



Rijke broccoli met gebakken kabeljauw

Met aardappeltjes, grana padano en pijnboompitten



Drieling aardappelen



Broccoli ✱



Pijnboompitten



Sjalot



Citroen



Kabeljauwfilet ✱



Geraspte grana padano ✱



Totaal: **40-45** min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen **3** dagen



Family

In dit gerecht speelt de groente een glansrijke rol. Je kookt de broccoli eerst beetgaar, waarna je hem in boter zacht laat worden met smaakmakers als citroen en grana padano. Een lekker stukje kabeljauw en krokante aardappeltjes uit de oven maken het gerecht helemaal af. Eet smakelijk!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, pan met deksel, 2x koekenpan en fijne rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **rijke broccoli met gebakken kabeljauw**.



1 AARDAPPELTJES BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappeltjes** en snijd doormidden. Leg de **aardappeltjes** in een ovenschaal, meng met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Zet de **aardappeltjes** in de oven en bak ze in 30 – 35 minuten krokant. Schep halverwege om.



4 BROCCOLI BAKKEN

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan en fruit de **sjalot** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** toe en roerbak 5 – 7 minuten op hoog vuur. Meng halverwege ½ tl **citroenrasp** per persoon door de **broccoli**. Breng op smaak met peper en zout.



2 BROCCOLI KOKEN

Kook ondertussen ruim water in een pan met deksel voor de broccoli. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 3 – 4 minuten beetgaar. Giet de **broccoli** af en spoel onder koud water, zodat hij niet doorgaart.



5 KABELJAUW BAKKEN

Dep ondertussen de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kabeljauw** 2-3 minuten per kant, of tot de vis gaar is.



3 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de **sjalot** fijn, rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in parten.



6 SERVEREN

Servere de **aardappeltjes** met de **kabeljauw** en de **broccoli**. Bestrooi de **broccoli** met de **pijnboompitten** en de geraspte **grana padano** en knijp een partje **citroen** uit over de **vis**.

TIP: Houd je van pittig en heb je chilivlokken in huis? Bestrooi de broccoli dan tijdens stap 6 ook nog met de chilivlokken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	15	25	35	50	60	70
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2433 / 582	398 / 95
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,3
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	5,0	0,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	0,4	0,0

ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 7) Melk/lactose

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).



CHINESE RIJST MET GEMARINEERDE VARKENSREEPJES

Met ham, omelet en pittige zoetzure-komkommer



Knoflookteen



Indisch gekruide
varkenshaasreepjes



Pandanrijst



Rode peper



Komkommer



Prei



Vrije-uitloopei



Achterham



Gezouten pinda's



Totaal: **40-45** min.



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Het geheim van goede gebakken rijst is dat de rijst niet te nat moet zijn wanneer je deze bakt. De rijst kleeft dan aan elkaar en het resultaat is een plakkerige massa. Lees voor het koken onze tip op de achterkant om dit te voorkomen. De frizure komkommer vormt een smakelijke balans met het hartige van de varkenshaas.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x kom, pan met deksel, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Chinese rijst met gemarineerde varkensreepjes**.



1 VOORBEREIDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **varkensreepjes** met de **knoflook**, de ketjap ★, 1 tl suiker per persoon en de helft van de olijfolie. Laat minimaal 15 minuten marineren. Kook ondertussen 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 volgens de tip droogstomen en afkoelen ★★.



4 RIJST BAKKEN

Verhoog het vuur van de wok of hapjespan met **prei** naar middelhoog, schep de **rijst** erbij en bak de **rijst** 2 – 3 minuten mee. Schep niet te vaak om zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Voeg de **ham** en de **omeletreepjes** toe en bak 2 – 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Heb je geen ketjap in huis? Je kunt eventueel ook sojasaus toevoegen met honing. Gebruik dan ½ el sojasaus en ½ el honing per persoon.



2 ZOET-ZUUR MAKEN

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en meng in een kom met de **rode peper**, de wittewijn- of rijstazijn en ½ tl suiker per persoon. Laat het **zoetzuur** intrekken, schep af en toe om.



5 VARKENSREEPJES BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gemarineerde varkensreepjes** 4 – 6 minuten. Hak ondertussen de **pinda's** grof.

★★**TIP:** Om de rijst krokant te krijgen is het belangrijk dat hij eerst goed droogstoomt, anders plakken de korrels aan elkaar. Spreid de rijst na het koken uit over een snijplank of bord en wacht tot hij afgekoeld is.



3 BAKKEN EN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **prei** in de lengte in vieren en vervolgens klein. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de **prei** 10 minuten op middellaag vuur. Klop ondertussen het **ei** los in een kom. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van het **ei**. Haal de **omelet** uit de pan en snijd in reepjes. Snijd de **ham** in blokjes van ongeveer 1 cm.



6 SERVEREN

Verdeel de gebakken **rijst** over de borden en schep de **varkensreepjes** eraan. Garneer met de **gezouten pinda's** en serveer met de **zoetzure komkommer**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Indisch gekruide varkenshaasreepjes (g) ★	110	220	330	440	550	660
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode peper (st) ★	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Prei (g) ★	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloopei (st) 3) ★	1	2	3	4	5	6
Achterham (g) 7) 15) ★	10	15	25	30	35	40
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Ketjap (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte- of rijstwijnazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4098 / 980	695 / 166
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	8,0	1,4
Koolhydraten (g)	94	16
Waarvan suikers (g)	25,0	4,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

3) Eieren 5) Pinda's 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 22) Noten 25) Sesam

📌 **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g rijst per persoon en de helft van de pinda's.

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).



Orzo met spinazie en cherrytomaten

Met grana padano en pijnboompitten



Sjalot



Knoflookteen



Cherrytomaten ✱



Orzo



Pijnboompitten



Paprikapoeder



Spinazie ✱



Geraspte grana padano ✱



Totaal: **25-30** min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen **3** dagen

Met dit gerecht nemen we je mee op reis naar Italië. Orzo lijkt op rijst maar heeft een veel kortere kooktijd dan bijvoorbeeld risottorijst. De cherrytomaten worden door het bakken lekker zoet. Je maakt dit gerecht af met grana padano; het jongere broertje van de bekende Parmezaanse kaas. Deze kaas heeft een kortere rijpingstijd en is daardoor iets zachter van smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met spinazie en cherrytomaten**.



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **rode cherrytomaten**.



2 ORZO KOKEN

Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** en de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de **orzo** te droog wordt.



3 CHERRYTOMATEN BAKKEN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelmatig vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder boter of olie, in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de pan. Smelt de overige roomboter in dezelfde pan en bak de **cherrytomaten** met het **paprikapoeder** 3 minuten op middelhoog vuur.



4 SPINAZIE BAKKEN

Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak 3 minuten op middelhoog vuur.



5 MENGEN

Voeg de helft van de **grana padano** toe aan de **orzo** en laat al roerend smelten. Voeg de **orzo** toe aan de **groenten** en verhit nog 1 minuut.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden en garneer met de **pijnboompitten** en de overige **grana padano**.

✳️ **WEETJE:** Wist je dat spinazie een goede bron van calcium is en dat de hoeveelheid spinazie die je per persoon in dit recept gebuikt erg in de buurt komt van de hoeveelheid calcium dat in een beker melk zit?

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten (g) ✳️	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) ✳️	150	300	450	600	750	900
Geraspte grana padano (g) 3) 7) ✳️	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✳️ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	452 / 108
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,2
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	11,6	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

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

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 60 g orzo (met 125 ml bouillon) en de helft van de grana padano. De overige orzo kun je op een ander moment heerlijk meekoken met een soep. Je kunt ook alle orzo koken en ⅓ deel apart houden voor in een salade later deze week.

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).



MINI-PITABROODJES MET TONIJSALADE

Met zoete bospeen en kokos



Bospeen ✱



Rode ui



Rode peper ✱



Limoen



Geroosterde
hazelnoten



Tonijn in olijfolie



Kokosrasp



Mayonaise ✱



Witte mini-pita's



Totaal: **35-40** min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Vandaag maak je een tonijnsalade met de oosterse smaken van limoen, rode peper en kokosrasp. Door de bospeen in de oven te roosteren komen er suikers vrij waardoor de peen extra zoet wordt. De zure limoen zorgt dat het toch lekker fris blijft. Je maakt het gerecht af met knapperige hazelnoten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp, bakplaat met bakpapier en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **mini-pitabroodjes met tonijnsalade**.



1 BOSPEEN KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de bospeen. Verwijder het loof van de **bospeen**, maar laat een klein stukje groen zitten. Snijd grote **bospenen** in de lengte in kwarten en kleine doormidden. Kook de **bospeen**, afgedekt, 5 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.



4 TONIJSALADE BEREIDEN

Meng in een kom de **rode peper**, **tonijn**, **kokosrasp**, ½ tl **limoenrasp** per persoon, ½ el **limoensap** per persoon, de overige **rode ui** en **mayonaise**. Breng op smaak met peper en zout.



2 SMAAKMAKERS VOORBEREIDEN

Snipper ondertussen de **rode ui** heel fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn. Was de **limoen** grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers de **limoen** uit. Laat de **tonijn** uitlekken. Hak de **hazelnoten** grof.



5 PITA'S VERWARMEN

Besprenkel de **pitabroodjes** met water, snijd een klein stukje open en vul met het **tonijnmengsel** ★. Leg in de laatste 5 minuten de **pitabroodjes** tussen de **bospeen** en bak mee in de oven.

★**TIP:** Maak je dit gerecht voor meer dan 2 personen en heb je een kleine oven? Verwarm de pita's dan in een broodrooster en vul erna met het tonijnmengsel.



3 BOSPEEN ROOSTEREN

Verdeel de **bospeen** en de helft van de **rode ui** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven. Strooi na 10 minuten de **hazelnoten** over de **bospeen**.



6 SERVEREN

Servere de gevulde **pitabroodjes** met de **bospeen** en garneer met de overige **limoenrasp**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tonijn in olijfolie (blik 4)	1	2	3	4	5	6
Geroosterde hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Witte mini-pita's (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4069 / 973	826 / 197
Vet totaal (g)	63	13
Waarvan verzadigd (g)	12,0	2,4
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	15,1	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis 8) Noten 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 25) Sesam

📌 **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 2 pitabroodjes en bereid de tonijn met de helft van de mayonaise.

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).



Wraps met kruidige aubergine en gehakt

Met feta, munt en yoghurt-tahinsaus



Gemalen komijn



Kerriepoeder



Aubergine ✱



Feta ✱



Verse munt ✱



Tomaat ✱



IJsbergsla ✱



Half-om-halfgehakt ✱



Witte tortilla



Yoghurt-tahinsaus ✱



Totaal: **25-30** min.



Family



Gemakkelijk



Quick & Easy



Eet binnen **5** dagen

Waan je in oosterse sferen met deze wraps met gehakt en kruidige aubergine. Je kruidt de aubergine met komijn en kurkuma voor een volle smaak. Houd je van pikant? Serveer dan met sambal, harissa of chilisaus voor wat extra pit!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kleine kom, aluminiumfolie en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **wraps met kruidige aubergine en gehakt**.



1 KRUIDENOLIE MAKEN

Verwarm de oven op 200 graden. Meng in een kleine kom 1 el olijfolie per persoon met de **komijn** en de **kerriepoeder** en breng op smaak met peper en zout.



2 AUBERGINE BEREIDEN

Snij de **aubergine** in de lengte doormidden en snijd in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Meng de blokjes **aubergine** met de **kruidenolie** en verdeel over een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm per persoon. Vouw het aluminiumfolie goed dicht zodat er geen lucht bij kan komen. Bak de **aubergine** 20 minuten in de oven.



4 GEHAKT BAKKEN

Meng het overige **kerriepoeder** met het **gehakt**. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **gehakt** gaar in 3-4 minuten.



5 TORTILLA'S VERWARMEN

Verpak de **tortillawraps** in aluminiumfolie en verwarm ze de laatste 4 minuten van de baktijd van de **aubergine** mee in de oven.



3 VERKRUIMELLEN EN SNIJDEN

Verkruimel ondertussen de **feta** en snijd de blaadjes **munt** in reepjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **ijsbergsla** in brede repen.



6 SERVEREN

Verdeel de blokjes **aubergine** en **tomaat**, de **feta**, **munt**, **ijsbergsla**, **gehakt** en de **yoghurt-tahinsaus** over verschillende kommetjes en laat iedereen zelf zijn eigen wrap vullen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kerriepoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Ijsbergsla (krop) *	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Half-om-halfgehakt (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Witte tortilla (st) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Yoghurt-tahinsaus (g) 7) 11) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4142 / 990	726 / 173
Vet totaal (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3,6
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	8,9	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,5	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de feta dan achterwege. De yoghurt-tahinsaus geeft het gerecht al veel smaak. De feta kun je de volgende dag verwerken in een salade. Je kunt ook 1 tortilla minder nemen en later gebruiken.

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

   #HelloFresh

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

TIP: Wil je een keer variëren? Voeg dan nootjes, tzaziki, avocado of gebakken kool toe. Eigenlijk kan bijna alles in een wrap!

WEEK 04 | 2019





Farfalle met spinazie-preisaus

Met groene pesto en rode peper



Sjalot



Knoflookteen



Parikapoeder



Prei ✱



Rode peper ✱



Farfalle



Parmigiano reggiano ✱



Spinazie ✱



Groene pesto ✱



Totaal: **25-30** min.



Veggie



Gemakkelijk



Family



Eet binnen **3** dagen

Prei in de pasta, je verwacht het misschien niet, maar dit verre broertje van de ui past door zijn zachtere smaak juist erg goed in dit gerecht. Je brengt de saus op smaak met groene pesto en Parmezaanse kaas. De rode peper geeft het gerecht nog wat extra pit. De pittige smaak zit vooral in de zaadjes, die verwijder je zodat het niet overheerst.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **farfalle met spinazie-preisaus**.



1 SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **farfalle**. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



2 FARFALLE KOKEN

Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 – 13 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



3 PARMIGIANO RASPEN

Rasp ondertussen de **parmigiano reggiano** naar wens fijn of grof.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **sjalot**, **knoflook**, **rode peper** en **paprikapoeder** 2 - 3 minuten, voeg de **prei** toe en bak nog 5 minuten. Voeg de **spinazie** toe en roerbak totdat de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg vervolgens de **groene pesto** toe aan de wok of hapjespan. Voeg de **farfalle** en de helft van de **parmigiano** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de overige **parmigiano**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	½	¾	1	1¼	1½	1¾
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano reggiano, blok (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
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)	3194 / 764	775 / 185
Vet totaal (g)	38	9
Waarvan verzadigd (g)	8,7	2,1
Koolhydraten (g)	75	18
Waarvan suikers (g)	10,1	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,4	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 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).



FLUWEELZACHTE BROCCOLISOEP MET DANABLU

Met geroosterde ciabatta, kruidenroomkaas en pijnboompitten



Ui



Knoflookteen



Broccoli ✱



Halfkrumige aardappelen



Pijnboompitten



Gedroogde tijm



Witte ciabatta



Kruidenroomkaas ✱



Danablu ✱



Totaal: 25-30 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

In een soep kun je ongemerkt veel groente kwijt. De roomkaas en danablu geven de soep veel smaak én hij wordt er fluweelzacht van. Een knapperige topping maak het gerecht wat spannender. Vandaag hebben we gekozen voor pijnboompitten, maar ook andere noten of bijvoorbeeld croutons geven een lekkere bite.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **fluweelzachte broccolisoepp met danablu**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon en verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Was de **aardappelen** grondig en snijd in gelijke stukjes.



2 ROOSTEREN

Verhit een soeppan met deksel op middellaag vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



3 SOEP KOKEN

Verhit de roomboter in dezelfde soeppan en fruit de **ui**, de helft van de **knoflook** en de **tijm** 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bouillon, **broccoli** en **aardappel** toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 14 – 18 minuten op middellaag vuur.



4 CIABATTA BAKKEN

Snijd ondertussen de **ciabatta** open en besmeer met de olijfolie en de overige **knoflook**. Bak 6 minuten in de oven.



5 OP SMAAK BRENGEN

Pureer de **broccoli** en **aardappel** met een staafmixer. Roer de **kruidenroomkaas** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.



6 SERVEREN

Serveer de fluweelzachte **broccolisoepp** met de geroosterde **ciabatta**. Garneer met de **pijnboompitten** en de **danablu** ★.

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
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Halfkruimige aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
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

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3406 / 814	323 / 77
Vet totaal (g)	46	4
Waarvan verzadigd (g)	21,6	2,1
Koolhydraten (g)	66	6
Waarvan suikers (g)	8,3	0,8
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	7,3	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten

25) Sesam 27) Lupine

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

#HelloFresh

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

★**TIP:** Danablu is een zachte blauwe kaas met een sterke smaak. Laat voor de perfecte balans iedereen zijn eigen soep garneren.



Falafel met een 'broodje' van portobello

Met friet en botersla



Vastkokende aardappelen



Peen ✱



Portobello ✱



Botersla ✱



Tomaat ✱



Rode ui



Falafeldeeg ✱



Mayonaise ✱



Magere yoghurt ✱



Kerriepoeder



Totaal: 40-45 min.



Veggie



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen

De portobello is een uit de kluiten gewassen kastanjechampignon. Met zijn kastanjebruine hoed is deze zware jongen een robuuste, vlezig paddenstoel en daardoor goed geschikt als burger. Je belegt de portobello met falafel. Deze balletjes zijn gemaakt van kikkererwten en zitten dus boordevol eiwitten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kom, keukenpapier en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **falafel met een 'broodje' van portobello**.



1 FRIET MAKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en **peen** en snijd er dunne frietjes van. Meng de **aardappelen** en **peen** met ½ el olijfolie per persoon, verdeel over een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout. Bak de frietjes 30 – 40 minuten in de oven goudbruin, schep halverwege om.



4 FALAFELBURGERS MAKEN

Maak **falafelburgers** van 75 gram per persoon van het **falafeldeeg**. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de andere helft van de **rode ui** en de **falafelburger** 4 – 6 minuten per kant.

★**TIP:** Geen fan van rauwe ui? Bak dan alle ui in plaats van de helft in stap 4 en voeg na het bakken de helft van de ui aan de salade toe.



2 'BROODJE' BAKKEN

Besprenkel ondertussen de **portobello's** aan beide kanten met de balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Verwarm een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de **portobello's**, zonder olie, 4 – 6 minuten per kant. Het kan lijken alsof dit aanbrandt, maar na enkele minuten laat de **portobello** vocht los. Voeg dus geen olie toe. Leg de **portobello's** na het bakken op een bord met keukenpapier om het vocht op te nemen.



5 SAUSJE MAKEN

Meng de **mayonaise** met de magere **yoghurt** en het **kerriepoeder**. Breng de saus op smaak met peper en zout ★★.

★★**TIP:** Houd je van een beetje pittig? Voeg dan ½ tl sambal per persoon aan het sausje toe.



3 SALADE MAKEN

Scheur ondertussen de **botersla** klein, houd per persoon 1 slablad apart om later de burger mee te beleggen. Snijd de **tomaat** in dunne parten en de **rode ui** in dunne halve ringen. Meng in een saladekom de **botersla** met de wittewijnazijn, de **tomaten** en de helft van de **rode ui**, breng op smaak met peper en zout en eventueel een beetje extra vierge olijfolie ★.



6 SERVEREN

Verdeel de **frietjes** over de borden. Leg een blad **botersla** op de **portobello**, serveer de **falafelburger** erop en beleg met de gebakken **rode ui** en een beetje saus. Dek de burger af met de andere **portobello**. Serveer de **salade** naast het **'broodje'** falafelburger en de rest van de saus bij de **friet**.

■**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise voor de saus.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Portobello (st) *	2	4	6	8	10	12
Botersla (krop) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Falafeldeeg (g) 1) 19) 22) *	75	150	225	300	375	450
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Magere yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2755 / 659	334 / 80
Vet totaal (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,6
Koolhydraten (g)	53	6
Waarvan suikers (g)	12,1	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd
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).



KIP HAWAII

Met verse ananas en rijst



Limoen



Mexicaanse kruiden



Kipfilet ✱



Ananas



Knoflookteen



Rode ui



Verse gember



Tomaat ✱



Rode peper ✱



Rode paprika ✱



Surinaamse rijst



Totaal: **35-40** min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Ondanks de tropische naam werd de eerste pizza Hawaii gemaakt in Canada, door een Griekse pizzabakker. De combinatie van de zoetzure ananas en de zoute ham werd uiteindelijk een wereldwijd succes. Je vindt ananas dan ook vaker in hartige gerechten, zoals vandaag in deze curry met Mexicaanse guadalajara-kruiden.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, hapjespan en koekenpan of grillpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kip hawaii**.



1 MARINEREN

Pers de **limoen** uit. Meng voor de marinade in een kom per persoon: 1½ el ketjap manis, 1 tl honing, 1 tl **Mexicaanse kruiden**, ½ el zonnebloemolie en 2 tl **limoensap**. Leg de **kipfilet** in de marinade en laat minimaal 10 minuten marineren. Schep af en toe om zodat de smaken goed kunnen intrekken. Breng ondertussen ruim water aan de kook voor de rijst in een pan met deksel.



4 GROENTEN KOKEN EN BAKKEN

Voeg de **rijst** toe aan de pan met kokend water en kook de **rijst** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel. Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **rode peper**, **gember**, overige **Mexicaanse kruiden** en **rode ui** 2 – 3 minuten. Voeg de **rode paprika** toe en bak 4 minuten. Voeg de **tomatenblokjes** en de wittewijnazijn erbij en bak nog 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2 ANANAS SNIJDEN

Verwijder het groen van de **ananas** en snijd de onderkant eraf. Zet de **ananas** verticaal en snijd met een scherp mes de schil eraf door voorzichtig van boven naar beneden te snijden. Leg de **ananas** vervolgens weer plat en snijd in ringen, snijd met een kleiner mes de harde kern uit de ringen. Probeer de ringen heel te laten. Lukt dit niet? Je kunt eventueel ook halve plakken snijden.



5 ANANAS EN KIP BAKKEN

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koeken- of grillpan op hoog vuur en leg de **ananasschijven** erin. Leg de **kipfilet** met zo min mogelijk marinade ernaast en bak beide 3 – 4 minuten per kant. Heb je veel **ananas**? Gebruik dan meerdere pannen of bak de **ananas** eerst en daarna de **kipfilet**.



3 SNIJDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **rode ui**, verwijder de schil van de **gember** en snijd of rasp de **gember** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** snijd fijn. Snijd de **rode paprika** in lange repen.



6 SERVEREN

Schenk de achtergebleven **marinade** bij de hapjespan met **paprika** en **tomaat** en voeg 50 ml water per persoon toe. Kook 2 minuten. Verdeel ondertussen de **rijst** over de borden. Schep de saus met **groenten** op de **rijst**. Leg de **ananas** plakken ernaast en serveer de **kipfilet** erop.

TIP: Kook je voor kinderen? Laat de rode peper dan achterwege, zodat het gerecht niet te pittig wordt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kipfilet (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Ananas (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse rijst (g)	85	170	250	335	420	505

Zelf toevoegen

Ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2983 / 713	536 / 128
Vet totaal (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2	0,4
Koolhydraten (g)	104	19
Waarvan suikers (g)	34,4	6,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

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).



Nasi Goreng met spiegelei

Met limoen, pinda's en koriander



Basmatirijst



Groentemix *



Limoen



Bosui *



Verse koriander *



Gemalen koriander



Gemalen kurkuma



Vrije-uitloopei *



Sojasaus



Gezouten pinda's



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Veggie



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij

Reis met ons naar Indonesië waar nasi goreng een echte specialiteit is. Het betekent letterlijk gebakken (goreng) rijst (nasi). De vele Aziatische ingrediënten zoals zoete sojasaus, sambal en limoen geven dit gerecht een zoetzure, iets pittige smaak. Je serveert de nasi met een gebakken ei en verse koriander.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, wok en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **nasi goreng met spiegelei**.



1 RIJST KOKEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst.
- Weeg de **rijst** af. Kook de **rijst**, afgedekt, 8 – 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok op middelhoog. Voeg de **groentemix** toe en bak 6 – 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout en schep regelmatig om.



3 EIEN BAKKEN EN OP SMAAK BRENGEN

- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak 2 **spiegeleieren** per persoon. Bestrooi met peper en zout.
- Voeg de **rijst** toe aan de **groenten** en schep om.
- Voeg de ketjap, de sambal en **sojasaus** naar smaak toe en roerbak 2 – 3 minuten ★.



2 SNIJDEN, HAKKEN, BAKKEN

- Snijd ondertussen de **limoen** in parten en snijd de **bosui** in dunne ringen.
- Hak de **verse koriander** grof.
- Voeg de **gemalen koriander**, de **kurkuma** en de helft van de **bosui** en **verse koriander** toe aan de wok en bak nog 2 – 3 minuten.



4 SERVEREN

- Serveer de **nasi goreng** met de **spiegeleieren**.
- Garneer met de **limoen**, de overige **koriander** en **bosui** en de **gezouten pinda's**.

★ **TIP:** Proef goed en voeg naar smaak meer sambal, ketjap, sojasaus, kurkuma of gemalen koriander toe. Zo maak je de nasi goreng precies zoals jij 'm het lekkerste vindt!

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	70	140	210	280	350	420
Groentemix: snijbonen, prei & peen (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bosui (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Gemalen koriander (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3234 / 773	743 / 178
Vetten (g)	42	10
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,7
Koolhydraten (g)	69	16
Waarvan suikers (g)	9,5	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	2,9	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja
Kan sporen bevatten van: 22) 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).



Pasta met snelle ragù

Met een frisse salade



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Verse rozemarijn en basilicum ✱



Parmigiano reggiano ✱



Italiaans gekruid rundergehakt ✱



Cherrytomatenblokjes uit blik



Pijnboompitten



Komkommer ✱



Rucola & veldsla ✱



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Eet binnen 3 dagen

Deze pasta zet je na een drukke dag zo op tafel. Het gehakt is al op smaak gebracht met Italiaanse kruiden. Wij kennen dit gerecht vooral als spaghetti bolognese maar in Bologna wordt de geliefde ragù alla bolognese eigenlijk met tagliatelle gegeten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, hapjespan, fijne rasp, koekenpan, saladekom, en dunschiller of kaasschaaf.

Laten we beginnen met het koken van de **pasta met snelle ragù**.



1 KOKEN, SNIJDEN, RASPEN

- Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de spaghetti. Kook de **spaghetti** in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Haal de **rozemarijn** van de takjes en snijd fijn. Haal de **basilicumblaadjes** van de takjes en snijd de takjes fijn. Rasp de **Parmigiano reggiano** fijn.



3 SALADE MAKEN

- Rooster ondertussen de **pijnboompitten** in een koekenpan, zonder olie, goudbruin.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn, peper en zout.
- Schaaf de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten ★.



2 SAUS MAKEN

- Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de **ui**, **knoflook**, **basilicumtakjes** en **rozemarijn** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg het **gekruid rundergehakt** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de geblikte **tomatenblokjes** toe, draai het vuur middellaag, en laat 8 - 10 minuten stoven. Breng goed op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Meng de **rucola**, de **veldsla** en de **komkommerlinten** met de **dressing**.
- Verdeel de **pasta** over de borden, en schep de **sous** erover. Garneer met de **basilicumblaadjes**. Serveer met de **salade**.

★ **TIP:** Het is lastig om een komkommer helemaal in linten te schaven. Heb je wat over? Snijd dit dan in dunne plakjes.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn en basilicum (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Parmigiano reggiano, blokje (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Italiaans gekruidd rundergehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Cherrytomaten uit blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rucola & veldsla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4081 / 976	595 / 142
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	85	12
Waarvan suikers (g)	17,9	2,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	51	7
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Ei 19) Pinda's 20) Soja 22) 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).



GEBAKKEN ZALMFILET MET ZEEKRAALTOPPING MET VENKEL, AARDAPPELTJES EN CITROENMAYONAISE



-  Drieling aardappelen
-  Sjalot
-  Knoflookteen
-  Venkel ✱
-  Citroen
-  Verse dille ✱
-  Mayonaise ✱
-  Zalmfilet met vel ✱
-  Zeekraal ✱

 40-45 min

 Glutenvrij

 Veel handelingen

 3 Eet binnen 3 dagen

Trek alles uit de kast voor dit heerlijke gerecht - vrij letterlijk, want je hebt veel pannen nodig - en lees het recept op je gemak door voor je begint met koken. Zeekraal is van zichzelf vrij zout, houd dit in gedachten voor je het gerecht verder op smaak brengt met zout. De frisse citroenmayonaise brengt het gerecht mooi in balans.



GEBAKKEN ZALMFILET MET ZEEKRAALTOPPING MET VENKEL, AARDAPPELTJES EN CITROENMAYONAISE



-  Drieling aardappelen
-  Sjalot
-  Knoflookteen
-  Venkel ✱
-  Citroen
-  Verse dille ✱
-  Mayonaise ✱
-  Zalmfilet met vel ✱
-  Zeekraal ✱

 40-45 min

 Glutenvrij

 Veel handelingen

 3 Eet binnen 3 dagen

Trek alles uit de kast voor dit heerlijke gerecht - vrij letterlijk, want je hebt veel pannen nodig - en lees het recept op je gemak door voor je begint met koken. Zeekraal is van zichzelf vrij zout, houd dit in gedachten voor je het gerecht verder op smaak brengt met zout. De frisse citroenmayonaise brengt het gerecht mooi in balans.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, kleine kom en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken zalmfilet met zeekraaltopping**.



1 AARDAPPELTJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was **drieling aardappelen** en halveer ze. Leg de **aardappeltjes** in een bakplaat en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappeltjes** 25 – 35 minuten in de oven, schep halverwege om.



4 ZALMFILET BAKKEN

Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 – 3 minuten op het vel. Zet het vuur lager, draai de vis om en bak nog 1 – 2 minuten.



2 SNIJDEN, PERSEN, HAKKEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde stengels en kern. Snipper de **venkel** ★. Pers de **citroen** uit en hak de **dille** grof.

★ **TIP:** In dit recept snipper je de venkel net zoals je dat bij een ui doet. Hierdoor wordt hij sneller gaar en zal hij een zachtere, minder anijsachtige, smaak krijgen.



5 ZEEKRAAL BAKKEN

Verhit tegelijkertijd de overige olijfolie in een andere koekenpan en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **zeekraal** toe en roerbak nog 4 – 6 minuten.



3 VENKEL BAKKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 – 3 minuten. Voeg de gesnipperde **venkel** toe en bak deze in 10 – 12 minuten zacht. Blus vervolgens af met 3 el water per persoon en laat inkoken tot het grootste deel van het vocht is verdampt. Voeg eventueel meer water toe wanneer je de **venkel** nog zachter wilt. Meng ondertussen in een kleine kom ½ tl **citroensap** per persoon met de **mayonaise**.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappeltjes** over de borden, schep de **venkel** ernaast en leg de **zalmfilet** op de **venkel**. Schep de gebakken **zeekraal** op de **zalm** en garneer het gerecht met **dille**. Serveer met de **citroenmayonaise**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dille (g) 23) ★	3	5	8	10	13	15
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) ★	40	50	75	100	125	150
Zalmfilet met vel (130 g) 4) ★	1	2	3	4	5	6
Zeekraal (g) ★	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4138 / 989	637 / 152
Vetten (g)	67	10
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,5
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,2	0,2

ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

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

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

   #HelloFresh

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

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, kleine kom en 2x koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken zalmfilet met zeekraaltopping**.



1 AARDAPPELTJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was **drieling aardappelen** en halveer ze. Leg de **aardappeltjes** in een bakplaat en meng met 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappeltjes** 25 – 35 minuten in de oven, schep halverwege om.



4 ZALMFILET BAKKEN

Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 – 3 minuten op het vel. Zet het vuur lager, draai de vis om en bak nog 1 – 2 minuten.



2 SNIJDEN, PERSEN, HAKKEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde stengels en kern. Snipper de **venkel** ★. Pers de **citroen** uit en hak de **dille** grof.

★ **TIP:** In dit recept snipper je de venkel net zoals je dat bij een ui doet. Hierdoor wordt hij sneller gaar en zal hij een zachtere, minder anijsachtige, smaak krijgen.



5 ZEEKRAAL BAKKEN

Verhit tegelijkertijd de overige olijfolie in een andere koekenpan en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **zeekraal** toe en roerbak nog 4 – 6 minuten.



3 VENKEL BAKKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 – 3 minuten. Voeg de gesnipperde **venkel** toe en bak deze in 10 – 12 minuten zacht. Blus vervolgens af met 3 el water per persoon en laat inkoken tot het grootste deel van het vocht is verdampt. Voeg eventueel meer water toe wanneer je de **venkel** nog zachter wilt. Meng ondertussen in een kleine kom ½ tl **citroensap** per persoon met de **mayonaise**.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappeltjes** over de borden, schep de **venkel** ernaast en leg de **zalmfilet** op de **venkel**. Schep de gebakken **zeekraal** op de **zalm** en garneer het gerecht met **dille**. Serveer met de **citroenmayonaise**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dille (g) 23) ★	3	5	8	10	13	15
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) ★	40	50	75	100	125	150
Zalmfilet met vel (130 g) 4) ★	1	2	3	4	5	6
Zeekraal (g) ★	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4138 / 989	637 / 152
Vetten (g)	67	10
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,5
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,2	0,2

ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

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

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

   #HelloFresh

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



HERTENPEPER MET AARDAPPELPUREE

MET GEBAKKEN PADDENSTOELEN EN SALADE



Ui



Peen ✱



Laurierblad



Hertenpeper ✱



Kruimige aardappelen



Verse dragon,
krulpeterselie & tijm ✱



Gemengde
paddenstoelen ✱



Pecannoten



Rucola & veldsla ✱



50 min



Veel handelingen



Eet binnen 5 dagen

Vandaag gaan we voor wild! Het hert dat je bereidt, komt uit de Schotse Hooglanden en is al acht uur lang gestoofd waardoor het vlees boterzacht is. Je maakt er een heerlijk romige aardappelpuree bij. En wat past er nu beter bij de intense smaak van een wildstoof dan de aardse smaak van paddenstoelen?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Saladekom, aardappelstamper, hapjespan met deksel, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **hertenpeper met aardappelpuree**.



1 SNIJDEN EN BAKKEN

Bring een pan met ruim water, afgedekt, aan de kook en snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **peen** in kleine blokjes. Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 – 4 minuten. Voeg de **peen** toe en bak nog 2 – 3 minuten. Voeg 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon, het **laurierblad**, 75 ml water per persoon en de **hertenpeper** toe en laat, afgedekt, 25 – 30 minuten stoven.



4 SALADE MAKEN

Snijd ondertussen de blaadjes van de **dragon** fijn en hak de **pecannoten** grof. Maak in een saladekom een dressing van de overige zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, honing en mosterd. Voeg de **gemengde sla** toe en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **dragon** en de **pecannoten**.



2 AARDAPPELEN BEREIDEN

Schil ondertussen de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



5 PUREE MAKEN

Snijd de **krulpeterselie** fijn. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de overige roomboter en melk toe om de puree smeuïg te maken. Voeg de helft van de **krulpeterselie** toe en breng op smaak met peper en zout.



3 PADDENSTOELEN BAKKEN

Ris ondertussen de blaadjes van de takjes **tijm** en snijd de **paddenstoelen** grof. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paddenstoelen** samen met de **tijm** in 5 – 6 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree** over de borden. Schep de **paddenstoelen** erop en garneer met de overige **krulpeterselie**. Serveer met de **hertenpeper** en **salade**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Laurierblad (st)	1	1	1	1	2	2
Hertenpeper (g) 1) 6) 7) 10) *	150	300	450	600	750	900
Kruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse dragon, krulpeterselie & tijm (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Gemengde paddenstoelen (g) *	175	350	525	700	875	1050
Pecannoten (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Rucola & veldsla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Roomboter(el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn(el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Honing (tl)	¼	¼	¾	¾	1	1
Mosterd (tl)	¼	¼	¾	¾	1	1
Peper & zout	naar smaak					
Melk	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3749 / 896	430 / 103
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	16,5	1,9
Koolhydraten (g)	75	9
Waarvan suikers (g)	12,8	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	0,4	0,0

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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).

1

APPELCRUMBLE MET MUESLI

Met halfvolle yoghurt

2

BANANENSPLIT MET YOGHURT

Met meergranen- en chocoladevlokken

3

SPELTWAFELS MET PINDAKAAS

Met belegen kaas en komkommer

ONTBIJT 1

APPELCRUMBLE MET MUESLI

Met halfvolle yoghurt



- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **appel** en snijd in blokjes.
- 2 Meng de **appel** in een kom met de **kaneel** en de helft van de **honing**.
- 3 Vet een ovenschaal in met roomboter. Verdeel het **appelmengsel** over de ovenschaal. Bestrooi met de **muesli** en bak 20 – 25 minuten in de oven.
- 4 Verdeel de crumble over de kommen en serveer met de **halfvolle yoghurt** en de overige **honing**.

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Jonagold appel (st)	2	4
Gemalen kaneel (zakje)	½	1
Honing (potje)	1	2
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	100	200
Halfvolle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	½	1

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en ovenschaal

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1715 / 410	440 / 105
Vetten (g)	6	2
Waarvan verzadigd (g)	1,5	0,4
Koolhydraten (g)	75	19
Waarvan suikers (g)	49,6	12,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	9	2
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfaat
 Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
 22) (Andere) noten 25) Sesam

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

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

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)	90	180
Chocoladevlokken (g) 6) 7) 19) 22) 25)	25	50

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1862 / 445	586 / 140
Vetten (g)	11	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,8
Koolhydraten (g)	71	22
Waarvan suikers (g)	32,8	10,3
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	12	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

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

SPELTWAFELS MET PINDAKAAS

Met belegen kaas en komkommer



1 Snijd de **komkommer** in plakken.
Besmeer 1 **speltwafel** per persoon met **pindakaas**. Beleg de overige 2 **speltwafels** met de **belegen kaas** en plakjes **komkommer**.

2 Verdeel de **speltwafels** over de borden.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Komkommer (st)	¼	½
Speltwafels (st) 1) 20) 21) 25)	6	12
Pindakaas (potje) 5) 22)	2	4
Belegen kaas (plakken) 7) *	4	8

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1630 / 390	1298 / 311
Vetten (g)	26	21
Waarvan verzadigd (g)	12,9	10,3
Koolhydraten (g)	18	14
Waarvan suikers (g)	1,8	1,5
Vezels (g)	3	3
Eiwit (g)	19	15
Zout (g)	0,8	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam

JOUW MENU

Bekijk in je online account welke recepten er in jouw volgende box zitten.



LIEVER ZELF KIEZEN?

1. Selecteer in je account de week en box waarvan je de recepten wilt kiezen.
2. Klik op 'Wijzig menu'.
3. Selecteer de recepten naar keuze en vergeet niet op te slaan!



Visstooft met kokosmelk en limoen



Groentestooft met rundermerguez



Aubergine uit de oven met casarecce



Aziatisch gemarineerde garnalen



Portobello-burger met spegelei



Halloumi met aardpeer-spinaziestamppot



Bietenrisotto met feta en munt



Meiraappuree met varkensworst



🌿 Siciliaanse orzo met kipgehakt en rozijnen



🌿 Platbroodpizza met groene pesto



🌿 Rigatoni met broccoli en spekjes



★ Varkenshaas met Aziatische zoet-pittige saus



★ Luxe vispotje met room en witte wijn



NOG MEER GENIETEN MET HELLOFRESH

Een goed ontbijt of een box vol vers fruit

GOEDE GEWOONTEN GEMAKKELIJK GEMAAKT

Ontdek nieuwe groenten! Ken jij de aardpeer al? Zijn zoete, nootachtige smaak doet wel wat denken aan artisjok. Probeer 'm volgende week in combinatie met halloumi, een zilte Cypriotische kaas die zich perfect leent om te grillen.



Kies volgende week:
**HALLOUMI MET AARDPEER-
SPINAZIESTAMPPOT**

Begin jouw dag goed met de **ONTBIJTBOX**



Volkoren ricottapannenkoekjes



Bulgaarse yoghurt



Speltwafels met avocado

Of kies voor de **FRUITBOX**



Log online in en klik onderaan het weekmenu op de Fruitbox om te zien wat er die week in zit.