



SCHELVISFILET MET BIESLOOKSAUS

Met aardappeltjes en bospeen uit de oven



Bospeen ✱



Vastkokende
aardappelen



Verse bieslook ✱



Volle yoghurt ✱



Schelvisfilet zonder
huid ✱



Totaal: **35-45** min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **3** dagen



Family

Schelvis is mild van smaak en past goed bij de klassieke combinatie van bieslook en volle yoghurt. Door de bospeen en aardappelen samen in de oven te roosteren bespaar je veel tijd en het is ook nog eens hartstikke lekker! Heb je een elektrische oven of combimagnetron? Dan kan de oventijd iets langer zijn.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, keukenpapier, kleine kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met bieslooksaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen en de bospeen. Weeg 200 g **bospeen** per persoon af. Snijd de **bospeen** in de lengte in kwarten. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in lange, smalle parten.



2 KOKEN

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3 ROOSTEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier, dep ze droog met keukenpapier en meng met de olijfolie. Bak 20 – 30 minuten in de oven ★. Breng op smaak met peper en zout.



4 BIESLOOKSAUS MAKEN

Snijd of knip ondertussen de **bieslook** fijn. Meng in een kleine kom de **volle yoghurt**, de mosterd en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.



5 SAUS OPWARMEN

Dep tegen het einde van de oventijd de **schelvisfilet** droog met keukenpapier. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur, tot hij gaar is. Haal de **vis** uit de koekenpan en roer de **bieslooksaus** door het bakvet in de pan.



6 SERVEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over de borden, leg de **schelvisfilet** erop en serveer met de **bieslooksaus**.

★**TIP:** De oventijd van de aardappelen en bospeen kan langer zijn als je een combimagnetron of elektrische oven gebruikt. Prik er even in met een vork: als dit makkelijk gaat, zijn de bospeen en aardappelen gaar.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bieslook (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Schelvisfilet zonder huid (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	2½	3	3½	4	4½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2494 / 596	410 / 98
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,5	0,01

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

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



ROMIGE FARFALLE MET GEKRUID KIPGEHAKT

Met venkel, spinazie en belegen kaas



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Venkel *



Farfalle



Italiaans gekruid kipgehakt *



Spinazie *



Crème fraîche *



Belegen kaas, geraspt *



Totaal: **20-25** min.



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Dit gerecht staat in een handomdraai op tafel. Het gehakt hebben we vast voor je gekruid, voor extra veel smaak. De pasta is romig, maar toch fris dankzij de lichte anijssmaak van de venkel. Je geeft het geheel wat pit met rode peper – vergeet niet te kijken hoeveel peper je nodig hebt voor het aantal personen waarvoor jij kookt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de romige farfalle met gekruid kipgehakt.



1 KNOFLOOK EN UI SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de farfalle. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 PEPER EN VENKEL SNIJDEN

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn ★. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.

★ **TIP:** De zaadlijsten en zaadjes zijn het pittigste deel van de peper, daarom verwijder je ze hier. Houd je juist van pittig? Laat de zaadlijsten dan zitten.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **kipgehakt** in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak 2 minuten mee. Voeg de **venkel** en 1 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 5 minuten.



5 SAUS MAKEN

Zet het vuur laag en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat al roerend slinken. Voeg de **crème fraîche** en de helft van de **belegen kaas** toe en roer goed door. Voeg de **farfalle** toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



3 FARFALLE KOKEN

Kook de **farfalle**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **belegen kaas**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Italiaans gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600
Crème fraîche (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Belegen kaas, geraspt (g) 7) *	10	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3391 / 811	624 / 149
Vet totaal (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,9
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	11,1	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	0,7	0,1

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).



COURGETTESOEP MET BOSPADDENSTOELENPESTO

Geserveerd met gratineerde speltbaguette



Ui



Halfkruimige aardappelen



Courgette *



Pompoenpitten



Speltbaguette



Bospaddenstoelenpesto *



Belegen kaas, geraspt *



Totaal: **30-35** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Met pesto als smaakmaker zit je altijd goed. Deze bospaddenstoelenpesto geeft deze soep een complexe en gebalanceerde smaak. De courgette is het hoofdingrediënt voor de soep zelf, maar je schaaft er ook linten van om het gerecht mee te garneren. Zo kun je goed proeven dat de smaak van een groente anders is wanneer hij een andere structuur heeft.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **courgettesoep met bospaddenstoelenpesto**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in kleine blokjes. Snijd of schaaf per persoon 3 dunne linten van de **courgette**. Snijd de overige **courgette** in blokjes.



2 ROOSTEREN EN BAKKEN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **courgetteblokjes** toe, draai het vuur middellaag en bak al roerend 3 minuten mee.



3 KOKEN EN BAKKEN

Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de pan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en kook het geheel 10 minuten, afgedekt, op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in de koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.



4 BAGUETTE BAKKEN

Snijd de **speltbaguette** aan de bovenkant in de lengte open, maar niet helemaal door. Besmeer met de helft van de **pesto** en bestrooi met de helft van de **belegen kaas**. Bak 8 minuten in de oven.



5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de **soep** van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra kokend water toe als de **soep** te dik is. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de **soep**. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Serveer met een halve gegratineerde **speltbaguette** per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	1½	2	2½
Halfkrumige aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Bospaddenstoelenpesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Belegen kaas, geraspt (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3437 / 822	713 / 171
Vet totaal (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	13,0	2,7
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	15,9	3,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	5,1	1,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 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).



Zalmfilet met pasta pesto

Met oventomaatjes en courgette



Knoflookteen



Pruimtomaat ✱



Spaghetti



Courgette ✱



Zalmfilet met huid ✱



Groene pesto ✱



Totaal: **25-30** min.



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Vanavond kook je een Italiaanse klassieker: pasta met groene pesto. Deze smaakmaker heet voluit pesto Genovese, omdat de pesto oorspronkelijk uit de Italiaanse stad Genua komt. We combineren de pesto met zalm – een vette vis boordevol eiwitten. Zo zet je niet alleen een lekkere, maar ook een voedzame maaltijd op tafel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **zalmfilet met pasta pesto**.



1 TOMAAT BEREIDEN

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



4 ZALMFILET BAKKEN

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



2 PASTA KOKEN

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



5 MENGEN

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



3 COURGETTE SNIJDEN

Snijd ondertussen de **courgette** in kleine blokjes. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de **courgette** 4 – 6 minuten.



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

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

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	8
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3902 / 933	746 / 178
Vet totaal (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,2
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	16,1	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten

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).



Krieltjessalade met mais en spekjes

Met rode paprika en zoetzure sjalot



Krieltjes



Sjalot



Limoen



Rode paprika ✱



Knoflookteen



Mais in blik



Little gem ✱



Verse bieslook ✱



Spekblokjes ✱



Volle yoghurt ✱



Totaal: 20-25 min.



Quick & Easy



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 5 dagen



Glutenvrij



Caloriefocus

Deze aardappelsalade staat in een handomdraai op tafel – een perfecte maaltijd na een drukke dag! Je kunt de aardappelen de dag ervoor koken, zodat de salade nog sneller op tafel staat. De limoen zorgt voor frisheid en de sjalot voor een beetje pit, wat goed past bij de zoete smaak van maïs en paprika.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2x kleine kom, hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **krieltjessalade met mais en spekjes**.



1 KRIELTJES KOKEN

Bring ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de krieltjes. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 ZOETZUUR MAKEN

Snijd ondertussen de **sjalot** in dunne halve ringen en pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom $\frac{3}{4}$ el **limoensap** per persoon met de suiker en een snuf zout. Voeg de **sjalot** toe en schep goed om ★.

★**TIP:** Vind je de smaak van rauwe sjalot te scherp? Marineer hem dan langer in het limoensap en serveer apart aan tafel.



4 GROENTEN ROERBAKKEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur en roerbak de **rode paprika** 4 minuten met peper en zout. Voeg vervolgens de **maiskorrels** en de **knoflook** toe en roerbak nog 1 minuut. Haal van het vuur. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 4 minuten knapperig.



5 DRESSING MAKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de **volle yoghurt** met de extra vierge olijfolie en flink wat peper en zout tot een dressing ★★. Voeg de **krieltjes**, de **little gem**, de helft van de **bieslook** en de **spekjes** met bakvet toe aan de hapjespan en schep goed om.

★★**TIP:** De saus blijft een beetje korrelig, doordat de vetten en eiwitten zich scheiden. Dit doet niets af aan de smaak.



3 SNIJDEN

Snijd de **rode paprika** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en laat de **mais** uitlekken. Snijd de **little gem** in grove stukken. Knip of snijd de **bieslook** fijn.



6 SERVEREN

Verdeel de **krieltjessalade** over de borden en besprenkel met de **yoghurtdressing**. Garneer met de zoetzure **sjalot** en de overige **bieslook**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Limoen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Rode paprika (st) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Knoflookteen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Mais in blik (g)	75	150	225	300	375	450
Little gem (krop) *	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook (g) *	$2\frac{1}{2}$	5	$7\frac{1}{2}$	10	$12\frac{1}{2}$	15
Spekblokjes (g) *	60	120	180	240	300	360
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Suiker (tl)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2678 / 640	432 / 103
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,9
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	17,9	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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



Risotto met buffelmozzarella

Met pruimtomaat, vers basilicum en pecorino



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum*



Bleekselderij *



Pruimtomaat *



Risottorijst



Rode peper *



Buffelmozzarella *



Pecorino, geraspt *



Totaal: 30-35 min.



Veggie



Veel handelingen



Family



Eet binnen 5 dagen



Glutenvrij

Waan je tijdens het koken van deze risotto in een Italiaanse cucina. De klassieke combinatie van mozzarella, basilicum en tomaat steelt de show in dit gerecht. Heb je nog een restje witte wijn in de koelkast staan? Blus de rijst dan af met een klein scheutje voor je de bouillon toevoegt. Hierdoor krijgt de risotto nóg meer smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **risotto met buffelmozzarella**.



1 GROENTEN BEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak het **basilicum** grof. Snijd de **bleekselderij** in dunne halve boogjes. Smelt de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur en voeg de **ui**, de **knoflook**, de **bleekselderij**, de olijfolie en 2 el water per persoon toe. Roerbak de **groenten** 5 minuten op laag vuur, of totdat ze zacht zijn.



4 RISOTTO AFMAKEN

Roer de **tomatenblokjes** door de **risotto**. Voeg de overige bouillon toe aan de **risotto** en laat de **rijstkorrels** de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten ★★. Voeg eventueel extra water toe om de korrels nog verder te garen.



2 RISOTTORIJST BAKKEN

Snijd ondertussen de **pruimtomaat** in blokjes van 1 cm en bewaar apart. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan met deksel en bak al roerend 1 minuut.



5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de pan van het vuur. Scheur de **buffelmozzarella** in stukjes en roer samen met de helft van het **basilicum** door de **risotto**. Voeg de helft van de **geraspte pecorino** en peper en zout naar smaak toe en laat, afgedekt, 2 minuten staan.

★★**TIP:** De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen, is sterk afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



3 RISOTTO BEREIDEN

Voeg $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe aan de pan met deksel en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen ★. Roer regelmatig door. Voeg zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen weer $\frac{1}{3}$ van de bouillon toe. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



6 SERVEREN

Verdeel de **risotto** over de borden en bestrooi met de **rode peper** en de overige **pecorino**. Garneer met het overige **basilicum**.

★**TIP:** Vervang naar wens 50 ml van de bouillon per persoon door dezelfde hoeveelheid witte wijn.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Bleekselderij (stengels) 9)*	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Buffelmozzarella (g) 7) *	70	125	200	250	300	375
Pecorino, geraspt (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter (el)	1	1	2	2	3	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2667 / 638	418 / 100
Vet totaal (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,6
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	6,7	1,1
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,6	0,6

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 9) 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).



Zachte aubergine uit de oven

Met granaatappelpitjes, feta en pittenrijst



Ras el hanout



Aubergine ✱



Pittenmix



Zilvervliesrijst



Granaatappel ✱



Feta ✱



Verse munt ✱



Yoghurt-tahinsaus ✱



Totaal: **45-50** min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **5** dagen

In dit kleurrijke gerecht met Arabische invloeden straalt de aubergine. Door deze groente langzaam te garen, wordt hij fluweelzacht en zoet. De granaatappel zorgt niet alleen voor frisheid, maar maakt dit smaakvolle gerecht ook nog eens een lust voor het oog.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kleine kom, aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, koekenpan en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **zachte aubergine uit de oven**.



1 AUBERGINE GAREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een kleine kom de olijfolie met de **ras el hanout** en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **aubergines** in de lengte, snijd het vruchtvlees kruislinks in en besprenkel met de **ras-el-hanout-olie** ★. Pak de helften afzonderlijk in met aluminiumfolie, leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak de **aubergines** 35 – 40 minuten in de oven ★★.



4 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snijd ondertussen de **granaatappel** open en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil ★★ (let op: dit kan spetteren, pas op je kleding). Verbrokkel de **feta** en snijd de **verse munt** in reepjes.

★★★**TIP:** Leg de granaatappelhelft met de open kant naar beneden in je handpalm en sla met een pollepel stevig op de schil. Laat de pitjes tussen je vingers door vallen en vang ze op in een kom. Kijk uit voor de spetters!



2 PITTEN BAKKEN

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

★**TIP:** Zorg dat je de aubergines goed met de olie bedekt. Als je te weinig gebruikt, drogen de aubergines uit en worden ze taai in plaats van zacht.



5 MENGEN

Meng de **rijst** met de geroosterde **pitten** en de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Heb je meer tijd? Bestrooi de auberginehelften dan van tevoren met zeezout, laat ongeveer een halfuur intrekken en veeg ze daarna schoon. Het zout trekt het vocht uit de aubergine, waardoor ze nog smaakvoller worden. Ook kun je ze 5 – 10 minuten langer in de oven garen, dan worden ze boterzacht.



3 RIJST KOKEN

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



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en garneer met de **munt**. Leg de **aubergine** erbij en garneer deze met de **feta** en de **granaatappelpitjes**. Serveer met de **yoghurt-tahinsaus**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ras el hanout (tl)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) ★	1	2	3	4	5	6
Pittensmix (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Granaatappel (st) ★	¼	½	¾	1	1½	1½
Feta (g) 7) ★	50	75	100	125	150	175
Verse munt (g) ★	2½	5	7½	10	12½	15
Yoghurt-tahinsaus (g) 7) 11) 19) 22) ★	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3812 / 911	863 / 206
Vet totaal (g)	55	13
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,8
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	10,5	2,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,5	0,3

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 11) Sesam

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



Parelcouscous met gekleurde peen

Met geroosterde paprika, feta en amandelen



Rode paprika ✱



Knoflookteen



Verse krulpeterselie ✱



Feta ✱



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gekleurde peenmix ✱



Karwijzaad



Buffelyoghurt ✱



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Dit gerecht is geïnspireerd op de Marokkaanse keuken, waarin hartige en zoete smaken vaak gecombineerd worden. Door de paprika in de oven te roosteren, wordt hij zoeter van smaak – een lekkere combinatie met de zoute feta.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, hapjespan met deksel en bakplaat.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met gekleurde peen**.



1 PAPRIKA ROOSTEREN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd in **reepjes**. Leg de **rode paprika** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de zonnebloemolie en bak de **paprika** 20 – 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Draai halverwege om.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de **gekleurde peen** en het **karwijzaad** toe en roerbak 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2 SMAAKMAKERS VOORBEREIDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn en verkruimel de **feta**. Hak de **gezouten amandelen** grof.

★**TIP:** Je ontvangt meer parelcouscous dan je nodig hebt voor dit recept. De overige parelcouscous kun je bijvoorbeeld de volgende dag koken en verwerken in een salade.



5 DRESSING MAKEN

Meng ondertussen in een kom de **buffelyoghurt**, honing, extra vierge olijfolie en peper en zout naar smaak. Voeg de **groenten**, de helft van de **feta**, de helft van de **paprika**, de helft van de **peterselie** en de helft van de **amandelen** toe aan de pan met deksel en meng goed met de **parelcouscous**.



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel, voeg de **parelcouscous** ★ toe en roerbak 1 minuut. Voeg de bouillon en 50 ml water per persoon toe (pas op: dit kan spetteren!), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 13 – 15 minuten droog. Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de dressing. Garneer met de overige **feta**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Gekleurde peenmix (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Buffelyoghurt (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3577 / 855	626 / 150
Vet totaal (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	19,0	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,8	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 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).



Steak sandwich met gepofte paprika

Met gekaramelliseerde sjalot en blauwe kaas



Rode paprika ✱



Demi baguette



Sjalot



Mesclun ✱



Biefstukreepjes ✱



Deense blauwe kaas ✱



Totaal: **40-45** min.



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Deze steak sandwich is een feest van verschillende smaken. De zoete sjalotten en pittige blauwe kaas vormen samen een perfect duo voor bij de biefstukreepjes. Door de paprika te poffen in de oven wordt hij heerlijk zacht en intens van smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met aluminiumfolie, 2x koekenpan, 2x kom, keukenpapier en huishoudfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **steak sandwich met gepofte paprika**.



1 PAPRIKA'S IN DE OVEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **paprika** op een bakplaat met aluminiumfolie. Bak de **paprika** 25 – 35 minuten in de oven, of tot hij zacht is en de schil geblakerd ★. Keer halverwege om. Leg de laatste 6 – 8 minuten de **baguettes** bij de **paprika** in de oven.



4 PAPRIKA ONTVELLEN

Haal de **paprika** uit de oven en leg direct in een kom. Dek af met huishoudfolie en laat afkoelen tot je de **paprika** kunt aanraken zonder je te branden. Trek voorzichtig de schil van de **paprika** en snijd de **paprika** in repen. Let op: er kan hete stoom uitkomen!

★**TIP:** Het is niet erg als er zwarte plekje op de schil komen: die zorgen juist voor een lekkere smaak. Je ontvelt de paprika later.



2 SJALOT KARAMELLISEREN

Snijd ondertussen de **sjalot** in dunne halve ringen. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Draai het vuur middellaag, voeg de **sjalot** toe en bestrooi met zout. Laat in 20 – 25 minuten karamelliseren. Roer regelmatig door ★★.



5 BIEFSTUK BAKKEN

Dep de **biefstukreepjes** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur ★★. Voeg de **biefstukreepjes** toe aan de koekenpan en bak in 1 – 2 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout.

★★★**TIP:** Zet het vuur flink hoog. De baktijd van deze biefstukreepjes is heel kort: op laag vuur worden ze niet bruin – en juist die bruining geeft veel smaak!



3 SALADE MAKEN

Meng ondertussen in een kom de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout en schep de **mesclun** erdoor.

★★**TIP:** Door de sjalot op middellaag vuur te bakken, komen de zoete tonen meer tot uiting. Als je het vuur te hoog zet, bak je de sjalot en wordt deze eerder hartig dan zoet.



6 SERVEREN

Snijd de **baguettes** open en besmeer met mosterd naar smaak. Beleg met de **paprika**, **biefstukreepjes** en **sjalot** en bestrooi met de **Deense blauwe kaas**. Verdeel de **steak sandwiches** over de borden en serveer met de **mesclun**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Demi baguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	2	4	6	8	10	12
Mesclun (g) 23) ★	30	60	90	120	150	180
Biefstukreepjes (g) ★	100	200	300	400	500	600
Deense blauwe kaas (g) 7) ★	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	639 / 153
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,4
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	12,7	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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

22) Noten 23) Selderij 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).



Verse pasta met kruidige champignon-roomsaus

Geserveerd met een kleurrijke tomatensalade



Kastanjechampignons *



Verse munt en rozemarijn *



Kruidenroomkaas *



Gekleurde cherrytomaatjes *



Rucola *



Verse tagliatelle *



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Makkelijk



Caloriefocus



Eet binnen 5 dagen

Je kookt vanavond pasta met verse tagliatelle – dat is niet alleen lekkerder, het is ook sneller klaar. De tagliatelle komt rechtstreeks uit De Pastafabriek. Dit is een Italiaans familiebedrijf waar de hele familie meewerkt in de keuken om de lekkerste verse pasta te maken. Buon appetito!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, saladekom en hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **verse pasta met kruidige champignon-roomsaus**.



1 SAUS MAKEN

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **champignons** in kwarten. Ris de **rozemarijn** van de takjes en snijd fijn. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **rozemarijn** 1 minuut. Voeg de **champignons** toe en bak nog 3 – 4 minuten.
- Voeg de bouillon en **kruidenroomkaas** toe en laat het geheel 8 – 10 minuten, afgedekt, zachtjes koken ★.



3 TAGLIATELLE BEREIDEN

- Kook de **tagliatelle** ★★ 3 – 4 minuten en giet daarna af.
- Meng de **tagliatelle** met de **champignon-roomsaus** en roer de rest van de **rucola** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Les pâtes sont saupoudrées de farine pour éviter qu'elles ne collent entre elles. La farine partira lorsque vous les égoutterez.



2 SNIJDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de verse **tagliatelle**.
- Halveer ondertussen de **cherrytomaten** en snijd de **muntblaadjes** in **reepjes**. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en **witte balsamicoazijn**. Voeg de **cherrytomaten**, de helft van de **rucola** en de **munt** toe aan de dressing en meng goed.



4 SERVEREN

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Serveer de **salade** ernaast.

★**TIP:** Controleer de saus na 4 - 6 minuten. Vind je hem nog te nat? Laat de saus dan nog even zachtjes indikken zonder deksel, tot hij de gewenste dikte bereikt heeft.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse munt en rozemarijn (g) *	5	10	15	20	25	30
Verse roomkaas (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Gekleurde cherrytomaten (g) *	100	200	300	400	500	600
Rucola (g) *	20	40	60	80	100	120
Verse tagliatelle (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750

Zelf toevoegen

Bospaddestoelen bouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamico azijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout en peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2609 / 624	558 / 133
Vet totaal (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,7
Koolhydraten (g)	74	16
Waarvan suikers (g)	6,4	1,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	0,9	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Ei 7) Melk/lactose

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).



NOEDELS MET OOSTERS GEKRUIDE KIPPENDIJ

Met roerbakgroenten en rode peper



Rode peper *



Knoflookteen



Oosters gekruide
kippendijstukjes *



Hollandse groentemix
*



Sojasaus



Noedels



Totaal: **20** min.



Quick & Easy



Supersimpel



Lactosevrij



Eet binnen **3** dagen

Twintig minuten, vier stappen, lekker makkelijk en heerlijk oosters van smaak: dat is dit gerecht in een notendop. De kip hebben we vast voor je gekruid met vijfkruidenpoeder. Dit is een kruidenmengsel uit de oosterse keuken dat vijf smaken combineert: zoet, zout, zuur, bitter en pittig.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **noedels met oosters gekruide kippendij**



1 SNIJDEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de noedels.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3 NOEDELKOKEN

- Breek ondertussen de **noedels** ★ boven de pan met deksel en kook, afgedekt, 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Giet daarna af.
- Voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.

★ **TIP:** Je krijgt meer noedels dan je nodig hebt. Wil je alle noedels gebruiken? Dan wordt het gerecht milder van smaak, omdat je de verhoudingen aanpast.



2 BAKKEN

- Verhit de zonnebloemolie in een wok met deksel en bak de **kippendijstukjes** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **rode peper**, **knoflook** en **groentemix** toe 🥬.
- Voeg de **sojasaus** en ketjap toe en bak, afgedekt, 5 – 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Verdeel het gerecht over de borden en voeg ketjap naar smaak toe.

🥬 **TIP:** Houd jij van pittig? Voeg dan tegelijkertijd met de groentemix naar smaak sambal of hete chilisaus toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Oosters gekruide kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Hollandse groentemix (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Noedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Ketjap (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	709 / 169
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,0
Koolhydraten (g)	96	22
Waarvan suikers (g)	11,6	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	38	9
Zout (g)	4,1	0,9

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

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).



GROENE ASPERGETIPS MET GEROOKTE FOREL OP EEN BEDJE VAN BULGAARSE YOGHURT EN AVOCADO



Verse dille ✱



Avocado



Groene aspergetips ✱



Witte ciabatta



Knoflookteen



Bulgaarse yoghurt ✱



Gerookte forelfilet ✱

20-30 min

Gemakkelijk

5 Eet binnen 5 dagen

Groene asperges groeien, anders dan witte asperges, boven de grond en hebben een stevige bite. Bovendien hoef je ze niet te schillen en kun je ze dus meteen gebruiken. Ze zijn op hun best als je ze grilt – dit geeft de asperges extra smaak en maakt ze lekker knapperig. De combinatie van gerookte forel, avocado en Bulgaarse yoghurt maken dit een smaakvol, fris gerecht – perfect voor de lente!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom, kleine kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **groene aspergetips** op een bedje van **Bulgaarse yoghurt**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de verse **dille** zeer fijn. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.



2 ASPERGETIPS ROOSTEREN

Verwijder de onderste ½ cm van de **groene aspergetips**. Verdeel de **aspergetips** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 8 – 10 minuten in de oven, of tot ze beetgaar zijn. Schep halverwege om.



3 CIABATTA BEREIDEN

Snijd de **ciabatta** doormidden en snijd ook de **knoflookteen** doormidden. Wrijf de snijkanten van de **ciabatta** in met de **knoflook** en besprenkel met een ½ el olijfolie per persoon. Bak 6 – 8 minuten naast de **aspergetips** mee in de oven. Pers vervolgens de **knoflookhelften** of snijd fijn.



4 YOGHURT MENGEN

Meng in een kom de **Bulgaarse yoghurt** met ¾ van de **dille**, de **knoflook**, ¼ el extra vierge olijfolie en een mespuntje zout per persoon. Breng op smaak met peper. Meng in een kleine kom de rest van de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de honing, de mosterd en peper en zout tot een vinaigrette.



5 FOREL KLEIN MAKEN

Trek de **gerookte forel** met twee vorken in kleine stukjes.



6 SERVEREN

Verdeel de **yoghurt** over de borden. Leg de plakken **avocado** en de **gerookte forel** op de **yoghurt** en leg daar de geroosterde **groene aspergetips** op. Besprenkel met de vinaigrette en bestrooi met de overige **dille**. Serveer met de **knoflookciabatta**.

1-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse dille (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aspergetips (g) *	100	200	300	400	500	600
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) *	125	250	375	500	625	750
Gerookte forelfilet (g) 4) *	70	140	210	280	350	420
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3035 / 726	636 / 152
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,0
Koolhydraten (g)	42	9
Waarvan suikers (g)	9,9	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,5	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 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).



GEKONFIJTE PARELHOEN MET EEN CRÈME VAN DOPERWTEN GESERVEERD MET KRIELTJES EN GEGLACEERDE BOSPEEN



Citroen



Krieltjes



Persinaasappel



Verse tijm & bieslook ✱



Bospeen ✱



Gekonfijte
parelhoenpoot ✱



Doperwten ✱



Buffelyoghurt ✱



50 min



Veel handelingen



Eet binnen 5 dagen

Dit kleurrijke gerecht is met recht een parel te noemen! De parelhoen hebben we alvast voor je gekonfijt. Met deze kooktechniek wordt het vlees langzaam gegaard in eigen vet, met als resultaat een heerlijk malse parelhoen. Je maakt er doperwtencrème bij met buffelyoghurt – verrassend fris en romig.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier, dunschiller, staafmixer, hoge kom en koekenpan met deksel. Laten we beginnen met het koken van de **gekonfijte parelhoen met een crème van doperwten**.



1 KRIELTJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **citroen** in parten. Was de **krieltjes** en snijd de eventuele grote **krieltjes** doormidden. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Leg de helft van de **citroenparten** tussen de **krieltjes** en bak in 25 – 30 minuten krokant. Schep halverwege om.



4 DOPERWTEN STOVEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **doperwten** 2 minuten. Schenk er 1½ el water per persoon bij, verlaag het vuur en stoof de **erwten**, afgedekt, op middellaag vuur in 4 – 6 minuten gaar.



2 SCHILLEN EN BAKKEN

Bereid ondertussen de bouillon. Pers de **sinaasappel** en ris de blaadjes van de takjes **tijm**. Snijd het grootste deel van het groen van de **bospeen** (laat een klein stukje groen aan de **peen**) en schil de **peen** met een dunschiller. Haal de **parelhoenpoot** uit de verpakking en leg de **parelhoen** in de laatste minuten 13 – 15 minuten van de baktijd tussen de **krieltjes** op de bakplaat. Bak tot de **parelhoen** bruin en krokant is.



5 DOPERWTENCRÈME MAKEN

Schep de gestoofde **erwten** in een hoge kom. Voeg ¼ el roomboter per persoon en de **buffelyoghurt** toe, breng op smaak met peper en zout en meng met een staafmixer tot een gladde crème ★★. Snijd de verse **bieslook** fijn.

★ TIP: Voeg eventueel wat extra vocht of sinaasappelsap toe als de bospeen droogkookt.



3 BOSPEEN GLACEREN

Leg de **peen** naast elkaar in een hapjespan met deksel en schenk de bouillon erover. Voeg de suiker, **tijm** en 4 el **sinaasappelsap** per persoon toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 – 20 minuten zachtjes koken. Haal vervolgens het deksel van de pan en laat het vocht in 5 minuten inkoken tot een siroop ★. Breng op smaak met peper en zout en roer er vlak voor serveren ½ el roomboter per persoon door.



6 SERVEREN

Verdeel de doperwtencrème over de borden en leg de **gekonfijte parelhoen** erop. Schep de geglaceerde **bospeen** ernaast en garneer met de **bieslook** en overige **citroenparten**. Serveer met de **krieltjes**.

★★ TIP: Houd je van de zure smaak van citroen? Knijp de overige citroenpartjes dan uit en voeg toe aan de doperwtencrème, dan wordt hij lekker friszuur.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Persinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm & bieslook (g) *	5	10	15	20	25	30
Bospeen (g) *	150	300	450	600	750	900
Gekonfijte parelhoenpoot (st) *	1	2	3	4	5	6
Doperwten (g) 23 *	100	150	200	300	350	450
Buffelyoghurt (g) 7 *	75	150	225	300	375	450

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	4071 / 973	459 / 110
Vetten (g)	48	5
Waarvan verzadigd (g)	15,2	1,7
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	21,8	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	1,2	0,1

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).

1

PAASONTBIJT

Met een broodhaantje, ciabatta en ei

2

SMOOTHIEBOWL

Met ananas en spinazie

3

**VEZELRIJKE
CRACKERS MET
AVOCADO**

Met oude kaas en tomaat

**ONTBIJT 1
PAASONTBIJT**

Met een broodhaantje, ciabatta en ei



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven. Zorg ondertussen dat de **eieren** net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 5 – 7 minuten naar wens hard of zacht. Spoel daarna goed af onder koud water.

2 Pers de **sinaasappels** en de **grapefruits** uit. Meng het sap in een grote kan.

3 Snijd de **ciabatta** open en pel de **eieren**. Besmeer de **ciabatta** met roomboter, beleg met het **ei** en breng op smaak met peper en zout. Serveer het **broodhaantje** met de **frambozenjam**. Serveer een glas **sinaasappel-grapefruitsap** naast het ontbijt.

★ **TIP:** Het broodhaantje hoef je in principe niet af te bakken, maar het is wel lekker om hem kort in de oven met de ciabatta mee te warmen.

**INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT**

	2P	4P
Ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	2	4
Vrije-uitloop ei (st) 3) *	2	4
Perssinaasappel (st)	3	6
Grapefruit (st)	3	6
Broodhaantje (st) 1) 3) 7) 20) 22) 25) 27)	2	4
Frambozenjam (g) 19) 22)	30	60
Zelf toevoegen		
Roomboter	naar smaak	
Peper & zout	naar smaak	

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3807 / 910	611 / 146
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,0	1,9
Koolhydraten (g)	122	20
Waarvan suikers (g)	41	6,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,5	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose
 Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja
 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

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.

SMOOTHIEBOWL

Met ananas en spinazie



1 Snijd de **banaan** in plakken. Schil de **ananas** en verwijder de harde kern. Snijd de **ananas** in grove stukken.

2 Voeg de **banaan**, **ananas**, **yoghurt** en **spinazie** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer en pureer tot een gladde, dikke smoothie.

3 Verdeel de **smoothie** over de kommen en garneer met de **cranberry-pittenmix**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Banaan (st)	1	2
Ananas (st) *	½	1
Volle yoghurt (ml) 7) *	150	300
Spinazie (g) 23) *	40	80
Cranberry-pittenmix (g) 19) 22) 25)	40	80

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1381 / 330	432 / 103
Vetten (g)	12	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2	1,0
Koolhydraten (g)	44	14
Waarvan suikers (g)	35,6	11,1
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

25) Sesam

VEZELRIJKE CRACKERS MET AVOCADO

Met oude kaas en tomaat



1 Halveer de **avocado**, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de **tomaat** in dunne plakken.

2 Verdeel de **avocado** over de **crackers** en beleg met de **oude kaas** en **tomaat**. Bestrooi met peper naar smaak.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Avocado (st)	½	1
Pruimtomaat (st) *	1	2
Crackers (st) 1) 11) 21)	4	8
Oud kaas, plakken (st) 7) *	2	4
Zelf toevoegen		

Peper

Naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1063 / 254	818 / 195
Vetten (g)	17	13
Waarvan verzadigd (g)	7,1	5,4
Koolhydraten (g)	11	8
Waarvan suikers (g)	2,5	1,9
Vezels (g)	8	6
Eiwit (g)	10	8
Zout (g)	0,6	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/Lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose