstomen. Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.

#### 2. Bakken

Snijd de **gerookte zalm** in dunne repen. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **gerookte zalm** in 3 minuten los. Blus af met het **citroensap**.

#### 3. Saus maken

Voeg de **room** toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of tot de **verse pasta** klaar is. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Voeg de gekookte **pasta** toe en meng door de saus.

#### 4. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



Verse spaghetti



Koudgerookte zalm



Room



Spinazie



Citroen



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Flammkuchen met serranoham met gedroogde vijgen en crema di balsamico

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	80
Sjalot (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Gedroogde vijgenstukjes (g)	40
Crema di balsamico (ml)	16

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	811/194
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	7,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,3

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Voeg aan een kleine kom de **vijgen** en een bodempje water toe en laat wellen tot gebruik. Snijd de **sjalot** in halve ringen.

### 2. Beleggen

Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**. Verdeel de **sjalot** erover.

### 3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven. Voeg de laatste 2 minuten de **gedroogde vijgenstukjes** toe.

### 4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **serranoham**. Verdeel de **crema di balsamico** erover.

**Eet smakelijk!**



Flammkuchen



Serranoham



Sjalot



Biologische zure room



Gedroogde vijgenstukjes



Crema di balsamico



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Verloren brood van brioche met frambozen met mascarpone en kaneel

## Benodigheden

Garde, pan, 2x diep bord

## Ingrediënten voor 2 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	718 / 172
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	7,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,2

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 15 min.



### 1. Voorbereiden

Snijdt het **briochebroodje** in sneetjes van 2 cm dik.

### 2. Mengen

Voeg de suiker toe aan een diep bord. Klop in een ander diep bord de **melk**, het **ei**, ½ zakje **kaneel** en een snuijfe zout met een garde.

### 3. Verloren brood bakken

Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briochesneetjes** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de **sneetjes** niet in het eimengsel liggen, anders blijven ze te nat en wordt het verloren brood niet krokant. Leg de **briochesneetjes** in de pan en bak 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 het verloren brood over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **frambozen**. Bestrooi eventueel met wat extra **kaneel** (zie Tip).

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

**Eet smakelijk!**



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Biologische halfvolle melk



Frambozen



Gemalen kaneel



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



# Green vegan smoothiebowl

met avocado, mango, kiwi en spinazie

## Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

## Ingrediënten voor 2 personen

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 100g
Energie (kJ/kcal)	489 / 117
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,0
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,0

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 5 min.



### 1. Voorbereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd 2 **bananen** in schijfjes. Schil de kiwi en snijd in blokjes. 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 of diepe borden. Garneer met de **kokosrasp**, **kiwi** en de overige **banaan** en **mango**.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Mango



Avocado



Banaan



Spinazie



Groene kiwi



Kokosrasp



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!





# Tutti-frutti smoothie met frambozen

2 porties | met ananas, appelsien en banaan

## Benodigdheden

Staafmixer of blender, 2x hoge kom

## Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	250
Banaan* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Frambozen* (g)	125
Ananas* (g)	200

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1749 / 418	385 / 92
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	4,4
Koolhydraten (g)	46	10
Waarvan suikers (g)	37,0	8,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0,0

## Allergenen

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

**Snelle recepten** Totale tijd: 5 - 10 min.



### 1. Voorbereiden

- Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

### 2. Persen

- Pers de **appelsien** uit en voeg het sap toe aan de blender of een hoge kom.

### 3. Mixen

- Voeg vervolgens de **frambozen, banaan, ananas** en 250 ml **kokosmelk** toe aan de blender of een hoge kom.
- Mix met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

### 4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

**Eet smakelijk!**



Kokosmelk



Banaan



Handsinaasappel



Frambozen



Ananas



## Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

**Voeg nog meer lekkers toe!**



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

