



Zeebaarsfilet met salieboter

Met tomaat, prei en kerrie-aardappelen



Vastkokende aardappelen



Kerriepoeder



Prei ✱



Rode cherrytomen ✱



Knoflookteen



Verse salie ✱



Zeebaarsfilet met huid ✱



Totaal: **35-40** min.



Family



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **3** dagen



Caloriefocus

Kruidenboter is verrassend makkelijk zelf te maken. Meer dan roomboter, verse kruiden en een beetje spierkracht heb je niet nodig. In dit recept breng je de boter op smaak met salie, een kruid dat uitstekend bij de zeebaarsfilet past. Tip: zorg dat je de roomboter ruim van tevoren op kamertemperatuur laat komen, zo is hij een stuk makkelijker te mengen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x bakplaat met bakpapier, koekenpan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **zeebaarsfilet met salieboter**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de boter uit de koelkast ★. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Meng de **aardappelen** op een bakplaat met bakpapier met de helft van de olijfolie en het **kerriepoeder**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak de **aardappelen** 30 – 35 minuten in de oven, of totdat ze knapperig zijn.



4 BAKKEN, MENGEN EN DEPPEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **prei** in 5 – 7 minuten zacht. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **prei** uit de koekenpan en houd eventueel warm in aluminiumfolie. Meng ondertussen in een kleine kom de boter, de **salie** en de **knoflook** met een vork. Dep de **zeebaarsfilet** droog met keukenpapier.



2 GROENTEN SNIJDEN

Was ondertussen de **prei** en snijd het witte en het lichtgroene deel in dunne ringen. Snijd de **rode cherrytomaten** in kwarten. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snijd de blaadjes **verse salie** zo fijn mogelijk.

★**TIP:** Haal, indien mogelijk, de boter al 2 uur van tevoren uit de koelkast. Als de boter zacht is, kun je de salie er makkelijker doorheen mengen.



5 ZEEBAARS BAKKEN

Verhit in dezelfde koekenpan een ½ el van de **salieboter** per persoon op middelhoog vuur en bak de **zeebaarsfilet** 2 – 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 minuut op de andere zijde ★★. Bestrooi met peper en zout. Voeg de overige **salieboter** en 1 el water per persoon toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut.



3 TOMATEN ROOSTEREN

Verdeel de **cherrytomaten** over een andere bakplaat met bakpapier en bestrooi met peper, zout en ½ tl suiker per persoon of meer naar smaak. Bak de **tomaten** de laatste 10 minuten mee met de **aardappelen** in de oven.



6 SERVEREN

Servere de **zeebaarsfilet** met de gekruide **aardappelen**, de **prei** en de **cherrytomaten**. Besprenkel met het bakvet uit de koekenpan.

★★**TIP:** Beweeg de vis tijdens het bakken op de huid niet te veel heen en weer in de pan, maar druk hem zo nu en dan voorzichtig aan met een spatel. Zo wordt de huid extra knapperig.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zeebaarsfilet met huid (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker				naar smaak		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	426 / 102
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,4
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	14,1	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,2	0,0

ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).



OVENKRIELTJES MET KIP EN GROENE PESTO

Met sperziebonen



Krieltjes



Sperziebonen *



Groene pesto *



Kippendijstukjes *



Totaal: **30-40** min.



Glutenvrij



Supersimpel



Eet binnen **3** dagen

Deze avondmaaltijd is gemakkelijk te maken. Terwijl de krieltjes in de oven staan, hoef je alleen nog de sperziebonen te koken en deze te mengen met de stukjes kippendij en pesto. De naam pesto komt van het Italiaanse woord 'pestare', dat 'stampen' betekent. Dat verwijst naar de manier waarop pesto traditioneel gemaakt wordt, namelijk met een vijzel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, pan met deksel, vergiet en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **ovenkrieltjes met kip en groene pesto**.



1 KRIELTJES IN DE OVEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Leg ze in een ovenschaal en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Zet de **krieltjes** in de oven en bak ze in 25 – 35 minuten krokant. Schep halverwege om.



4 KIP BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **kippendijstukjes** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur.



2 SPERZIEBONEN SNIJDEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.



5 MENGEN

Voeg de **pesto** en de **sperziebonen** toe aan de koekenpan, roer door en bak 4 – 6 minuten op middelhoog vuur.

✱ **WEETJE:** Door de sperziebonen (of andere groenten) na het koken af te spoelen met koud water, zorg je ervoor dat ze niet verder garen.



3 SPERZIEBONEN KOKEN

Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en kook in 4 – 6 minuten beetgaar. Giet af met behulp van een vergiet en spoel de **sperziebonen** met koud water ✱.



6 SERVEREN

Serveer de **krieltjes** met de **kip** en **sperziebonen**.

TIP: Een keer variëren? Vervang de krieltjes door een pasta naar keuze en meng alles door elkaar. Zo staat deze maaltijd nog sneller op tafel!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g) ✱	200	400	600	800	1000	1200
Groene pesto (g) 7) 8) ✱	40	80	120	160	200	240
Kippendijstukjes (g) ✱	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✱ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3312 / 792	550 / 132
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	3,0	0,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).



VEGETARISCHE RIGATONISCHOTEL

Gearneerd met feta en pijnboompitten



Rigatoni



Rode cherrytomenen *



Verse bladpeterselie *



Courgette *



Knoflookteen



Pijnboompitten



Paprikapoeder



Feta *



Totaal: **25-30** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Rigatoni komt van het Italiaanse woord rigati, dat verwijst naar de groeven in de pasta. Bij deze pastasoort gaan de ingrediënten niet alleen in de buizen zitten, maar ook tussen de ribbels. De tomaat en courgette maken het gerecht lekker fris en de feta vormt een zoute tegenhanger.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische rigatonischotel**.



1 PASTA KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel en kook de **rigatoni** hierin, afgedekt, in 12 – 14 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 MENGEN EN SNIJDEN

Halveer ondertussen de **cherrytomaten** en snijd de **bladpeterselie** fijn. Snijd de **courgette** in dunne halve plakken en pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een saladekom ½ el olijfolie per persoon, de zwarte balsamicoazijn, honing, peper en zout tot een balsamicosaus.



4 COURGETTE BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **knoflook**, de **cherrytomaten** en de **courgette** met het **paprikapoeder** en de **balsamicosaus** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en voeg daarna toe aan de saladekom.



5 SALADE AFMAKEN

Verkruimel de **feta**. Voeg als laatste de **rigatoni** en de helft van de **feta** toe aan de saladekom en meng alles goed. Voeg extra vierge olijfolie toe naar smaak.



3 PIJNBOOMPITTEN ROOSTEREN

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



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **pijnboompitten**, de overige **feta** en **bladpeterselie**.

★**TIP:** Haal geroosterde noten of zaden altijd meteen uit de pan wanneer ze klaar zijn. Zo verbranden ze niet in de pan, die blijft namelijk nog lang warm.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	5
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	2	2½	3	3½	4
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2851 / 682	627 / 150
Vet totaal (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,3
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	20,7	4,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	0,8	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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

22) Noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).



Portobello gevuld met tonijn

Met kokosrijst en zoetzure komkommer



Komkommer ✱



Rode peper ✱



Limoen



Kokosmelk



Pandanrijst



Tonijn in olijfolie



Sojasaus



Sesamolie



Portobello ✱



Sesamzaad



Totaal: **30-35** min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Caloriefocus



Eet binnen **5** dagen

De portobello is een grote kastanjechampignon die zich perfect leent om te vullen. Dat doe je vandaag met tonijn. Wij hebben gekozen voor de tonijn van Fishtales, die op verantwoorde wijze gevangen wordt: een voor een met een hengel, waardoor er geen bijvangst is.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, steelpannetje, pan met deksel, kom, rasp, zeef en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **portobello gevuld met tonijn**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **komkommer** in halve plakken van maximaal 1 cm dik. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Voeg de **komkommer** en **rode peper** toe aan een saladekom.



2 ZOETZUUR BEREIDEN

Verwarm in een steelpannetje de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout op middellaag vuur, totdat de suiker en het zout volledig zijn opgelost. Voeg het mengsel toe aan de **komkommer** en **rode peper** en bewaar in de koelkast.



3 RIJST BEREIDEN

Rasp de schil van de **limoen** en pers hem vervolgens uit. Meng in een pan met deksel de **kokosmelk** met een gelijke hoeveelheid water en breng aan de kook. Voeg hier de **rijst** en per persoon ½ tl **limoenrasp** aan toe. Breng op smaak met zout. Kook de **rijst**, afgedekt in 12 – 15 minuten gaar. Voeg tussendoor extra water toe indien de **rijst** droogkookt. Giet af indien nodig en laat uitstomen zonder deksel.



4 TONIJN MARINEREN

Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken in een zeef ★. Meng in een kom de **tonijn** met de **sojasaus**, **sesamolie** en ketjap. Voeg 1 tl **limoensap** per persoon toe en roer goed door.



5 PORTOBELLO ROOSTEREN

Verwijder de stam van de **portobello** en verdeel de **tonijn** over de **portobello**. Bak de **portobello** op een bakplaat met bakpapier 10 – 12 minuten in de voorverwarmde oven. Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



6 SERVEREN

Schep de **kokosrijst** en de gevulde **portobello** op de borden. Garneer met de **sesamzaadjes** en serveer met de **zoetzure komkommersalade**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Komkommer (st) ★	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Rode peper (st) ★	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Limoen (st)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (zakje) 11)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Portobello (st) ★	1	2	3	4	5	6
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	699 / 2923	604 / 144
Vet totaal (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	14,6	3,0
Koolhydraten (g)	85	18
Waarvan suikers (g)	17,0	3,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,7	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 26) Sulfiet

TIP: Let jij op je calorie-inname? Kook dan 60 g rijst met 50 ml kokosmelk en 75 ml water. De overige rijst kun je met de overige 25 ml kokosmelk en 100 – 125 ml gewone melk koken voor een kokos-rijstap als ontbijt. Lekker met banaan!

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

★ **TIP:** Gooi de olijfolie van de tonijn niet weg! Je kunt deze olie lekker door een pasta mengen, of hem als onderdeel van een saladedressing gebruiken.



ANDIJVIESTAMPPOT MET BRANDT & LEVIE-WORST

Met kruidenkaas en cherrytomaatjes



Halfkruimige aardappelen



Rode ui



Rode cherrytomaten ✱



Varkensworst met peterselie en knoflook ✱



Gesneden andijvie ✱



Kruidenkaasblokjes ✱



Totaal: 20-25 min.



Family



Gemakkelijk



Quick & Easy



Eet binnen 5 dagen



Glutenvrij

Je geeft deze klassieke andijviestamppot een smaakvolle twist door de uien in balsamicoazijn te bakken, voor een lekkere zoete smaak. Bij de stamppot eet je peterselie-knoflookworst van Brandt & Levie. Deze worstmakers werken met varkensboeren die goed voor hun varkens zorgen en dat proef je!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan met deksel, wok of hapjespan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **andijviestamppot met Brandt & Levie-worst**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil de **aardappelen** of was ze grondig, snijd in grote stukken en kook, afgedekt, in 15 minuten gaar. Giet af, bewaar een beetje van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in fijne ringen. Halveer de **rode cherrytomaten**.



3 WORST BAKKEN

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de **varkensworst** in 3 – 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Voeg de **rode ui** en balsamicoazijn toe en roerbak 1 minuut. Draai vervolgens het vuur laag, dek de pan af en bak nog 10 minuten ★.



4 ANDIJVIE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een wok of hapjespan en bak het grootste deel van de **andijvie** 5 minuten op middelhoog vuur.



5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **aardappelen** met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht toe om de puree smeug te maken. Roer de gebakken **andijvie**, de rauwe **andijvie** en de **cherrytomaten** door de stamppot en breng op smaak met mosterd, zout en peper.



6 SERVEREN

Verdeel de **stamppot** over de borden, en garneer met de gebakken **rode ui** en de **kruidenkaasblokjes**. Serveer met de **varkensworst**.

★**TIP:** Doe een scheutje water of kookvocht in de pan waarin je de worst en ui hebt gebakken en gebruik dit als jus bij de stamppot. Voeg eventueel een klontje roomboter toe en breng op smaak met peper en zout.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Halfkruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	60	125	180	250	375	500
Varkensworst met peterselie en knoflook (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Gesneden andijvie (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Kruidenkaasblokjes (g) 7) *	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Melk	scheutje					
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3067 / 773	420 / 100
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,4
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	12,5	1,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,8	0,3

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).



Geroosterde tomaat-paprikasoep

Met zure room en oventosti's



Tomaat ✱



Rode paprika ✱



Rode ui



Knoflookteen



Vers basilicum ✱



Meerzaden baguette



Belegen kaas ✱



Zure room ✱



Totaal: **45-50** min.



Family



Supersimpel



Veggie



Eet binnen **5** dagen

Tomatensoep met een tosti is een klassieke combinatie uit de Amerikaanse keuken en echt comfort food. In dit recept rooster je de tomaten met paprika in de oven voor een intensere smaak. Je maakt van de tosti ook iets bijzonders door deze te maken met een lekker knapperige baguette, in de oven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier, soeppan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **geroosterde tomaat-paprika-soep**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **tomaten** in kwarten en de **rode paprika** in repen. Hak de **rode ui** en de **knoflook** grof. Scheur de helft van de **basilicumblaadjes** grof.



2 GROENTEN ROOSTEREN

Doe de **tomaat, paprika, rode ui, knoflook** en gescheurde **basilicumblaadjes** in een ovenschaal. Besprenkel de **groenten** met de olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng goed op smaak met peper en zout en rooster de **groenten** 30 – 35 minuten in de voorverwarmde oven.



4 TOSTI'S BAKKEN

Bak de **broodjes**, nadat je de **groenten** uit de oven hebt gehaald, 5 – 7 minuten in de oven.



5 SOEP PUREREN

Voeg ondertussen de **groenten**, inclusief het kookvocht, toe aan een soeppan. Pureer de **groenten** met een staafmixer en voeg bouillon toe tot de soep de gewenste dikte heeft.



3 TOSTI'S MAKEN

Snijd ondertussen de **baguette** in de lengte doormidden. Leg de helften met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **geraspte belegen kaas**. Bereid de bouillon.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen. Garneer de **soep** met de **zure room** en het overige **basilicum**. Serveer met de **oventosti's**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Meerzadenbaguette (st) 1) 11) 17) 20) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Belegen kaas, geraspt (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3381 / 808	370 / 88
Vet totaal (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,3
Koolhydraten (g)	77	8
Waarvan suikers (g)	21,1	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	4,0	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht bijna 3 keer zoveel vitamine C bevat dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid?



SALADE MET PEER, DANABLU EN WALNOOT

Met gepofte aardappel en courgettelinten



Vastkokende aardappelen



Walnoten



Courgette ✱



Peer



Gemengde salade ✱



Danablu ✱



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **5** dagen

Net als aardbeien met balsamicozijn, watermeloen met feta, of appel met makreel vormen peer en blauwe kaas een verrassend lekkere combinatie. Het geheim zit hem bij dit duo in de combinatie van vet, zout en zuur. De kaas zorgt voor de eerste twee en behalve lekker zoet, is de peer ook een beetje zuur.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Aluminiumfolie, bakplaat, 2x koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade met peer, danablu en walnoot**.



1 AARDAPPELEN POFFEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in kwarten, snijd de eventuele grotere **aardappelen** in zessen ★. Verdeel de **aardappelen** over 1 vel aluminiumfolie per persoon, besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Vouw de pakketjes dicht, leg ze op een bakplaat en pof de **aardappelen** 35 – 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



4 PEER BAKKEN

Smelt ondertussen de roomboter in een andere koekenpan en bak de partjes **peer** 8 – 16 minuten op middelhoog vuur, of tot de buitenkant begint te kleuren. Wanneer de **peer** nog hard is, zal het wat langer duren voor de **peer** zacht gebakken is. Blus de **peer** af met de zwarte balsamicoazijn, haal uit de pan en bewaar apart.



2 SNIJDEN

Hak ondertussen de **walnooten** grof. Schaaf of snijd de **courgette** in lange dunne linten. Halveer de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** met schil in parten.



5 SALADE MENGEN

Meng de gemengde sla met de (afgekoelde) **courgettelinten**. Voeg eventueel extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Het duurt wat langer om de aardappelen te garen wanneer ze groot zijn of wanneer je een minder krachtige oven hebt. Tijd besparen? Snijd de aardappelen dan kleiner of zelfs in blokjes. Heb je geen sterke oven? Dan kun je de aardappelen ook koken in plaats van ze te poffen. Meng ze dan na het koken met peper, zout en olijfolie.



3 COURGETTE BAKKEN

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnooten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 8 – 10 minuten op middelhoog vuur ★★. Haal de **courgettelinten** uit de pan en meng in een saladekom met wittewijnazijn, peper en zout. De **courgettelinten** mogen afkoelen.



6 SERVEREN

Verdeel de gepofte **aardappelen** over de borden. Schep de **salade** ernaast en garneer de salade met de **peer**, de **danablu** en de **walnooten**.

★★ **TIP:** Eet je dit gerecht met meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere koekenpannen of grill de courgette op een bakplaat in de oven.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde salade (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Danablu (g) 7) *	40	75	100	125	150	175

Zelf toevoegen

	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)						
Extra vierge olijfolie						
Peper & zout						

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	2895 / 692	497 / 119
Energie (kJ/kcal)		
Vet totaal (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	14,0	2,4
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	20,5	3,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

WEEK 08 | 2019

HelloFRESH



Zelfgemaakte burger van zwarte bonen en portobello

Met bataatfrietjes en mini-romaine



Witte ciabatta



Bataat



Knoflookteen



Portobello ✱



Ras el hanout



Verse bladpeterselie ✱



Zwarte bonen



Rode ui



Vrije-uitloopei ✱



Mini-romaine ✱



Mayonaise ✱



Totaal: 40-45 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Met deze zelfgemaakte vegetarische burger van zwarte bonen en portobello zet je vanavond een eiwitrijke maaltijd op tafel. Zwarte bonen zijn wat minder bekend dan witte of bruine bonen en vooral erg populair in de Latijns-Amerikaanse keuken. Doordat zwarte bonen rijk zijn aan eiwitten en vezels vormen ze een perfecte vervanger van vlees.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, hoge kom, staafmixer en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **zelfgemaakte burger van zwarte bonen en portobello**.



1 ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ciabatta** over de lange kant in dunne plakken en bak 15 minuten in de oven. Weeg de **bataat** af, was hem grondig en snijd in frieten van 1 – 2 cm dik. Verdeel de **bataat**, met schil, over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **bataat** 20 – 25 min in de oven. Schep halverwege om.



4 BURGERS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en leg de **bolletjes** erin. Druk plat en vorm met behulp van een lepel tot een burger. Bak de **burgers** 4 – 5 minuten per kant. Draai voorzichtig om, kijk uit dat de **burgers** niet breken.



2 BAKKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in kleine stukjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **knoflook**, de **ras el hanout** en de **portobello** 4 – 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de **bladpeterselie** grof en giet de **zwarte bonen** af. Verkruiemel de **ciabatta** tot grof paneermeel. Snipper de **rode ui**.



5 SALADE MAKEN

Snijd ondertussen de **romaine** klein. Meng de **sla** in een saladekom met de overige **rode ui**, wittewijnazijn, mosterd en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Je kunt de bolletjes ook al tot burgers kneden voor je ze in de pan legt, in plaats van de bolletjes bij stap 4 in de pan plat te drukken.



3 BURGERS MAKEN

Splits de **eieren**, het eiwit heb je niet nodig ★. Meng in een hoge kom de verkruiemelde **ciabatta**, de helft van de gesnipperde **rode ui**, de **bladpeterselie**, de **zwarte bonen**, de gebakken **portobello** en de **eidooiers**. Maal grof met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Schep 3 kleine bolletjes van het mengsel per persoon uit de kom ★★.



6 SERVEREN

Verdeel de **bataatfrietjes** over de borden en schep de **burgers** eraan. Serveer met de **salade** en de **mayonaise**.

★★**TIP:** Gooi het eiwit niet weg, maar bewaar het in de koelkast en maak er de volgende ochtend een omelet van.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Ras el hanout (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zwarte bonen (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Mini-romaine (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3887 / 929	641 / 153
Vet totaal (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,5
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	11,6	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,6	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten
25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).



Linguine met chipolataworstjes

In pittige tomatensaus met paprika, harissa en basilicum



Gele paprika ✱



Knoflookteen



Rode ui



Pruimtomaat ✱



Blokje parmigiano reggiano ✱



Vers basilicum ✱



Runderchipolataworstje ✱



Linguine



Tomatenpassata



Harissa ✱



Gedroogde oregano



Totaal: **35-40** min.



Veel handelingen



Eet binnen **3** dagen

Deze pasta geeft jouw avond pit – de tomatensaus wordt namelijk op smaak gebracht met harissa. Deze saus uit het Midden-Oosten heeft als basis onder andere gedroogde rode peper, knoflook en komijn. Houd je erg van pittig eten? Voeg dan tijdens het koken wat extra harissa toe.

LEES MEER OVER
• HARISSA •
OP DE BLOG

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan met deksel, koekenpan en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **linguine met chipolataworstjes**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Snijd de **gele paprika** in repen. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **rode ui**. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes. Rasp het blokje **parmigiano** fijn. Snijd de **basilicumblaadjes** in fijne reepjes.



2 WORSTJES BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **chipolataworstjes** in 4 – 6 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een andere koekenpan en bak de **gele paprika** 7 – 9 minuten op middelhoog vuur★. Breng op smaak met peper en zout.



4 SAUS MAKEN

Voeg ondertussen de **rode ui** en de **knoflook** toe aan de koekenpan met bakvet van de **worstjes** en fruit 2 minuten. Verlaag het vuur en voeg de **tomatenpassata**, blokjes **pruimtomaat**, **harissa** (let op: pittig!), **gedroogde oregano**, rodewijnazijn en suiker toe en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



5 PASTA MENGEN

Snijd ondertussen de **worst** in stukjes van 1 cm en voeg samen met de **linguine** en de helft van de **gele paprika** toe aan de saus. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout en extra vierge olijfolie naar smaak.



3 PASTA KOKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **linguine**, afgedekt, 11 – 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met het **basilicum**, de overige **paprika** en geraspte **parmigiano**.

★**TIP:** Je kunt de paprika ook poffen. Verwarm de oven voor op 220 graden en leg de paprika op een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 35 minuten in de oven, draai halverwege om. Haal daarna uit de oven, leg in een kom en dek af met vershoudfolie. Laat even afkoelen en trek dan voorzichtig het vel eraf. Pas op voor de hete stoom uit de paprika!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Blokje parmigiano reggiano (g) 7) *	15	25	35	50	60	75
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Runderchipolataworstje (st) *	2	4	6	8	10	12
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomatenpassata (g)	100	200	300	400	500	600
Harissa (tl) *	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3540 / 846	583 / 139
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,9
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	18,6	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	48	8
Zout (g)	1,5	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).



Pittige vegetarische shoarma van koningsoesterzwam

Met rodekool en yoghurtkerriemayonaise



Wit pitabrood



Gesneden rodekool *



Rode ui



Knoflookteen



Koningsoesterzwam *



Champignons *



Mexicaanse kruiden



Volle yoghurt *



Mayonaise *



Kerriepoeder



Rucola *



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Vandaag maak je een verrassende shoarma, namelijk een vegetarische. Je gebruikt hiervoor champignons en een bijzondere paddenstoel: de koningsoesterzwam. Deze paddenstoel is ook wel bekend als eryngii en is van zichzelf erg stevig. Hij lijkt qua structuur wel wat op gevogelte en is daarom heel geschikt als vegetarische shoarma.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: 2x kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **pittige vegetarische shoarma van koningsoesterzwam**.



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pita's** 4 – 6 minuten of toast ze in een broodrooster.
- Meng ondertussen in een kom de **rodekool** met de wittewijnazijn, honing en de helft van de extra vierge olijfolie. Laat even staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper de **rode ui** zeer fijn en pers of snijd de **knoflook** fijn.



3 MENGEN

- Meng ondertussen in een kom de **volle yoghurt** en **mayonaise** met het **kerriepoeder**, de overige **knoflook** en de sambal ★.
- Meng in een andere kom de **rucola** met de overige extra vierge olijfolie, peper en zout.

★ **TIP:** De mayonaise met yoghurt en kerriesaus wordt pittig door de toevoeging van sambal. Heb je dit niet in huis? Voeg dan een beetje sriracha of gedroogde chilipeper toe.



2 SNIJDEN EN BAKKEN

- Snijd de **koningsoesterzwam** in de lengte in dunne plakjes en snijd de **champignons** in kwarten.
- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **Mexicaanse kruiden**, zonder olie, 1 – 2 minuten. Voeg de olijfolie, **rode ui**, de helft van de **knoflook** en de **koningsoesterzwam** toe en bak 2 – 3 minuten. Voeg daarna de **champignons** toe en bak nog 4 – 6 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Vul de **pita's** met de vegetarische **shoarma**, serveer met een beetje **rodekool** en de **sous**.
- Serveer de **rucola** met de overige **rodekool** naast het **broodje** en serveer de rest van de **sous** op tafel.

TIP: Pas op, dit is een pittig gerecht. Ben je hier geen liefhebber van? Voeg dan minder van de Mexicaanse kruiden toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Wit pitabrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Gesneden rodekool (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Koningsoesterzwam (st) *	1	2	3	4	5	6
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Mexicaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3500 / 837	614 / 147
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,0
Koolhydraten (g)	90	16
Waarvan suikers (g)	15,4	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,5	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).



GEKONFIJTE KIP MET RISI E BISI

MET SPEKJES EN GRANA PADANO



Courgette ✱



Sjalot ✱



Verse munt ✱



Spekblokjes ✱



Risottorijst



Gekonfijte kippendij ✱



Doperwten ✱



Grana padano-flakes ✱



30 min



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Waan je met dit bijzondere gerecht in een restaurant. Wij hebben je het meeste werk vast uit handen genomen door de kip voor je te konfijten. Zo zet jij heel eenvoudig een gerecht op tafel waarmee je indruk maakt! Je serveert de kip met risi e bisi, wat Italiaans is voor rijst met erwten. Van deze specialiteit uit Venetië wordt vaak gezegd dat het lijkt op risotto, maar het heeft meer weg van een soep. De doperwten geven de risi e bisi een lekkere bite. Buon appetito!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, steelpan, bakplaat met aluminiumfolie, schuimspaan en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **gekonfijte kip met risi e bisi**.



1 COURGETTE BAKKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in dunne plakken. Meng de plakken **courgette** op een bakplaat met bakpapier met de helft van de olijfolie, peper en zout. Bak in 20 – 25 minuten bruin in de oven.



4 KIP ROOSTEREN

Leg ondertussen de **gekonfijte kippendij** op een bakplaat met aluminiumfolie, zet de bakplaat hoog in de oven en bak de laatste 12 – 15 minuten mee met de **courgette**, of tot het huidje bruin en krokant is.



2 VOORBEREIDEN

Breng ondertussen 450 ml water per persoon aan de kook in een steelpan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Snipper de **sjalot** en snijd de **munt** in reepjes.



5 RISI E BISI AFMAKEN

Voeg nog eens 1/3 van de bouillon toe en kook ongeveer 7 – 9 minuten, of totdat de **rijst** het grootste deel van het vocht heeft opgenomen. Schenk vervolgens de overige bouillon in de hapjespan, voeg de **doperwtten** toe en kook nog eens 5 – 6 minuten, of totdat de **erwtjes** beetgaar zijn ★. Haal van het vuur en roer de helft van de **munt** en de helft van de **grana padano-flakes** erdoor.



3 RISI E BISI KOKEN

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur, voeg de **spekblokjes** toe en bak in 3 – 4 minuten knapperig. Haal uit de pan met een schuimspaan en houd apart. Voeg de **sjalot** en de **risottorijst** toe aan de pan, schep om en bak 2 minuten. Schenk de wittewijnazijn en 1/3 van de bouillon erbij en kook ongeveer 3 – 4 minuten, of tot de **rijst** het grootste deel van het vocht heeft opgenomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **risi e bisi** over diepe borden en verdeel er de geroosterde **courgette** over. Leg de **gekonfijte kip** erop en bestrooi met de overige **munt**, de overige **grana padano-flakes** en de **spekblokjes**.

★ **TIP:** In dit recept gaan we voor doperwtten met een bite. Houd je meer van zachtere doperwtten? Voeg ze dan een paar minuten eerder toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) ★	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sjalot (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse munt (g) ★	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Spekblokjes (g) ★	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gekonfijte kippendij (st) ★	1	2	3	4	5	6
Doperwtten (g) 23 ★	75	150	225	300	375	450
Grana padano-flakes (g) 3) 7) ★	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Kippenbouillonblokje (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	3929 / 939	685 / 164
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	17,3	3,0
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	11,5	2,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	48	8
Zout (g)	4,2	0,7

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

1

BANANENPANNEN-KOEKEN

Met kaneel en honing

2

VOLLE KWARK MET ORANJE FRUIT

Met pistachenoten en dadels

3

CRACKERS MET GEITENKAAS

Met avocado en alfalfa

ONTBIJT 1

BANANENPANNENKOEKEN

Met kaneel en honing



1 Prak de **bananen** met een vork in een kom.

2 Voeg de **eieren**, de helft van het **lijnzaad** en een snufje zout toe en roer met de vork tot een beslag.

3 Verhit $\frac{1}{4}$ van de roomboter in een koekenpan en bak van $\frac{1}{4}$ van het **beslag** een kleine pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit met het overige beslag.

4 Pers ondertussen de **sinaasappelen** uit.

5 Verdeel de **pannenkoeken** over de borden, schenk de **honing** erover en bestrooi met de **kaneel** en het overige **lijnzaad**. Serveer met het **sinaasappelsap**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Bananen (st)	2	4
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Lijnzaad (g) 19) 22) 25)	30	60
Perssinaasappelen (st)	6	12
Honing (potje)	1	2
Kaneel (tl)	1	2

Zelf toevoegen

Zout	snufje
Roomboter (el)	2 4

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan.

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2443 / 584	567 / 136
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	12,0	2,8
Koolhydraten (g)	52	12
Waarvan suikers (g)	45,6	10,1
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	19	5
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

De vermelde voedingswaarden zijn berekend per persoon per portie. Maak de ingrediënten waarbij dit nodig is schoon, voordat je ze verwerkt in het gerecht. Wil je voor volgende week pauzeren of je box wijzigen? Geef dit uiterlijk de woensdag voor de volgende levering aan ons door via je account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

VOLLE KWARK MET ORANJE FRUIT

Met pistachenoten en dadels



1 Verdeel de **kwark** over de kommen.

2 Pel de **sinaasappel** en **mandarijn** en verdeel beide in parten.

3 Verdeel het **fruit** over de **kwark**. Bestrooi met de **pistachenoten** en **dadelstukjes**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Volle kwark (ml) 7) *	250	500
Sinaasappel (st)	1	2
Mandarijn (st)	2	4
Pistachenoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40
Dadelstukjes (g) 19) 22)	25	50

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1406 / 336	493 / 118
Vetten (g)	18	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	3,0
Koolhydraten (g)	29	10
Waarvan suikers (g)	25,1	8,8
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	13	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

25) Sesam

CRACKERS MET GEITENKAAS

Met avocado en alfalfa



1 Besmeer de **crackers** met de **verse geitenkaas**.

2 Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verdeel de blokjes **avocado** over de **geitenkaas**.

3 Garneer de **crackers** met **alfalfa** en bestrooi met peper en zout naar smaak.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Rustieke crackers (st) 1)	6	12
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100
Avocado (st)	1	2
Alfalfa (el) *	3	6
Zelf toevoegen		
Peper & zout		naar smaak

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1517 / 363	1038 / 248
Vetten (g)	20	14
Waarvan verzadigd (g)	16,5	11,3
Koolhydraten (g)	42	29
Waarvan suikers (g)	1,2	0,8
Vezels (g)	12	9
Eiwit (g)	8	6
Zout (g)	0,9	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose