



SCHELVISFILET IN ONTBIJTSPEK

Geserveerd met spinazie-tomaatstampot en citroenparten



Kruimige aardappelen



Citroen ✱



Schelvisfilet ✱



Ontbijtspek ✱



Tomaat ✱



Knoflookteen



Spinazie ✱



Totaal: **30** min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Family



Eet binnen **3** dagen

Het zoute ontbijtspek en de frizure citroen voelen zich als een (schel)vis in het water in combinatie met witvis. Schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen, de smaak is alleen iets sterker en het visvlees wat zachter. Onze schelvis heeft het MSC-logo, dat staat voor duurzame visserij.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan en aardappelstamper.
Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet in ontbijtspek**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 VIS KLAARMAKEN

Rasp ondertussen de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in parten ★. Wrijf de **schelvisfilet** in met ¼ tl **citroenrasp** per persoon, peper en zout. Wikkel 2 plakken **ontbijtspek** om elke **schelvisfilet**.



3 SNIJDEN EN BAKKEN

Snijd de **tomaat** in blokjes en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **knoflook** en de **spinazie**, eventueel in delen, 4 – 5 minuten. Voeg de tomatenblokjes toe en bak nog 2 – 3 minuten ★★.



4 VIS BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de in spek gewikkelde **schelvis** 2 – 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar het bakvet in de pan.



5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **aardappelen** samen met de roomboter en mosterd met een aardappelstamper tot puree. Meng de **spinazie** en **tomaat** door de puree, schenk het bakvet van de **schelvis** erbij, meng goed en breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Komt er veel vocht uit de tomaten of spinazie? Laat het spinaziemengsel dan voor het mengen met de aardappelen uitlekken in een vergiet.



6 SERVEREN

Servere de **schelvis** met de spinaziestamppot en de **citroenparten**.

★**TIP:** Houd je niet van citroenrasp, maar wel van het frisure sap? Laat de rasp dan achterwege en knijp vlak voor serveren (of aan tafel) de citroenpartjes over de vis uit. Je kunt ook een beetje citroensap door de puree mengen. Doe dit pas aan tafel, als het lang staat wordt het een beetje bitter.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Schelvisfilet (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek (plakje) *	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	426 / 102
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	6,1	1,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

✳**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht bijna net zoveel calcium bevat als een beker melk? Dat komt vooral door de spinazie. Ook bevat dit gerecht veel kalium, een belangrijke mineraal voor een gezonde bloeddruk.

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

#HelloFresh



CHILI SIN CARNE

met rode bonen, guacamole en verse koriander



Zilvervliesrijst



Knoflookteen



Rode ui



Rode peper ✱



Gele paprika ✱



Verse koriander ✱



Rode kidneybonen



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Avocado



Limoen ✱



Zure room ✱



Totaal: 25 min.



Veggie



Supersimpel



Eet binnen 5 dagen

De meningen zijn nogal verdeeld over waar chili con carne vandaan komt, maar het is inmiddels niet meer weg te denken uit zowel de Mexicaanse als de Texaanse 'TexMex' eetcultuur. Ondanks dat je de chili vandaag zonder vlees - sin carne - maakt, bevat het gerecht toch veel eiwitten, in de vorm van rode kidneybonen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan met deksel en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **chili sin carne**.



1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten op laag vuur.



2 VOORBEREIDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **rode ui** in halve ringen ★. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **gele paprika** in smalle repen en hak de **koriander** grof. Laat de **rode kidneybonen** uitlekken.



3 SMAAKMAKERS FRUITEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **rode ui**, de **Mexicaanse kruiden** ✱, ½ van de **knoflook** en ¾ van de **rode peper** 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **gele paprika** toe en bak nog 2 minuten.



4 CHILI MAKEN

Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de **tomatenblokjes**, de **rode kidneybonen** en de helft van de **koriander** toe aan de hapjespan. Laat, afgedekt, 5 – 6 minuten zachtjes koken.



5 GUACAMOLE MAKEN

Lepel de **avocado** uit de schil en snijd hem in kleine blokjes. Snijd de helft van de **limoen** in partjes en pers de andere helft uit. Meng in een kom 1 el **limoensap** per persoon met de **avocado** en de overige **knoflook** en **rode peper**. Breng goed op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de chili sin carne erover. Serveer de guacamole en **zure room** erbij en garneer met de overige **koriander** en **limoenpartjes**.

✱ **WEETJE:** In onze Mexicaanse kruidenmix proef je authentieke Mexicaanse smaken, zoals jalapeño, komijn en cactus – ideaal voor een Mexicaanse chili.

★ **TIP:** Houd je van rauwe rode ui in guacamole? Snipper dan een kwart van de ui fijn en meng deze met de guacamole.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) ✱	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st) ✱	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (g) ✱	2½	5	7½	10	12½	15
Rode kidneybonen (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st) ✱	½	1	1½	2	2½	3
Zure room (g) 7) ✱	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✱ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3228 / 772	502 / 120
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	17,2	2,7
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

📌 **WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevat en rijk is aan vitamine E? Beide zijn belangrijk voor een goede weerstand. Daarnaast bevat dit gerecht meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels.

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

📷 🐦 📘 #HelloFresh



NAANPIZZA MET RUNDERMERQUEZ, RICOTTA EN SALIE

met courgettesalade



Rundermerguezworstje



Naanbrood



Passata



Verse munt & salie



Ricotta



Geraspte oude kaas



Courgette



Rode peper

Totaal: 25 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Drukke dag of weinig tijd? Deze naanpizza staat zó op tafel. Dat doet overigens niks af aan de smaak – de stevige smaak van de gekruide rundermerguezworstjes vormt een mooie combinatie met de milde ricotta. Je bent vast gewend om courgette te bakken, maar in de salade gebruik je rauwe courgette. Hartstikke lekker én omdat je de groente niet verhit, blijven alle vitamines en mineralen bewaard.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, bakplaat met bakpapier, dunschiller en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **naanpizza met rundermerquez, ricotta en salie**.



1 BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **rundermerquez** open, haal het vlees eruit en gooi het omhulsel weg. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het vlees uit de worst in ongeveer 5 minuten los. Het **gehakt** moet net gaar en nog zacht zijn ★.

★**TIP:** Bak het vlees niet te lang – anders wordt het droog als je het later in de oven bakt.



4 SCHAVEN EN SNIJDEN

Schaaf ondertussen de **courgette** met een dunschiller in de lengte in dunne linten. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Ris de blaadjes **munt** van de takjes en snijd fijn.



2 VOORBEREIDEN

Leg ondertussen het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **passata** over het **naanbrood**. Ris de blaadjes **salie** van de takjes en snijd in dunne reepjes.



5 SALADE VOORBEREIDEN

Meng in een saladekom per persoon ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn met peper en zout tot een dressing. Meng de dressing met de **courgette**, **munt** en **rode peper** ★★.

★★**TIP:** Eet je met kinderen? Laat de rode peper dan achterwege, of maak een aparte saladekom zonder peper voor de kinderen.



3 PIZZA'S BELEGGEN

Verdeel het **gehakt** over de naanpizza's. Schep met een theelepel klein dotjes **ricotta** op de pizza's. Bestrooi met de **salie** en daarna met de **gerasppte oude kaas**. Bak de naanpizza's 8 – 10 minuten in de oven, of tot ze knapperig zijn.



6 SERVEREN

Snijd de naanpizza's in stukken en leg op de borden. Serveer met de courgettesalade.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rundermerguezworstje (st) *	1	2	3	4	5	6
Naanbrood (st) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Passata (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt & salie (g) *	5	10	15	20	25	30
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude kaas (g) 7) *	15	25	40	50	65	75
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3768 / 901	691 / 165
Vet totaal (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,7
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	18,4	3,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	47	9
Zout (g)	2,1	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

■ **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ½ rundermerguez per persoon. De overige worst kun je de volgende dag aan je lunch of avondmaaltijd toevoegen. Doe hem bijvoorbeeld op brood, of snijd hem in stukjes en meng door een salade of pasta.

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

#HelloFresh

WEEK 35 | 2019

HelloFRESH



AZIATISCHE NOEDEL'S MET GEKRUID GEHAKT

Met wokgroenten en gezouten pinda's



Knoflookteen



Verse gember



Oosterse groentemix *



Noedels



Sojasaus



Sesamolie



Gemalen komijn



Gemalen koriander



Gekruid rundergehakt *



Gezouten pinda's



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Family



Eet binnen 3 dagen

Deze noedels staan zo op tafel, maar dat doet niks af aan de smaak. Met een dressing van sojasaus, sesamolie, gember en azijn creëer je een goede basis. Het gehakt, dat je zelf nog extra kruidt met specerijen als komijn en koriander, maakt het feestje vervolgens compleet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan, kleine kom, fijne rasp en wok.
Laten we beginnen met het koken van de **Aziatische noedels met gekruid gehakt**.



1 VOORBEREIDEN EN WOKKEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en rasp de **gember** met een fijne rasp ★.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok op hoog vuur en roerbak de **groentemix** in 10 – 12 minuten beetgaar. Breng op smaak met peper en zout.



3 BAKKEN EN MENGEN

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en fruit de **knoflook**, de **gemalen komijn** en de **gemalen koriander** 1 minuut op middelhoog vuur.
- Voeg het **rundergehaakt** toe, breng op smaak met peper en zout en bak het **gehaakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **noedels**, de **dressing** en het **gehaakt** toe aan de wok en schep door de **groenten**.



2 DRESSING MAKEN

- Voeg ondertussen de **noedels** toe aan de pan met kokend water, kook ze, afgedekt, in 2 minuten beetgaar en giet af. Laat zonder deksel uitstomen.
- Klop ondertussen in een kleine kom 10 ml **sojasaus** en 1 tl **sesamolie** per persoon, de zwarte balsamicoazijn, de **gember**, de suiker en de zonnebloemolie tot een dressing.



4 SERVEREN

- Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de **gezouten pinda's**.

★ **TIP:** Geen rasp in huis? Schil de gember dan en snijd hem vervolgens fijn.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Oosterse groentemix (g) 23) ★	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (tl) 11)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehaakt (g) ★	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4144 / 991	907 / 217
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,5
Koolhydraten (g)	93	20
Waarvan suikers (g)	16,2	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	48	11
Zout (g)	3,2	0,7

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

📌 **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g noedels per persoon. De overige noedels kun je bijvoorbeeld de volgende dag in een soep koken. Laat ze in dat geval 3 minuten meekoken.

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





Ovenschotel met groenten, ei en geitenkaas

Met een frisse komkommersalade en verse kruiden



Vastkokende aardappelen



Munt, oregano en peterselie ✱



Rode ui



Tomaat ✱



Rode puntpaprika ✱



Knoflookteen



Vrije-uitloepi ✱



Verse geitenkaas ✱



Komkommer ✱



Totaal: 45 min.



Caloriefocus



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Dit veggie-recept is een variant op een bekende klassieker uit de Griekse keuken: moussaka. Het zit, zoals je van het originele recept gewend bent, boordevol groenten én je zet het met gemak op tafel. Jij kookt de aardappelen en snijdt de groenten, de oven doet de rest. Door halverwege de oventijd ei en geitenkaas toe te voegen wordt het lekker smeuïg.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **ovenshotel met groenten, ei en geitenkaas**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Was ondertussen de **aardappelen** grondig en snijd in kleine stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 8 – 10 minuten.



2 SNIJDEN

Snijd de **peterselie** fijn. Halveer de **ui** en snijd in in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in kwarten. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd de **paprika** in reepjes. Ris de blaadjes **oregano** van de takjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3 GROENTEN BEREIDEN

Meng in een ovenschaal de **ui**, **tomaat**, **knoflook**, **paprika** en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de **groenten** 10 – 15 minuten in de oven.



4 SCHOTEL AFMAKEN

Voeg vervolgens de **aardappelen** toe aan de **groenten** en meng goed. Breek vervolgens per persoon 2 **eieren** boven de **groenten** en **aardappelen**. Verkruimel de **geitenkaas** erover en zet nog 10 – 15 minuten in de oven.



5 SALADE BEREIDEN

Halveer de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een theelepeltje en snijd de **komkommer** vervolgens in halve maantjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd ze fijn. Meng in een saladekom de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie met peper en zout tot een dressing. Meng de **komkommer** en **munt** met de dressing in de saladekom.



6 SERVEREN

Verdeel de ovenshotel over de borden. Garneer met de **peterselie**. Serveer de komkommersalade ernaast.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Munt, oregano en peterselie (g) *	10	15	20	20	35	35
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooper (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2897 / 693	379 / 91
Vet totaal (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,7
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	12,2	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,1	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

TIP: Je krijgt meer geitenkaas dan je nodig hebt voor dit recept. Let jij niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle geitenkaas. Let jij wel op je calorie-inname? Gebruik dan 200 g aardappelen en 40 g geitenkaas per persoon.

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





Groene shakshuka met linzen en feta

Met knapperig platbrood



Ui



Knoflookteen



Groene paprika ✱



Feta ✱



Gekookte linzen



Mascarpone ✱



Spinazie ✱



Gemalen komijnzaad



Vrije-uitloopei ✱



Wit platbrood



Totaal: **35** min.



Veggie



Veel handelingen



Eet binnen **5** dagen

Shakshuka is in rap tempo de wereld aan het veroveren. Het gerecht, dat in de basis bestaat uit in tomatensaus gepocheerde eieren, wordt in het Midden-Oosten en Noord-Afrika als ontbijt, lunch en diner gegeten. Wij zijn gek op variëren en maken vandaag een groene versie met groene linzen, spinazie en groene paprika.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier, hoge kom en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **groene shakshuka met linzen en feta**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene paprika** en snijd de **paprika** in blokjes. Verkruiemel de **feta**. Laat de **linzen** uitlekken en vang het vocht op, dit heb je in de stap 2 nodig.



4 EIEREN GAREN

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **feta** over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 8 – 10 minuten stollen op middelhoog vuur ★. Haal, als de shakshuka te nat blijft, halverwege het deksel van de pan, zodat overtollig vocht kan verdampen ★★.



2 SAUS MIXEN

Meng met een staafmixer in een hoge kom de **mascarpone** met de helft van de **spinazie** en het opgevangen vocht van de **linzen**. Verkruiemel het bouillonblokje erboven, breng op smaak met peper en pureer tot een gladde saus. Voeg eventueel extra water toe om de saus te verdunnen. Scheur de overige **spinazie** klein.



5 PLATBROOD AFBAKKEN

Leg ondertussen het **platbrood** op een bakplaat met bakpapier en bak in 3 – 4 minuten knapperig in de oven ★★★.

★**TIP:** Het ei is gaar als het eiwit wit begint te kleuren, maar de eidooier nog zacht is. Als je meer van vaste dooiers houdt, kun je het ei langer garen.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **ui**, **knoflook** en **groene paprika** 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **komijn** toe. Voeg vervolgens de **saus**, overige **spinazie** en de **linzen** toe en laat de **spinazie** al roerend slinken.



6 SERVEREN

Verdeel de shakshuka over de borden, garneer met de overige **feta** en serveer met het **platbrood**.

★★**TIP:** Hoe nat de shakshuka uiteindelijk wordt, is sterk afhankelijk van de oppervlakte van je pan. Een wokpan maakt het pocheren van eieren makkelijker, maar er zal wel minder vocht verdampen. In een hapjespan wordt de shakshuka dikker, maar garen de eieren sneller.

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
Groene paprika (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7 ★	50	75	100	125	175	200
Gekookte linzen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone (g) 7 ★	25	50	75	100	125	150
Spinazie (g) 23 ★	100	200	300	400	500	600
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei (st) 3 ★	2	4	6	8	10	12
Wit platbrood (st) 1)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	2	3	3	4
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3487 / 834	592 / 142
Vet totaal (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,2
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,3	0,7

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★★★**TIP:** Als je het lekker vindt, kun je het platbrood voor het afbakken insmeren met olijfolie, overgebleven komijn en peper en zout.

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

#HelloFresh

WEEK 35 | 2019

HelloFRESH



SALADE MET PEER, PITTIGE BLAUWE KAAS EN WALNOOT

Met gepofte aardappel en courgettelinten



Vastkokende
aardappelen



Walnoten



Courgette ✱



Peer



Gemengde sla ✱



Danablu ✱



Totaal: **40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Calorie-focus



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 walnoten waarmee je de salade garneert zorgen niet alleen voor een lekkere bite, het zijn ook nog eens de enige noten die rijk zijn aan omega 3-vetzuren. Deze beschermen je tegen hart- en vaatziekten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Aluminiumfolie, bakplaat, 2x koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **salade met peer, pittige blauwe kaas 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 **walnoten** 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.



3 COURGETTE BAKKEN

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 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 **walnoten**.

★ **TIP:** Eet je dit gerecht met meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere koekenpannen, of gril 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) 25)	15	30	45	60	75	90
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde sla (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Danablu (g) 7) *	40	75	100	125	175	200

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	2768 / 662	479 / 114
Energie (kJ/kcal)		
Vet totaal (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,0
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	20,6	3,6
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 23) Selderij 25) Sesam

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 150 g aardappelen en 25 g danablu per persoon.

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

📷 📺 📱 #HelloFresh

WEEK 35 | 2019

HelloFRESH



GARNALENSPIES MET MEDITERRANE BULGURSALADE

met rozemarijolie en yoghurt



Rozemarijn ✱



Aubergine ✱



Rode ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika ✱



Gedroogde oregano



Garnalen ✱



Volkoren bulgur



Rode cherrytomaten ✱



Volle yoghurt ✱



Totaal: **35** min.



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Schijnt de zon? Spies de garnalen op de rozemarijntakjes en leg ze op de barbecue in plaats van in een pan. De groenten kun je ook eenvoudig grillen, alleen om de bulgur te bereiden moet je even de keuken in. De garnalen marineer je eenvoudig zelf met knoflook, oregano en olijfolie – een gouden combinatie wat ons betreft!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x kom, 2x bakplaat met bakpapier, kleine kom, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **garnalenspies met mediterrane bulgursalade**.



1 SNIJDEN EN MARINEREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Ris de onderste blaadjes van de **rozemarijn** en snijd fijn ★ – laat een paar blaadjes aan de takjes en houd apart. Snijd de **aubergine** in plakken van ½ cm dik en de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **puntpaprika** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Meng in een kom per persoon 1 tl **oregano** en ½ el olijfolie met de **knoflook** en **garnalen**. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, staan.



4 KOKEN EN MENGEN

Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de rest van de **rozemarijn** toe en bak 1 minuut. Voeg daarna de **bulgur** toe en roer goed, zodat alle **bulgur** bedekt is met boter. Voeg de bouillon toe en kook de **bulgur**, afgedekt, in 15 – 17 minuten droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen. Halveer de **cherrytomaten**. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met per persoon ½ tl extra vierge olijfolie en ½ tl **oregano**, peper en zout.



2 ROZEMARIJNOLIE MAKEN

Meng in een andere kom per persoon 1¾ el olijfolie en 1 tl zwarte balsamicoazijn met de helft van de gesneden **rozemarijn**, peper en zout. Verdeel de **aubergineplakken** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ¾ van de rozemarijnolie. Verdeel de **puntparika** en de **rode ui** over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige rozemarijnolie.



5 GARNALENPIES MAKEN

Spies de **garnalen** op het takje **rozemarijn**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur ★★. Bak de garnalenspiezen en de **cherrytomaten** samen 3 – 4 minuten. Haal de garnalenspiezen uit de pan. Blus de **cherrytomaten** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon en bak nog 2 – 3 minuten. Voeg de **tomaten** toe aan de **bulgur** en roer door.



3 GROENTEN ROOSTEREN

Bak de **aubergineplakken** 18 – 20 minuten in de oven. Keer de plakken na 12 minuten om en zet dan ook de bakplaat met de **puntparika** en **ui** in de oven.

★**TIP:** Je bewaart de takjes rozemarijn later als spies voor de garnalen, maar je kunt ook satéprikkers gebruiken.



6 SERVEREN

Verdeel de **bulgur** over de borden en serveer de geroosterde groenten erbij. Leg de garnaalspiezen op de borden en garneer met het yoghurtsausje.

★★**TIP:** Passen niet alle garnalen op de spies? Bak de overige dan in de pan. Heb je weinig tijd? Bak dan alle garnalen in de pan.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rozemarijn (takjes) ★	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) ★	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Garnalen (g) 2) ★	90	180	270	360	450	540
Volkoren bulgur (g) 1) 21)	85	170	250	335	420	505
Rode cherrytomaten (g) ★	60	125	180	250	305	375
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) ★	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	2¾	5½	8¼	11	13¾	16½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3609 / 863	551 / 132
Vet totaal (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,7
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	13,1	2,0
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,8	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 21) Soja 22) Noten

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

#HelloFresh



INDONESISCHE CURRY-NOEDELSOEP

Met verse koriander en pinda's



Rode peper ✱



Knoflookteen



Groentemix ✱



Besengek currypasta ✱



Kokosmelk



Verse koriander ✱



Gezouten pinda's



Verse udonnoedels



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Veggie



Eet binnen 3 dagen

Door een goede currypasta te gebruiken heb je in een mum van tijd een heerlijke Indonesische currysoep op tafel staan. Wij hebben gekozen voor besengek currypasta – deze wordt veel gebruikt in de Indonesische keuken en wordt ook wel boemboe genoemd. Kruiden, specerijen en vaak ook ui en knoflook worden traditioneel fijngemalen met een vijzel. Deze milde currypasta zorgt samen met de koriander en pinda's voor een ware smaaksensatie.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Soeppan.

Laten we beginnen met het koken van de **Indonesische curry-noedelsoep**.



1 VOORBEREIDEN

- Bereid de bouillon ^{Na}.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3 SOEP AFMAKEN

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan en laat op middelmatig vuur 5 – 7 minuten zachtjes koken.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn en hak de **pinda's** grof.
- Voeg in de laatste 3 minuten de **udonnoedels** toe aan de soep ★.

★ **TIP:** Snijd de verse udonnoedels in stukjes voordat je ze in de soep doet. Dat eet straks een stuk makkelijker!



2 ROERBAKKEN

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur.
- Fruit de **rode peper** en de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 3 minuten.
- Roer de **currypasta** door de **groenten** en roerbak nog 1 minuut.



4 SERVEREN

- Serveer de **soep** in kommen. Garneer met de **koriander** en de **pinda's**.

^{Na} **TIP:** Let jij op je zout-inname? Gebruik dan ¼ bouillonblokje in 250 ml water per persoon.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Besengek currypasta (g) 1) 7) 9) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml) 26)	150	250	375	500	625	750
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	409 / 98
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	24,3	3,1
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	12,6	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	5,3	0,7

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 7) Melk/lactose 9) Selderij
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 26) Sulfit

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





Snelle linguine met kipgehakt

Met prei en tomaatjes in rode pesto-saus



Linguine



Prei ✱



Rode cherrytomen ✱



Kipgehakt met Italiaanse kruiden ✱



Vers basilicum ✱



Spinazie ✱



Rode pesto ✱



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Eet binnen 5 dagen

Elke pastasoort komt uit een andere regio in Italië – zo komt linguine oorspronkelijk uit Genua en wordt het daar 'trenette' genoemd. Deze pasta is breder dan spaghetti en lijkt qua vorm meer op fettuccine. Volgens de Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus en leent deze pasta zich perfect voor een lichte saus gemaakt met pesto.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan en hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **snelle linguine met kipgehakt**.



1 GROENTEN SNIJDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **linguine**, afgedekt, 12 – 14 minuten. Giet af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **prei** in dunne halve ringen en halveer de **cherrytomaten**.



3 KIPGEHAKT BAKKEN

- Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Voeg de **spinazie**, **linguine**, **rode pesto**, een scheutje kookvocht en het **kipgehakt** met bakvet toe aan de **prei** en **tomaten**.
- Schep 1 minuut goed om, tot de **spinazie** geslonken is.



2 PREI BAKKEN

- Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op hoog vuur, voeg de **prei** en peper en zout toe en bak 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe, dek de pan af, zet het vuur middelmatig en bak nog 3 minuten.



4 SERVEREN

- Verdeel de **linguine** over de borden.
- Garneer met het **basilicum**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Kipgehakt met Italiaanse kruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Rode pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	4004 / 957	758 / 181
Vetten (g)	54	10
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,7
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	14,0	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	0,9	0,2

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ½ roomboter per persoon voor de prei en tomaten, 70 g linguine per persoon en de helft van de rode pesto. De overige pesto kun je de volgende dag op brood doen en de overige linguine kun je bijvoorbeeld meekoken in een soep.

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





AARDAPPELKOEKJES MET WARMGEROOKTE ZALM

MET ZURE ROOM, DILLE EN KOOLRABI-APPELSALADE



Koolrabi ✱



Appel



Radijs ✱



Citroen ✱



Verse bieslook & dille ✱



Warmgerookte zalm ✱



Vastkokende aardappelen



Sjalot



Vrije-uitloopei ✱



Zure room ✱

55 min

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Krokante aardappelkoekjes zijn in veel culturen populair – van Joodse latkes tot Wit-Russische draniki's en Britse tattie fish. Hoe je ze ook noemt, ze zijn overheerlijk met deze warmgerookte zalm. Zure room en dille mogen bij zalm eigenlijk niet ontbreken en voor een frisse noot maak je een knapperige salade van rauwe koolrabi en appel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom, grove rasp, vergiet, kom, grote kom, dunne spatel en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **aardappelkoekjes met warmgerookte zalm**.



1 VOORBEREIDEN

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



2 SALADE MAKEN

Klop in een saladekom de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, honing, **dille**, ½ el van het **citroensap** per persoon, peper en zout tot een dressing. Voeg de **koolrabi**, de **appel** en de **radijs** toe en schep goed om. Laat de smaken intrekken tot serveren.



3 RASPEN

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



4 RASP MENGEN

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



5 KOEKJES BAKKEN

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

★★ TIP: Met een dunne spatel kun je een stuk beter onder de aardappelkoekjes komen, waardoor ze minder snel breken.



6 SERVEREN

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

★ TIP: Maak je aardappelkoekjes voor meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere koekenpannen, of houd de koekjes warm in de oven.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolrabi (g) *	125	250	375	500	625	750
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Radijs (st) *	4	8	12	16	20	24
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bieslook & dille (g) *	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalm (g) 4 *	100	200	300	400	500	600
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooper (st) 3 *	1	1	1	2	2	3
Zure room (g) 7 *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	4220 / 1009	525 / 125
Vetten (g)	51	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,2
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	17,8	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 7) Melk/lactose

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

#HelloFresh



RISOTTO MET EEND EN SHIITAKE

MET EEN FRISSE SALADE VAN SINAASAPPEL EN PEULTJES



Shiitake ✱



Kastanjechampignons ✱



Sjalot



Knoflookteen



Gekonfijte eendenpoot ✱



Risottorijst



Peultjes ✱



Hazelnoten



Handsinaasappel



Veldsla ✱



Parmigiano reggiano ✱

40 min.

Supersimpel

5 Eet binnen 5 dagen

In dit recept komen verschillende keukens samen, wat ook wel 'fusion' wordt genoemd. De klassieke combinatie van eend en sinaasappel is een bekende uit de Franse keuken, en ingrediënten als shiitake en peultjes zie je veel terug in de Aziatische keuken. De risotto is tot slot echt comfort food uit Italië. Door het vele roeren tijdens de bereiding komt het zetmeel uit de rijstkorrel vrij, wat zorgt voor het romige effect.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, pan met deksel, steelpan, rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **risotto met eend en shiitake**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon ★. Snijd de **shiitake** en de **kastanjechampignons** door de helft. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **gekonfijte eendenpoot** op een bakplaat met bakpapier en bak 20 – 22 minuten in de oven.



4 KOKEN EN HAKKEN

Kook ondertussen water in een steelpan voor de **peultjes** en kook de **peultjes** in 4 – 5 minuten beetgaar. Spoel daarna af onder koud water. Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Rasp de schil van de **sinaasappel**. Verwijder de schil en snijd het vruchtvlees in blokjes.



2 RISOTTO MAKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een pan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** en de **paddenstoelen** toe en bak nog 1 – 2 minuten. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



5 MENGEN

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en ½ tl sinaasappelsap per persoon. Voeg de **sinaasappel**, **peultjes** en **veldsla** toe en breng op smaak met peper en zout. Rasp de **parmigiano reggiano** grof. Roer vlak voor serveren de **parmigiano reggiano** en het bakvet van de eend door de **risotto**.

★ TIP: Heb je geen bospaddenstoelenbouillon in huis? Gebruik dan kippen- of groentebouillon.



3 RISOTTO AFMAKEN

Voeg zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon ★★. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Roer regelmatig door. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de **rijst** nog verder te garen.



6 SERVEREN

Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **gekonfijte eendenpoot** daarop. Garneer met de **hazelnoten** en serveer met de peultjessalade.

★★ 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.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Shiitake (g) *	50	100	150	200	250	300
Kastanjechampignons (g) *	60	125	185	250	310	370
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gekonfijte eendenpoot (st) *	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Peultjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Hazelnoten (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Handsinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Parmigiano reggiano (g) 7) *	15	25	40	50	65	75

Zelf toevoegen

Paddenstoelenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4617 / 1004	532 / 127
Vetten (g)	67	8
Waarvan verzadigd (g)	28,9	3,3
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	9,3	1,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	4,1	0,5

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 23) Selderij 25) Sesam

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

#HelloFresh



Burger met pittige groene peper en piccalilly

met aardappelpartjes en salade



Bruine ciabatta



Vastkokende aardappelen



Gedroogde tijm



Tomaat *



Komkommer *



Groene peper *



Radicchio en romaine *



Half-om-half hamburger *



Piccalilly *

Totaal: 45 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Een van de smaakmakers in dit gerecht is piccalilly, een echte Britse klassieker waarbij groenten als bloemkool, ui en augurk worden ingemaakt met azijn en smaakmakers als gember, knoflook en kurkuma. Lekker op een burger, maar bijvoorbeeld ook bij een stamppot of stoemp. Als je niet zo van pittig houdt, wees dan voorzichtig met de groene peper.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenrooster met bakpapier, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **burger met pittige groene peper en piccalilly**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bak de **ciabatta** 5 – 7 minuten in de oven. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in partjes. Verdeel de partjes over een ovenrooster met bakpapier en meng met de **gedroogde tijm** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak de **aardappelpartjes** 25 – 35 minuten in de oven, of tot ze gaar en krokant zijn. Schep halverwege om.



4 BURGER BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de **burger**, samen met de **groene peper**, 3 – 4 minuten per kant op middelhoog vuur. Verlaag het vuur en houd de **burger** warm in de pan.



2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **tomaat** en de **komkommer** in dunne plakken. Snijd de **groene peper** in dunne ringen.



5 BURGER BOUWEN

Snijd de **ciabatta** doormidden en smeer de onderkant in met een beetje **piccalilly**. Beleg met een klein beetje **salade** en leg de **burger** erop. Bestrooi met de gebakken **pepers**  en schenk het bakvet over de **burger**.

 **TIP:** Eet je dit gerecht met kinderen?

Serveer de groene peper dan apart, deze is vrij sterk van smaak.



3 SALADE MAKEN

Maak in een saladekom een dressing van de honing, de mosterd en de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Meng de dressing met de **gemengde sla**, de **tomaat** en de **komkommer**.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpartjes** en overige salade over de borden. Serveer met het **broodje hamburger** en de rest van de **piccalilly**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Groene peper (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Radicchio en romaine (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Half-om-half hamburger (st) *	1	2	3	4	5	6
Piccalilly (g) 1) 6) 10) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (tl)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (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)	3958 / 946	550 / 131
Vet totaal (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	16,0	2,2
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	12,7	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,7	0,2

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 23) Selderij
25) Sesam 27) Lupine

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

   #HelloFresh



Kipcurry met ananas

Met rijst en paprika



Gele paprika ✱



Rode paprika ✱



Ui ✱



Ananas



Basmatirijst



Kipfilet ✱



Kerriepoeder



Kokosmelk



Totaal: **35** min.



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

De tropische toevoeging van ananas en de romige kokosmelk maken deze curry extra geliefd bij de kleintjes. En dat is nog niet alles, het staat ook supersnel op tafel. Zo houd jij tijd over voor andere dingen. Laat je ons weten of het bij jullie in de smaak viel?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, keukenpapier en koekenpan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **kipcurry met ananas**.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de **gele** en **rode paprika** in smalle reepjes. Snijd de **ui** in halve maantjes.



2 ANANAS SNIJDEN

Snijd de schil van de **ananas**, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.



3 KIPFILET BAKKEN

Kook de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** samen met de helft van de **ananasblokjes** ★ 2 – 3 minuten per kant. Haal alles uit de pan en bewaar apart.



4 GROENTEN BAKKEN

Veeg de pan schoon met keukenpapier en verhit dezelfde koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur. Voeg het **kerriepoeder** toe en bak 1 minuut, tot het begint te geuren. Voeg dan 1 el olijfolie per persoon toe en bak hierin de **ui**, **rode paprika** en **gele paprika** 6 – 8 minuten.



5 CURRY MAKEN

Verlaag het vuur en voeg de **kokosmelk** toe aan de koekenpan. Leg ook de **kip** en **ananas** weer terug in de pan. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Breng de curry, afgedekt, aan de kook en laat 6 – 8 minuten koken, of tot de **kipfilet** gaar is.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry eroverheen. Leg de **kipfilet** erop en verdeel de rest van de **ananas** erover.

★**TIP:** Houd je van gebakken ananas? Voeg dan in stap 3 alle ananas toe. Houd je er juist niet van, voeg dan alle ananas bij het serveren in stap 6 toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ananas (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Kipfilet (st) *	1	2	3	4	5	6
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3299 / 789	593 / 142
Vet totaal (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,5
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	9,9	1,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,3	0,0

ALLERGENEN

9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

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

#HelloFresh



Verse gnocchi in tomatenroomsaus

met champignons en spekjes



Knoflookteen



Champignons ✱



Spekblokjes ✱



Cherrytomaten in blik



Kookroom



Italiaanse kruiden



Verse gnocchi ✱



Totaal: **20** min.



Quick & Easy



Supersimpel



Eet binnen **5** dagen

Over de uitspraak van deze deegkussentjes kun je struikelen – je spreekt het op z'n Italiaans uit als 'njokkie' – maar de bereiding is gelukkig heel makkelijk. Gnocchi kook je meestal, maar in dit recept bak je ze waardoor ze een krokant korstje krijgen en vanbinnen zacht en luchtig blijven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Koekenpan, steelpan en keukenpapier.
Laten we beginnen met het koken van de **verse gnocchi met tomatenroomsaus**.



1 CHAMPIGNONS BAKKEN

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in plakken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **champignons** en **spekblokjes** 6 – 8 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 GNOCCHI BAKKEN

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan als de **champignons** en bak hierin de **gnocchi** 6 – 8 minuten. Keer niet te vaak, zodat de **gnocchi** goed kunnen bruinen en lekker knapperig worden.
- Haal de **gnocchi** uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
- Voeg vlak voor serveren de **champignons** toe aan de tomatenroomsaus.



2 SAUS MAKEN

- Verhit een steelpan op middelmatig vuur en voeg de **cherrytomaten** uit blik inclusief saus, de **kookroom** en de **Italiaanse kruiden** toe.
- Breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Schep de **gnocchi** in diepe borden en verdeel de tomatenroomsaus erover.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Cherrytomaten in blik (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse gnocchi (g) 3) *	175	350	525	700	875	1050
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3847 / 920	594 / 142
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3,2
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	13,5	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,1	0,5

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

✱ **WEETJE:** Wist je dat verse groenten en groenteconserven bijna hetzelfde gehalte aan vitaminen en mineralen bevatten? Daarmee bevat dit gerecht meer dan 300 g groenten per persoon – zo heb je de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid in één keer binnen.

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





AZIATISCHE NOEDELS MET GEKRUID GEHAKT

met wokgroenten en gezouten pinda's



HELLO EXTRA

Geniet van een dubbele portie
gekruid rundergehakt.



Knoflookteen



Verse gember



Oosterse groentemix *



Noedels



Sojasaus



Sesamololie



Gemalen komijn



Gemalen koriander



Gekruid rundergehakt *



Gezouten pinda's

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

Deze noedels staan zo op tafel, maar dat doet niks af aan de smaak. Met een dressing van sojasaus, sesamololie, gember en azijn creëer je een goede basis. Het gehakt, dat je zelf nog extra kruidt met specerijen als komijn en koriander, maakt het feestje vervolgens compleet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan, kleine kom, fijne rasp en wok.
Laten we beginnen met het koken van de **Aziatische noedels met gekruid gehakt**.



1 VOORBEREIDEN EN WOKKEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en rasp de **gember** met een fijne rasp ★.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok op hoog vuur en roerbak de **groentemix** in 10 – 12 minuten beetgaar. Breng op smaak met peper en zout.



3 BAKKEN EN MENGEN

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en fruit de **knoflook**, de **gemalen komijn** en de **gemalen koriander** 1 minuut op middelhoog vuur.
- Voeg het **rundergehaakt** toe, breng op smaak met peper en zout en bak het **gehaakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **noedels**, de **dressing** en het **gehaakt** toe aan de wok en schep door de **groenten**.



2 DRESSING MAKEN

- Voeg ondertussen de **noedels** toe aan de pan met kokend water, kook ze, afgedekt, in 2 minuten beetgaar en giet af. Laat zonder deksel uitstomen.
- Klop ondertussen in een kleine kom 10 ml **sojasaus** en 1 tl **sesamolie** per persoon, de zwarte balsamicoazijn, de **gember**, de suiker en de zonnebloemolie tot een dressing.



4 SERVEREN

- Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de **gezouten pinda's**.

★ **TIP:** Geen rasp in huis? Schil de gember dan wel en snijd hem vervolgens fijn.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Oosterse groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (tl) 11)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehaakt (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	5282 / 1263	949 / 227
Vetten (g)	62	11
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,4
Koolhydraten (g)	94	17
Waarvan suikers (g)	16,2	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	77	14
Zout (g)	3,6	0,7

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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





Ovenschotel met groenten, ei en varkensworst als extra met geitenkaas, frisse komkommersalade en verse kruiden



Totaal: **45** min.



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Dit recept is een variant op een bekende klassieker uit de Griekse keuken: moussaka. Het zit, zoals je van het originele recept gewend bent, boordevol groenten en wij hebben er een gekruide varkensworst aan toegevoegd. Je zet de ovenschotel met gemak op tafel. Jij kookt de aardappelen en snijdt de groenten, de oven doet de rest. Door halverwege de oventijd ei en geitenkaas toe te voegen wordt het lekker smeug.

HELLO EXTRA

Geniet van **varkensworst** als extra.



Vastkokende aardappelen



Munt, oregano en peterselie *



Rode ui



Tomaat *



Rode puntpaprika *



Knoflookteen



Vrije-uitloopei *



Verse geitenkaas *



Varkensworst met peterselie en knoflook *



Komkommer *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **ovenshotel met groenten, ei en varkensworst**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water met 1 tl zout per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was ondertussen de **aardappelen** grondig en snijd in kleine stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 8 – 10 minuten.



2 SNIJDEN

Snijd de **peterselie** fijn. Halveer de **ui** en snijd in in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in kwarten. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in reepjes. Ris de blaadjes **oregano** van de takjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3 GROENTEN BEREIDEN

Meng in een ovenschaal de **ui**, **tomaat**, **knoflook**, **paprika** en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de groenten 10 – 15 minuten in de oven. Voeg vervolgens de **aardappelen** toe en meng het geheel goed door. Breek per persoon 2 **eieren** bovenop de groenten en **aardappelen**. Verkruiemel de **geitenkaas** erboven en bak nog 10 – 15 minuten in de oven.



4 VARKENSWORST BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de **varkensworst** 2 – 3 minuten rondom aan op middelhoog vuur. Dek de pan af en bak nog 8 – 10 minuten op middelmatig vuur. Keer de **varkensworst** regelmatig om.



5 SALADE BEREIDEN

Halveer de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een theelepeltje en snijd de **komkommer** vervolgens in halve maantjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd ze fijn. Meng in een saladekom de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie met peper en zout tot een dressing. Meng de **komkommer** en **munt** met de dressing in de saladekom.



6 SERVEREN

Verdeel de **groenten**, **aardappelen** en **eieren** over de borden. Leg **worst** erbij. Garneer met de **peterselie**. Serveer de komkommersalade ernaast.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Munt, oregano en peterselie (g) *	10	15	20	20	35	35
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitloopei (st) 3)	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas (g) 7) *	65	125	190	250	315	375
Varkensworst met peterselie en knoflook (st) *	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4402 / 1052	497 / 119
Vet totaal (g)	68	8
Waarvan verzadigd (g)	30,0	3,4
Koolhydraten (g)	59	7
Waarvan suikers (g)	12,5	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	48	5
Zout (g)	3,6	0,4

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose

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

#HelloFresh

ONTBIJT 1

CROISSANT

met een gekookt eitje



1

CROISSANT

Met een gekookt eitje

2

BANANENSPLIT MET YOGHURT

Met meergranen- en chocoladevlokken

3

VEZELRIJKE CRACKERS MET AVOCADO

Met oude kaas en tomaat

1 Verwarm de oven voor op 180 graden.

2 Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 6 – 8 minuten hard. Laat schrikken onder koud water.

3 Bak de **croissants** 5 minuten in de oven.

4 Snijd de **croissants** open en besmeer met roomboter en **vruchtenspread**. Serveer met het gekookte **ei**. Breng op smaak met peper en zout.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4
Meergranencroissant (st) 1) 3) 6) 7) 11) 22)	2	4
Appel-framboos vruchtenspread (potje)	1	2

Zelf toevoegen

Roomboter	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1864 / 446	1077 / 258
Vetten (g)	29	17
Waarvan verzadigd (g)	12,8	7,4
Koolhydraten (g)	31	18
Waarvan suikers (g)	8,8	5,1
Vezels (g)	3	2
Eiwit (g)	14	8
Zout (g)	0,9	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 22) Noten

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. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

BANANENSPLIT MET YOGHURT

Met meergranen- en chocoladevlokken



1 Halveer de **banaan** in de lengte.

2 Verdeel de **banaanhalften** over de borden en verdeel de **yoghurt** over de **banaan**.

3 Bestrooi met de **meergranen- en chocoladevlokken**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Bananen (st)	2	4
Volle yoghurt (ml) 7 *	250	500
Meergranenvlokken (g) 1) 19) 22) 25)	100	200
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22) 25)	25	50

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1870 / 447	589 / 141
Vetten (g)	11	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,8
Koolhydraten (g)	71	22
Waarvan suikers (g)	33,0	10,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 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
Oude kaasplakken (st) 7) *	2	4
Zelf toevoegen		
Peper		Naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1069 / 256	822 / 197
Vetten (g)	17	13
Waarvan verzadigd (g)	7,1	5,4
Koolhydraten (g)	10	8
Waarvan suikers (g)	2,5	1,9
Vezels (g)	8	6
Eiwit (g)	10	8
Zout (g)	0,6	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 21) Melk/lactose