



Pasta pesto met tonijn

Geserveerd met sla en cherrytomaten



Ui



Rode cherrytomaten ✱



Tonijn



Conchiglie



Mesclun ✱



Groene pesto ✱



Totaal: **25-30** min.



Family



Supersimpel



Eet binnen **5** dagen

Vanavond waan je je in Italië met dit pastagerecht in de kleuren van de Italiaanse vlag. Conchiglie betekent 'schelpen' in het Italiaans. Niet verrassend dus dat deze pasta zo heet! De vorm van deze verse pasta is perfect voor een dikke saus als deze – de schelpjes vullen zich met de tonijn-pestosaus.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, saladekom en zeef.

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



1 VOORBEREIDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de conchiglie. Snipper de **ui** en halveer de **cherrytomaten**.



2 TONIJN UITLEKKEN

Laat de **tonijn** uitlekken in een zeef en bewaar de olie.



3 CONCHIGLIE KOKEN

Kook de **conchiglie** in de pan met deksel, afgedekt, in 14 – 16 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 SALADE AANMAKEN

Meng ondertussen de **mesclun** en een klein beetje van de **groene pesto** in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



5 SAUS MAKEN

Verhit in een wok of hapjespan 1 el olie van de **tonijn** per persoon en bak de **cherrytomaten** en **ui** 5 minuten op middellaag vuur. Voeg daarna de **tonijn**, de gekookte **conchiglie** en de overige **pesto** toe. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Servere de **pasta in tonijnsaus** met de **mesclun**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	1	2	2	3	4
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Mesclun (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie naar smaak

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3452 / 825	871 / 208
Vet totaal (g)	46	12
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,3
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	8,0	2,0
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,2	0,3

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 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).

TIP: Heb je weinig tijd? Maak dan een lauwwarme salade. Meng de tonijn, cherrytomaten, pesto, mesclun en ui direct door de gekookte pasta.



Kipfilet met zoet-kruidige groentestoof

Met gedroogde abrikozen en amandelschaafsel



Ui



Vastkokende aardappelen



Peen ✱



Ras el hanout



Verse bladpeterselie ✱



Gedroogde abrikozen



Tomaat ✱



Tomatenpuree



Kipfilet ✱



Geschaafde amandelen



Totaal: **35-40** min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Caloriefocus



Eet binnen **3** dagen

Deze groentestoof is geïnspireerd op de Marokkaanse tajine. De tajine is een aardewerken stoofpot die van oudsher op hete kolen wordt gezet om het gerecht langzaam te garen. Gedroogde abrikozen, amandelen, peen en ras el hanout zijn ingrediënten die je vaak in een tajine terugvindt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Dunschiller, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kipfilet met zoet-kruidige groentestoof**.



1 SNIJDEN EN BAKKEN

Breng 175 ml water per persoon aan de kook voor de stoof. Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Weeg de **peen** af en schil met een dunschiller. Snijd in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een pan met deksel, voeg de **ui** en een snuf zout toe en fruit 1 minuut op middelhoog vuur.



4 KIPFILET BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant, verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 – 5 minuten, of tot de **kipfilet** gaar is. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 GROENTEN BAKKEN

Voeg de **aardappelen**, de **peen** en de **ras el hanout** toe aan de pan en roerbak nog 1 minuut. Schenk het kokende water erbij en verkruiemel er ½ bouillonblokje per persoon boven. Breng aan de kook en stoof, afgedekt, in 20 – 25 minuten gaar. Schep regelmatig om.



5 AMANDELEN BAKKEN

Verhit in dezelfde koekenpan de roomboter en bak de **geschaafde amandelen** in 2 minuten goudbruin op middelhoog vuur. Zet het vuur laag, leg de **kipfilet** bij de **amandelen** in de koekenpan en verhit nog 1 minuut.

WEETJE: Dit gerecht bevat bijna de helft van de aanbevolen hoeveelheid aan voedingsvezels. Deze komen voornamelijk uit de groenten, aardappelen en abrikozen.



3 STOOF AFMAKEN

Hak ondertussen de verse **bladpeterselie** grof. Snijd de gedroogde **abrikozen** in kleine blokjes en de **tomaat** in parten. Roer 5 minuten voor het einde van de kooktijd ½ kuipje **tomatenpuree** per persoon door de groentestoof. Laat het geheel, zonder deksel, nog 5 minuten zachtjes koken. Voeg de **abrikozen**, de **tomaat** en de honing in de laatste minuut van de kooktijd toe. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de gestoofde **groenten** over diepe borden, leg er de **kipfilet** op en garneer met de **bladpeterselie** en de **amandelen**.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aardappelen, bak de groenten en aardappelen in ½ el olijfolie per persoon en garneer de maaltijd met de helft van de amandelen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Ras el hanout (el)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde abrikozen (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	½	½	1	1½	1½	2
Kipfilet (110 g) *	1	2	3	4	5	6
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Groentebouillonblokje (st)	½	½	1	1½	1½	2
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3366 / 805	477 / 114
Vet totaal (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	87	12
Waarvan suikers (g)	36,3	5,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	2,1	0,3

ALLERGENEN

8) Noten

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



Vegetarische Griekse schotel

Tomaat en feta uit de oven met kappertjes en pompoenpitten



Zilverviesrijst



Knoflookteen



Tomaat ✱



Rode cherrytomaten ✱



Feta ✱



Kappertjes ✱



Pompoenpitten



Vers basilicum ✱



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **5** dagen

Grieken zijn gek op hun nationale trots: gemiddeld eten zij jaarlijks maar liefst 10 kilo feta per persoon. Deze traditionele schapenkaas is heerlijk in een salade, maar wordt in Griekenland ook als hapje gegeten. Neem bijvoorbeeld saganaki, een hapje waarbij de kaas met een laagje bloem wordt gebakken in de pan. Wij houden het simpel met feta uit de oven – minstens zo lekker en minder afwas!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, zeef, ovenschaal en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische Griekse schotel**.



1 RIJST KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook hierin de **zilvervliesrijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen in een zeef, zodat de **rijst** goed kan afkoelen. Stort eventueel uit over een bord of een snijplank, zodat de **rijst** sneller afkoelt ★.



4 POFFEN EN SNIJDEN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de blaadjes **basilicum** in reepjes.



2 SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaten** in parten en laat de **cherrytomaten** heel.



5 RIJST BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de afgekoelde **zilvervliesrijst** 4 – 5 minuten. Roer niet te vaak, zorg ervoor dat de **rijst** echt kan bakken. Breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Zorg dat de rijst afgekoeld is voordat je hem bakt, anders gaat hij klonteren.



3 MENGEN EN ROOSTEREN

Meng in een ovenschaal alle **tomaten** met de **knoflook**. Voeg de zwarte balsamicoazijn, de helft van de olijfolie en de bruine suiker toe, schep om en breng op smaak met peper en zout. Leg de **feta** voorzichtig in zijn geheel ★★ in het midden op de **tomaten** en bak 20 – 25 minuten in de oven. Schep de laatste 5 minuten de **kappertjes** erbij.



6 SERVEREN

Verdeel de **zilvervliesrijst** over de borden, schep de **tomaten** met **kappertjes** half op de **rijst** en half ernaast en leg de **feta** voorzichtig op de **tomaten**. Schenk het sap uit de ovenschaal over de **rijst** en garneer met de **pompoenpitten** en het **basilicum**.

★★**TIP:** Is het blok feta in jouw box niet meer heel? Verkruiemel het dan over de tomaten voordat ze de oven in gaan.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Rode cherrytomaten (g) *	65	125	185	250	310	370
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Kappertjes (g) *	20	30	40	50	70	80
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3619 / 865	744 / 178
Vet totaal (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	14,6	3,0
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	14,9	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	3,2	0,6

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda 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).



Romige soep met garnalen

Met kokosmelk, verse mais en tomaat



Sjalot



Vastkokende
aardappelen



Paprikapoeder



Gedroogd laurierblad



Maiskolf ✱



Tomaat ✱



Verse bieslook ✱



Garnalen ✱



Kokosmelk



Totaal: **30-35** min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **3** dagen

Deze romige soep is geïnspireerd op chowder, een soep uit de Verenigde Staten. Chowder bestaat in vele soorten en maten maar het is altijd een stevige soep, meestal gemaakt met room of melk. Een van de bekendste chowders is clam chowder uit New England, met kokkels (clams). Wij geven de soep een eigen twist met kokosmelk en garnalen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, keukenpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **romige soep met garnalen**.



1 VOORBEREIDEN

Breng 225 ml water persoon aan de kook. Snipper de **sjalot**. Schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes van 1 – 1½ cm. Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** met een snuf zout 3 minuten. Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog een halve minuut.



4 GARNALEN BAKKEN

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



2 AARDAPPELEN KOKEN

Voeg de **aardappelen** toe aan de pan, schenk het kokende water erbij en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar.



5 SOEP KOKEN

Voeg de **maiskorrels**, de **tomaat** en de **kokosmelk** toe aan de pan met **aardappel** en kook 2 minuten mee. Voeg de **garnalen** inclusief het bakvet uit de koekenpan toe en verhit nog ½ minuut. Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.



3 SNIJDEN

Zet ondertussen de **maiskolf** rechtop op een snijplank en snijd de **maiskorrels** er voorzichtig af. Snijd de **tomaat** in grove stukken en snijd de **bieslook** fijn.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de borden en garneer met de overige **bieslook**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogd laurierblad (st)	1	2	3	4	5	6
Maiskolf (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Kokosmelk (g) 26)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2902 / 694	383 / 92
Vet totaal (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	25,5	3,4
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	17,9	2,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	5,2	0,7

ALLERGENEN

2) Schaaldieren

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 75 ml kokosmelk per persoon en voeg daar 50 ml extra kokend water per persoon aan toe.

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).



Kruidige tabouleh met varkenshaasreepjes

In een handomdraai op tafel!



Volkoren bulgur



Rode ui



Rode paprika ✱



Verse koriander, krulpeterselie & munt ✱



Varkenshaasreepjes met gyroskruiden ✱



Gemengde salade ✱



Totaal: 20-25 min.



Family



Gemakkelijk



Quick & Easy



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij

Een klassieke tabouleh maak je met bulgur, ui, tomaat en verse kruiden. Vandaag geef je een eigen draai aan dit Midden-Oosterse gerecht met gekruide varkenshaasreepjes en rode paprika. Voor het vlees gebruiken we kruiden als rozemarijn, tijm, oregano, kardemom en kummel. Kummel is hetzelfde als karwijzaad, dat je misschien kent als 'wilde komijn' – de sterk kruidige en anijsachtige smaak lijkt veel op die van komijn.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige tabouleh met varkenshaasreepjes**.



1 BULGUR BEREIDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 15 – 17 minuten droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **rode ui** en snijd de **rode paprika** in kleine blokjes.



3 HAKKEN EN MENGEN

Pluk de blaadjes van de takjes **mint**. Hak de **koriander**, de **krulpeterselie** en de **mintblaadjes** grof. Meng de **gemengde sla** met de helft van de verse kruiden in een saladekom ★.

★**TIP:** Voeg een gedeelte van de rode ui rauw toe aan de salade voor een lekkere bite.



4 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **varkenshaasreepjes** met de **rode ui** en de **rode paprika** 4 – 5 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de witte balsamicoazijn, de extra vierge olijfolie en ½ tl water per persoon toe aan de saladekom. Voeg de **bulgur** toe en breng de tabouleh op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **tabouleh** over de borden en garneer met de gebakken **varkenshaasreepjes** en de overige verse **kruiden**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren bulgur (g) ¹⁾	85	170	250	335	420	500
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander, krulpeterselie & mint (g) *	5	10	15	20	25	30
Varkenshaasreepjes met gyroskruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Gemengde salade (g) ²³⁾ *	30	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	2	3	4	4
Witte balsamicoazijn (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3065 / 733	559 / 134
Vet totaal (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	6,0	1,1
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	6,7	1,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

¹⁾ Gluten

Kan sporen bevatten van: ²³⁾ Selderij

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

#HelloFresh

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



Vegetarische burger met zoete-aardappelpartjes

Met frisse tomatensalade en mayonaise



Zoete aardappel



Verse munt ✱



Tomaat ✱



Vega-burger ✱



Mini-hamburgerbol



Gemengde sla ✱



Mayonaise ✱



Totaal: **35-40** min.



Family



Supersimpel



Veggie



Eet binnen **5** dagen

Zin in een burger, maar even geen vlees? Deze burger is gemaakt van champignons, rode biet en ui. Hij heeft een vlezige structuur en is daarmee een goede vegetarische vervanger van de klassieke hamburger. De zoete-aardappelpartjes doen er eigenlijk het langste over om te garen, maar kosten het minste werk, omdat je ze in het begin al in de oven doet!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, saladekom, grote kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische burger met zoete-aardappelpartjes**.



1 AARDAPPEL BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **zoete aardappel** grondig en snijd in dunne partjes. Meng de partjes in een grote kom met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Leg de **aardappelpartjes** op een bakplaat met bakpapier en bak 30 – 35 minuten in de oven.



4 BURGER BAKKEN

Verhit in de laatste 10 minuten van de baktijd van de **zoete-aardappelpartjes** de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vega-burger** 3 – 4 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn.



2 SNIJDEN EN MENGEN

Meng ondertussen in een saladekom de witte balsamicoazijn ★ met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Snijd de blaadjes van de **verse munt** grof.

★**TIP:** Heb je geen witte balsamicoazijn in huis? Meng dan naar smaak wat honing met wittewijnazijn en gebruik dit ter vervanging.



5 HAMBURGERBROODJE BAKKEN

Bak ondertussen het **hamburgerbroodje** de laatste 5 minuten in de oven mee met de **zoete-aardappelpartjes**.



3 TOMATEN SNIJDEN EN MENGEN

Snijd de **tomaat** in parten. Meng in de saladekom met de dressing en voeg de **munt** toe. Schep om, zodat de dressing goed in de **tomaten** kan trekken.



6 SERVEREN

Snijd de **hamburgerbroodjes** open. Verdeel een deel van de **gemengde sla** over de **broodjes** en leg de **burger** erop. Schep de rest van de **sla** om met de **tomatensalade** en serveer naast de **burger**. Schep de **zoete-aardappelpartjes** ernaast en serveer met de **mayonaise**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	200	400	600	750	1050	1200
Verse munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Tomaat (st) *	2	3	4	5	7	8
Vega-burger (st) 1) 17) 19) 20) 21) 22) 23) 24) *	1	2	3	4	5	6
Mini-hamburgerbol (st) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Gemengde sla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4117 / 984	722 / 173
Vet totaal (g)	64	11
Waarvan verzadigd (g)	17,6	3,1
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	20,6	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd 11) Sesam 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 24) Mosterd

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise en de helft van de zoete aardappel.

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).



Spaghetti met geroosterde groenten

In Mediterraanse stijl met feta, olijven en kappertjes



Courgette *



Rode cherrytomaten *



Volkoren spaghetti



Knoflookteen



Olijven & kappertjes *



Feta *



Verse basilicum,
bladpeterselie & munt *



Totaal: 20-25 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

De bereiding van deze snelle pasta is heel simpel, maar de smaken zijn dat zeker niet. De hartige kappertjes, olijven en feta vormen een smakelijk contrast met de zoete cherrytomaatjes. Samen met de verschillende groene kruiden vormt dit gerecht een complex geheel van smaken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kleine kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti met geroosterde groenten**.



1 ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de spaghetti. Snijd de **courgette** in plakken van ½ cm dik en verdeel samen met de **rode cherrytomaten** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie, breng op smaak met peper en zout en bak 15 – 20 minuten in de oven, of tot de **cherrytomaten** open beginnen te barsten.



4 SMAAKMAKERS MENGEN

Meng de **knoflook**, **olijven**, **kappertjes** en extra vierge olijfolie in een kleine kom ★.



2 PASTA KOKEN

Kook ondertussen de **spaghetti**, afgedekt, 12 – 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



5 MENGEN

Voeg het **mengsel** toe aan de **spaghetti** en schep goed om.



3 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **olijven** en snijd de **kappertjes** fijn. Verkrummel de **feta**. Snijd de blaadjes **munt** en **basilicum** in dunne reepjes. Snijd de **peterselie** fijn.



6 SERVEREN

Verdeel de **spaghetti** over de borden en garneer met de **feta**, de **verse kruiden**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie. Serveer met de **gepofte cherrytomaten** en **courgette**.

★**TIP:** Kook je voor kinderen? Kappertjes en olijven zijn sterk van smaak. Je kunt ervoor kiezen deze apart op tafel te zetten, zodat iedereen ze zelf naar smaak kan toevoegen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Volkoren spaghetti (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijven & kappertjes (g) *	30	60	90	120	150	180
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Verse basilicum, bladpeterselie & munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

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

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3464 / 828	703 / 168
Vet totaal (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,0
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	17,5	3,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,4	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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

#HelloFresh

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



Kokosrijst met pindasaus en gesmoorde groenten

Geserveerd met een spiegelei en pinda's



Zilvervliesrijst



Kokosrasp



Knoflookteen



Verse gember



Pindakaas



Groentemix ✱



Gemalen koriander



Sojasaus



Vrije-uitloopei ✱



Verse koriander ✱



Gezouten pinda's



Totaal: **30-35** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Van een romige pindasaus tot knapperige pinda's – dit is een gerecht voor de echte pindaliefhebber. Wil jij weten waar de pinda's in jouw box vandaan komen? Lees alles over ons bezoek aan notenman Jan Gotjé op onze blog. De pindasaus in dit gerecht is makkelijk en snel, je mengt de ingrediënten koud en voegt ze op het laatst aan het gerecht toe.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, rasp, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kokosrijst met pindasaus en gesmoorde groenten**.



1 KOKEN EN SNIJDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst en kook de **rijst** samen met de **kokosrasp**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn.



4 EIEN BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan en bak twee **spiegeleieren** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Heb je geen ketjap in huis? Gebruik dan honing als zoete noot in de pindasaus.



2 SAUS MAKEN

Meng in een kom de **pindakaas** met een vork met de melk, ketjap ★, sambal 🍴 en wittewijnazijn tot een dikke saus ★★. Bewaar de saus apart.

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g rijst per persoon, 1 ei en/of de helft van de pinda's.



5 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **verse koriander** fijn. Hak de **pinda's** grof.

★★ **TIP:** De pindakaas wordt tijdens het mengen eerst klontig. Blijf goed roeren, het wordt vanzelf een dikkere saus.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **groentemix**, **knoflook**, **gember**, **gemalen koriander**, **sojasaus** en 1 el water per persoon toe. Bak, afgedekt, 8 – 10 minuten op middelmatig vuur of tot de **groenten** gaar zijn. Roer regelmatig door.



6 SERVEREN

Verdeel de **kokosrijst** over de borden. Serveer de **groenten** op de **kokosrijst** en garneer met de **verse koriander** en **pinda's**. Leg het **spiegelei** erop en serveer met de zelfgemaakte **pindasaus** ernaast.

🍴 **TIP:** Eten er kinderen mee? Let dan op de hoeveelheid sambal. Houd je juist van pittig? Voeg dan naar smaak meer sambal toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Gemalen koriander (tl)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Melk (ml)	45	90	135	180	225	270
Ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	2
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	1	2	2	3	3
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	4054 / 969	778 / 186
Vet totaal (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3,0
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	12,4	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,4	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja

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

   #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).



VARKENSHAASPUNTJES IN ZOETE MARINADE

Met noedels en gebakken romaine sla



Varkenshaaspuntjes ✱



Sojasaus



Garam masala



Verse gember



Rode peper ✱



Rode ui



Limoen



Romaine sla ✱



Noedels



Totaal: **30-35** min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Caloriefocus



Eet binnen **5** dagen

Vandaag marineer je het vlees zelf in garam masala. Dit is een geroosterd specerijenmengsel uit India dat bestaat uit onder andere steranijs, korianderzaad, komijn, karwijzaad, chili en kaneel. De romaine sla bak je, dat klinkt misschien gek, maar doordat het blad vrij stevig is leent deze slasoort zich daar perfect voor.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan, kom, rasp, koekenpan en pan.

Laten we beginnen met het koken van de **varkenshaaspuntjes in zoete marinade**.



1 MARINEREN

Snijd de **varkenshaaspuntjes** in gelijke stukken en meng in een kom met de ketjap ★, olijfolie, **sojasaus** en **garam masala**. Laat minimaal 15 minuten marineren. Breng een pan met ruim water aan de kook voor de **noedels**.



4 VARKENSHAASPUNTJES BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaaspuntjes** met alle marinade 3 – 4 minuten (je bakt de marinade mee, waardoor je geen extra olie nodig hebt). Schep de **varkenshaaspuntjes** uit de pan. Blus de marinade af met 50 ml water per persoon en kook 1 minuut in.

★ TIP: Houd je van pittig? Voeg dan naar smaak meer rode peper toe.



2 SNIJDEN

Schil ondertussen de **gember** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snipper de **rode ui**. Snijd de **limoen** in parten. Snijd de **romaine sla** fijn ★★.

★★ TIP: Je bakt de romaine sla maar kort mee met de noedels. Snijd hem daarom goed fijn, anders blijft hij rauw.



5 MENGEN

Schep de **noedels** door de pan met **romaine**, verwarm kort en breng op smaak met peper en zout.

★ TIP: Marineren zorgt ervoor dat het vlees zacht wordt. Heb je de tijd, marineer het vlees dan langer, of zelfs al de avond van tevoren!



3 GROENTEN BAKKEN

Kook de **noedels** 2 – 3 minuten. Giet af en spoel met koud water zodat de **noedels** niet verder garen en niet aan elkaar gaan plakken. Het is niet erg wanneer de **noedels** afkoelen. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **ui** met de **rode peper** en de **gember** 3 – 4 minuten 🌿. Schep de **romaine** erbij en roerbak tot deze begint te slinken. Breng op smaak met zout en peper.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** over de borden, schep de **varkenshaaspuntjes** erop en schenk de marinade-saus erover. Knijp de **limoenparten** naar smaak uit over het gerecht.

★ TIP: Geen ketjap in huis, maar wel sojasaus? Maak dan een marinade van 1 el olijfolie, 1½ el sojasaus, 1 tl garam masala en 1½ tl honing (hoeveelheden per persoon).

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Varkenshaaspuntjes (g) *	120	240	360	480	600	720
Sojasaus (el) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romaine sla (krop) *	½	1	1½	2	2½	3
Noedels (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2801/670	538/129
Vet totaal (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	15,5	3,0
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,5	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

📌 TIP: Let je op je calorie-inname? Kook dan 50 g noedels per persoon. De overige noedels kun je verwerken in een bouillon, of een salade met bijvoorbeeld sla, komkommer, sojasaus, honing en azijn.

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).



BROODJE OMELET MET PITTIGE BLAUWE KAAS

Met gebakken portobello en coleslaw



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Portobello



Peen & rodekool



Zuurdesembroodje



Vrije-uitloopei



Danablu



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Wist je dat het Engelse woord 'coleslaw' een verbastering van het Nederlandse 'koolsla' is? Vandaag maak je zelf een vinaigrette voor de coleslaw. Het zuur in de vinaigrette maakt de rauwe kool zacht en lekker fris: heerlijk bij de pittige blauwe kaas. Kortom, niet zomaar een broodje omelet!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Saladekom, kom en 2x koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **broodje omelet met pittige blauwe kaas**.



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Pers of snijd de **knoflook** fijn en hak de **verse bladpeterselie** grof.
- Snijd de **portobello** in plakken.
- Klop in een saladekom de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd, honing, peper en zout tot een dressing.



3 OMELET EN PORTOBELLO BAKKEN

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur, voeg het **eimengsel** toe en bak in 6 – 7 minuten 1 omelet per 2 personen ★.
- Verhit in een andere koekenpan de overige roomboter op hoog vuur en bak in 4 minuten de **portobello** met de **knoflook** gaar en bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **danablu** boven de **omelet**.



2 COLESLAW MENGEN

- Voeg de **peen** en **rodekool** toe aan de saladekom, meng goed en bewaar apart.
- Bak het **zuurdesembroodje** 8 minuten in de oven.
- Kluts de **eieren** met een vork in een kom en meng er de **bladpeterselie**, peper en zout door.



4 SERVEREN

- Snijd het **broodje** doormidden.
- Snijd de **omelet** door de helft en verdeel over het **broodje**.
- Leg de plakken **portobello** en een klein deel van de **coleslaw** op de **omelet**.
- Serveer de **broodjes** met de overige **coleslaw**.

★**TIP:** De omelet omdraaien hoeft niet. Hij is klaar zodra de bovenkant gestold is.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Portobello (st) *	1	2	3	4	5	6
Peen & rodekool (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Zuurdesembroodje (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3826 / 915	747 / 179
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,8
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	4,3	0,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,4	0,5

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 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).



Casarecce met kipgehakt in romige saus

Met spinazie en cherrytomaatjes



Ui



Knoflookteen



Rode cherrytomaten ✱



Casarecce



Italiaans gekruid
kipgehakt ✱



Paprikapoeder



Kookroom ✱



Spinazie ✱



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Eet binnen 3 dagen

Voor dit heerlijk romige gerecht met spinazie gebruik je casarecce, een pastasoort die oorspronkelijk uit Sicilië komt. De vorm van deze pasta houdt de saus goed vast, wat zorgt voor een smaakvolle combinatie bij elke hap.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok of hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **casarecce met kipgehakt in romige saus**.



1 VOORBEREIDEN

- Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **rode cherrytomaten**.
- Kook de **casarecce**, afgedekt, in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3 SPINAZIE TOEVOEGEN

- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



2 BAKKEN

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel.
- Rul het **kipgehakt** 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg halverwege de **ui** en de **knoflook** toe.
- Voeg de **cherrytomaten**, het **paprikapoeder** en de **kookroom** toe en verwarm het geheel 2 minuten.



4 SERVEREN

- Verdeel de **casarecce** over de borden en schep de **sous** erover.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Casarecce (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Italiaans gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600

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)	3098 / 741	587 / 141
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,0
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	13,6	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

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

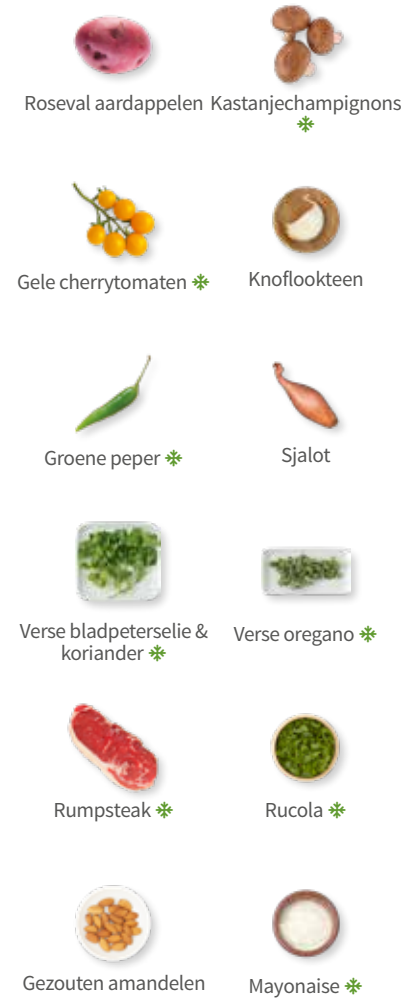
   #HelloFresh

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



RUMPSTEAK MET CHIMICHURRI

MET ROSEVAL AARDAPPELEN, KASTANJECHAMPIGNONS EN SALADE



30 min

Glutenvrij

Veel handelingen

5 Eet binnen 5 dagen

Vandaag staat een typisch Zuid-Amerikaans gerecht op het menu: steak met groene chimichurri. Chimichurri is een kruidige saus die in Argentinië en Uruguay veel wordt gegeten bij gegrild vlees. Je maakt deze smaakvolle saus gemakkelijk zelf van onder andere groene peper, sjalot, knoflook en verschillende kruiden.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, saladekom, kleine kom, keukenpapier, aluminiumfolie en hapjespan of koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **rumpsteak met chimichurri**.



1 SNIJDEN EN BAKKEN

Was de **aardappelen** grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan of koekenpan en bak de **aardappelpartjes** 20 – 23 minuten op middelhoog vuur, of tot ze goudbruin en krokant zijn ★. Schep regelmatig om.



4 STEAK BAKKEN

Dep de **rumpsteak** droog met keukenpapier. Verhit de overige boter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **rumpsteak** 1 – 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Zet de pan terug op het vuur en voeg de **kastanjechampignons** en de overige **knoflook** toe. Breng op smaak met peper en zout en bak 4 – 5 minuten. Blus daarna af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.



2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **champignons** in kwarten. Halveer de **gele cherrytomaten**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

★**TIP:** Heb je veel tijd? Verhit dan de boter in een hapjespan met deksel en bak de aardappelpartjes 25-35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



5 SALADE MAKEN

Meng ondertussen in een saladekom de extra vierge olijfolie, de overige zwarte balsamicoazijn en peper en zout naar smaak tot een dressing. Voeg de **rucola**, de **gele cherrytomaten** en de **amandelen** toe en meng goed. Snijd de **rumpsteak** in plakken.



3 CHIMICHURRI MAKEN

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper**. Snijd de **sjalot**, de **groene peper** en de **verse bladpeterselie**, **koriander** en **oregano** heel fijn ★★. Voeg toe aan een kleine kom en meng met de olijfolie, de helft van de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **knoflook** en peper en zout naar smaak.



6 SERVEREN

Verdeel de **rumpsteak** over de borden. Verdeel ook de **champignons**, de **salade** en de **roseval aardappelen** over de borden. Garneer de **rumpsteak** en de **champignons** met 1½ el **chimichurri** per persoon en serveer met de **mayonaise**. Verdeel de overige **chimichurri** over de **champignons**.

★★**TIP:** Heb je een keukenmachine? Gebruik deze dan om de chimichurri in te maken!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Gele cherrytomaten (g) *	60	125	180	250	305	360
Knoflookteen (st)	2	4	6	8	10	12
Groene peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie & koriander (g) *	5	10	15	20	25	30
Verse oregano (g) *	3	5	8	10	13	15
Rumpsteak (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 25)	20	40	60	80	100	120
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	4429 / 1059	585 / 140
Vetten (g)	65	9
Waarvan verzadigd (g)	14,4	1,9
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	9,4	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 5) Pinda's 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 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

WEEK 12 | 2019





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, blokje ✱



40 min



Glutenvrij



Supersimpel



Eet binnen 5 dagen

In dit recept komen verschillende keukens samen, dit wordt ook wel 'fusion' 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, saladekom, pan met deksel, steelpan, bakpapier, 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 **paddestoelen** toe en bak nog 1 – 2 minuten. Voeg ½ 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 **sinaasappelpers** 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 bospaddestoelenbouillon in huis? Gebruik dan kippen- of groentebouillon.



3 RISOTTO AFMAKEN

Voeg zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen weer 1/3 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, blokje (g) (7) *	15	25	40	50	65	80
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Paddenstoelenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	4651 / 1112	534 / 128
Vetten (g)	68	8
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,4
Koolhydraten (g)	77	9
Waarvan suikers (g)	9,3	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	5
Zout (g)	3,9	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. 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).

ONTBIJT 1

ZUURDESEMBROODJE MET OMELET

Met spekjes en verse bieslook



1

ZUURDESEMBROODJE
MET OMELET

Met spekjes en verse bieslook

2

HALFVOLLE KWARK
MET FRUIT

Met muesli en kokosrasp

3

MEERGRANEN-
BESCHUIT MET
AVOCADO

Met geitenkaas en tuinkers

1 Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak het **zuurdesembrood** 6 – 8 minuten in de oven.

2 Snijd ondertussen de **bieslook** fijn. Kluts de **eieren** in een kom met een scheutje **melk** en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

3 Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **spekblokjes** in 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Schenk het **eimengsel** erbij en bak per 2 personen 1 **omelet**.

4 Snijd het **brood** doormidden en beleg met de **omelet**. Drink met een glas **melk**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

Zuurdesembrood (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	2	4
Verse bieslook (g) *	2½	5
Vrije-uitloopei (st) 3) *	4	8
Spekblokjes (g) *	40	80
Melk 7) *	scheutje	
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	½	1
Peper & zout	Naar smaak	

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	2446 / 585	825 / 197
Energie (kJ/kcal)		
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	7,4	2,5
Koolhydraten (g)	64	22
Waarvan suikers (g)	1,7	0,6
Vezels (g)	3	1
Eiwit (g)	29	10
Zout (g)	2,2	0,8

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten 27) Lupine

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

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

   #HelloFresh

HALFVOLLE KWARK MET FRUIT

Met muesli en kokosrasp



1 Snijd de **banaan** in plakken. Pel de **mandarijn** en verdeel in parten.

2 Verdeel de **halfvolle kwark** over de kommen.

3 Voeg de **banaan** en de **mandarijn** toe en garneer met de **kokosrasp** en de **muesli**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Banaan (st)	1	2
Mandarijn (st)	2	4
Halfvolle kwark (g) 7) *	250	500
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	20	40
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 25)	50	100

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1479 / 354	493 / 118
Vetten (g)	14	5
Waarvan verzadigd (g)	9,9	3,3
Koolhydraten (g)	41	14
Waarvan suikers (g)	27,3	9,1
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	13	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten 12) Sulfiet

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

MEERGRANENBESCHUIT MET AVOCADO

Met geitenkaas en tuinkers



1 Verdeel de **beschuiten** over de borden.
1 Snijd de **avocado** in plakken. Beleg de **beschuiten** met de **avocado**.

2 Knip de **tuinkers** los. Strooi de **geitenkaas** over de **avocado** en garneer met de **tuinkers**. Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Meergranenbeschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Avocado (st)	1	2
Oude geitenkaas, flakes (g) 3) 7) *	50	100
Tuinkers (el) 15) 23) 24)	2	4

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1128 / 270	1100 / 263
Vetten (g)	24	23
Waarvan verzadigd (g)	7,4	7,2
Koolhydraten (g)	4	3
Waarvan suikers (g)	1,8	1,7
Vezels (g)	3	3
Eiwit (g)	9	9
Zout (g)	0,5	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam 13) Lupine

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 23) Selderij 24) Mosterd