



GEMARINEERDE VARKENSREEPJES MET CHINESE RIJST

Met ham, omelet en pittige zoetzure komkommer



Knoflookteen



Indisch gekruide varkenshaasreepjes



Witte rijst



Rode peper



Komkommer



Prei



Vrije-uitloopei



Achterham



Gezouten pinda's



Totaal: **40-45** min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Family



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 **gemarineerde varkensreepjes met Chinese rijst**.



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? Vervang deze dan door dan ½ el sojasaus en ½ el honing per persoon.



2 ZOETZUUR 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 de rijst afkoelt en zo droog mogelijk is, anders plakken de korrels aan elkaar. Spreid de rijst na het koken uit over een snijplank of bord, zodat de rijst goed droog wordt.



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** ernaast. 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
Witte rijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1½	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) *	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)	4079 / 975	692 / 165
Vet totaal (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,3
Koolhydraten (g)	94	16
Waarvan suikers (g)	24,0	4,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

3) Eieren 5) Pinda's

Kan sporen bevatten van: 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).



ZALMFILET MET AZIATISCHE AARDAPPELSALADE

Met gewokte broccoli en sesamzaadjes



Roseval aardappelen



Broccoli ✱



Knoflookteen



Sjalot



Gemalen korianderzaad



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet met huid ✱



Mayonaise ✱



Totaal: **25-30** min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Deze aardappelsalade heeft een Aziatische twist: je maakt een dressing met koriander, sojasaus, mayonaise en sambal. Door de broccoli te roerbakken houdt deze een lichte bite - lekker naast de zachte zalm.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **zalmfilet met Aziatische aardappelsalade**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Bring ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 BROCCOLI BLANCHEREN

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 2 – 3 minuten zachtjes koken ★. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.



4 BROCCOLI WOKKEN

Verwarm ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de voorgedroogde **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 – 5 minuten of tot de **broccoli** zacht is maar nog wel een bite heeft. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.



5 VIS BAKKEN

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verwarm de overige olijfolie op middelhoog vuur in dezelfde koekenpan en bak de **vis** 2 – 3 minuten op de huid en 1 minuut op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Eet je liever iets zachtere broccoli? Kook hem dan 3 minuten langer.



3 SNIJDEN, MENGEN, ROOSTEREN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Meng in een kom de **knoflook** met de **sjalot**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, sambal en wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad** zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



6 SERVEREN

Meng de overige dressing en de **mayonaise** door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelsalade** en de **broccoli** over de borden. Serveer met de **zalm** en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli (g) *	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet met huid (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	3059 / 731	524 / 125
Energie (kJ/kcal)		
Vet totaal (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	4,7	0,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,4	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis 6) Soja 10) Mosterd 11) Sesam

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).



CONCHIGLIE MET RODE PESTO EN FETA

Met mini-romatomaatjes, rucola en basilicum



Sjalot



Mini-romatomen ✱



Conchiglie



Feta ✱



Vers basilicum ✱



Rode pesto ✱



Rucola ✱



Totaal: 20-25 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Rode pesto is minder bekend dan de groene variant, maar minstens net zo lekker. Hij wordt gemaakt van zongedroogde tomaten en geeft een heerlijke mediterrane smaak aan deze pasta. De rucola en verse basilicum zorgen voor frisheid in het gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **conchiglie met rode pesto en feta**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de conchiglie. Snipper de **sjalot** en halveer de **mini-romatomen**.



2 CONCHIGLIE KOKEN

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



3 TOMATEN ROERBAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot** 2 minuten op middellaag vuur. Zet het vuur middelhoog, voeg de **tomaten** toe en roerbak 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 PASTA MENGEN

Snijd ondertussen de **feta** in blokjes van ½ cm en scheur de blaadjes **basilicum** klein. Voeg de **conchiglie** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut ★.



5 DRESSING MAKEN

Maak in een kleine kom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **rucola** en de **conchiglie** over de borden. Besprenkel met de **dressing** en garneer het gerecht met de **feta** en het **basilicum**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomen (g) *	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Rucola (g) 23) *	40	60	80	100	120	140

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte 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)	3439 / 822	825 / 197
Vet totaal (g)	46	11
Waarvan verzadigd (g)	9.8	2.4
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	9.9	2.4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	1.7	0.4

ALLERGENEN

1) Gluten 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:** Voeg voor een zoetzuur accent 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon toe aan de pastasaus.



Groene shakshuka met linzen en feta

Met knapperig platbrood



Ui



Knoflookteen



Groene paprika ✱



Feta ✱



Linzen, gekookt



Mascarpone ✱



Spinazie ✱



Gemalen komijnzaad



Vrije-uitloopei ✱



Wit platbrood



Totaal: **30-35** min.



Veggie



Veel handelingen



Eet binnen **5** dagen

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

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

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



1 SNIJDEN

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



4 EIEN GAREN

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



2 SAUS MIXEN

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



5 PLATBROOD AFBAKKEN

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

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



3 GROENTEN BAKKEN

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



6 SERVEREN

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

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

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

Zelf toevoegen

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

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3508 / 839	595 / 142
Vet totaal (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,2
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	7,9	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,3	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

★★★**TIP:** Als je het lekker vindt, kun je het platbrood voor het afbakken insmeren met olijfolie en overgebleven komijn of een andere kruid uit je keukenkastje, en het op smaak brengen met peper en zout.

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).



MEXICAANSE TACO'S MET KIPGEHAKT

Met pittige groene peper en cheddar



Ui



Groene peper *



Groene paprika *



Tomaat *



Rode kidneybonen



Mexicaans gekruid kipgehakt *



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Tacoschelpen



Geraspte cheddar *



Zure room *



Totaal: **20-25** min.



Quick & Easy



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen **5** dagen



Family



Glutenvrij

Dit Mexicaanse gerecht vond zijn weg naar Europa met dank aan de populariteit van taco's in Amerika. Voor de vulling gebruik je kidneybonen - voedzaam en vol eiwitten. Samen met de groene peper en het gekruide kipgehakt zorgen ze voor typisch Mexicaanse smaken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de Mexicaanse taco's met kipgehakt.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** en de **groene paprika**. Snijd de **groene peper** fijn. Snijd de **groene paprika** en de **tomaat** in kleine blokjes. Laat de **rode kidneybonen** uitlekken.



2 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **kipgehakt** in 2 minuten los op middelhoog vuur.



3 ROERBAKKEN

Voeg vervolgens de **ui**, **groene peper**, **groene paprika**, de **Mexicaanse kruiden** en de **tomatenpuree** toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 2 minuten.



4 STOVEN

Voeg de blokjes **tomaat**, de **kidneybonen** en de zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan en laat, afgedekt, 10 – 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout 🌿. Mocht je de saus nog te nat vinden, laat hem dan nog 2 – 3 minuten zonder deksel inkoken.

🌿 **TIP:** Houd je van pittig eten? Voeg dan wat tabasco toe aan de saus, of serveer deze aan tafel.



5 TACOSCHELPEN VERWARMEN

Verdeel ondertussen de **tacoschelpen** ★ over een bakplaat met bakpapier en verwarm ze 5 minuten in de oven.

★ **TIP:** De tacoschelpen zijn nogal breekbaar en gaan onderweg helaas weleens stuk. Is dit bij jou het geval en kun je ze niet meer vullen? Breek alle taco's dan in stukken en bak ze in de oven zoals aangegeven. Verdeel het gehaktmengsel, de zure room en de geraspte cheddar erover en bak nog 5 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **taco's** over de borden en vul met het **kipgehaktmengsel** ★★, garneer met de **geraspte cheddar** en een eetlepel **zure room** per persoon.

★★ **TIP:** Vul de tacoschelpen pas vlak voor je ze gaat eten, zo blijven ze lekker knapperig.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groene peper (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Groene paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode kidneybonen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaans gekruid kipgehakt (g) *	120	240	360	480	600	720
Mexicaanse kruiden (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (st)	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zure room (el) 7) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2469 / 590	407 / 97
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,7
Koolhydraten (g)	28	5
Waarvan suikers (g)	14,8	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	1,9	0,2

ALLERGENEN

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).

WEEK 14 | 2019

HelloFRESH



MAALTIJDSOEP MET ZOETE AARDAPPEL EN PAPRIKA

Met een kurkumabroodje en crème fraîche



Ui



Knoflookteen



Zoete aardappel



Rode paprika ✱



Kurkumabroodje ✱



Pompoenpitten



Crème fraîche ✱



Totaal: **30-35** min.



Veggie



Gemakkelijk



Family



Eet binnen **5** dagen



Caloriefocus

Soep is een lekkere en snelle manier om veel vitaminen binnen te krijgen. Vandaag eet je een groentesoep in een oranje jasje, die lekker fris is door de crème fraîche die je gebruikt. De hoofdingrediënten – zoete aardappel en paprika – zijn twee echte vitaminebommen. In paprika zit per gram zelfs meer vitamine C dan in sinaasappelen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, koekenpan en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **maaltijdsoep met zoete aardappel en paprika**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Weeg de **zoete aardappel** af. Schil de **aardappel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **rode paprika** in blokjes.



2 SOEP KOKEN

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **zoete aardappel** en de **paprika** toe en bak 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe, dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



4 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 SOEP PUREREN

Haal de soeppan van het vuur en pureer de **soep** met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de **soep** wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.



3 BROODJE AFBAKKEN

Bak ondertussen het **kurkumabroodje** 6 – 8 minuten in de oven.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen. Bestrooi met de **pompoenpitten**, garneer met de **crème fraîche** en serveer met het **kurkumabroodje**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode paprika (st) *	1	2	3	4	5	6
Kurkumabroodje (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Crème fraîche (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Roomboter (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2948 / 705	314 / 75
Vet totaal (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,2
Koolhydraten (g)	92	10
Waarvan suikers (g)	22,8	2,4
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	5,6	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de pompoenpitten en de helft van de crème fraîche.

TIP: Let jij op je zoutinname? Vervang dan de helft van de bouillon door kokend water of kies voor natriumarme bouillon.

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 geroosterde bloemkool en bimi

Met verse citroentijm en amandelschaafsel



Verse citroentijm ✱



Bloemkool ✱



Bimi ✱



Sjalot



Knoflookteen



Amandelschaafsel



Orzo



Parmigiano reggiano-flakes ✱



Totaal: **30-35** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Bloemkool is hartstikke gezond en je kunt er veel kanten mee op: je kunt 'm koken, er bloemkoolcouscous van maken of, zoals in dit geval, roosteren in de pan. De roosjes worden op die manier knapperig vanbuiten en heerlijk zacht vanbinnen. De smaak wordt door het roosteren een beetje nootachtig, wat goed bij de amandelen past.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, koekenpan en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met geroosterde bloemkool en bimi**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Ris de blaadjes **citroentijm** van de takjes. Weeg de **bloemkool** af, snijd de bloem van de **bloemkool** in zeer kleine roosjes en de steel in blokjes ★. Snijd de **bimi** doormidden. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

★ **TIP:** Hoe kleiner je de roosjes snijdt, hoe knapperiger ze worden en hoe sneller ze gaar worden.



4 ORZO MAKEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe, roer door tot elke korrel omringt is met boter en blus af met de bouillon. Kook de **orzo**, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe wanneer de **orzo** te droog wordt.



2 GROENTEN BEREIDEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **citroentijm**, de **bloemkool**, de **bimi** en 3 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 18 – 22 minuten ★★. Schud de pan af en toe, zodat de **groenten** niet aanbranden.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de helft van de **parmigiano reggiano** toe aan de **orzo** en laat al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout ★★★.

★★★ **TIP:** Je kunt de groenten ook in de oven roosteren. Verwarm de oven dan voor op 200 graden en verdeel de bloemkool, bimi, knoflook en citroentijm over een bakplaat met bakpapier. Meng met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 18 – 22 minuten in de oven of tot de groenten gaar en knapperig zijn.



3 AMANDELEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **geschaafde amandelen** 3 – 4 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden, schep de **bloemkool** met **tijm** over de **orzo** en garneer met de **bimi**, het gebakken **amandelschaafsel** en de overige **parmigiano reggiano**.

★★★ **TIP:** Houd je van frisheid en een zuurtje in je gerecht? Proef dan na het op smaak brengen en voeg eventueel ½ tot 1 tl wittewijnazijn per persoon toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse citroentijm (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Bloemkool (g) *	150	300	450	600	750	900
Bimi (g) *	50	100	150	200	250	300
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Parmigiano reggiano-flakes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3079 / 736	547 / 131
Vet totaal (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,4
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	9,0	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 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).



Aziatische roerbakgroenten met cashewnoten

Geserveerd met gebakken rijst en een spiegelei



Zilvervliesrijst



Sesamzaad



Gezouten cashewnoten



Peen ✱



Sperziebonen ✱



Knoflookteen



Verse gember



Bosui ✱



Limoen



Vrije-uitloopei ✱



Sojasaus



Totaal: **35-40** min.



Veggie



Gemakkelijk



Lactosevrij



Eet binnen **5** dagen

You serve the stir-fry vegetables with fried rice and cashew nuts. The cashew nuts provide for a crunchy texture and are also packed full of protein and healthy fat. You won't shy away from making your own sauce today, with Asian seasoning such as soy sauce, ginger and sesame seeds you effortlessly put a very tasty dish on the table.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Aziatische roerbakgroenten met cashewnoten**.



1 RIJST KOKEN

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

★**TIP:** Spreid de rijst na het koken uit over een snijplank of bord zodat de rijstkorrels goed droog stomen en afkoelen, anders plakken de korrels tijdens het bakken aan elkaar en wordt de rijst niet knapperig.



4 SNIJDEN EN EI BAKKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Schil de verse **gember** en snijd of rasp fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **limoen** in parten en bewaar apart. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 **spiegelei** per persoon.



2 SESAM ROOSTEREN EN HAKKEN

Verhit ondertussen een hapjespan op hoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Hak ondertussen de **cashewnoten** grof.

★★**TIP:** Het is niet erg als de groenten donkere plekje krijgen, dat geeft juist veel smaak.



5 RIJST BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gember** toe en bak 1 minuut. 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 gebakken groenten, de helft van de **sojasaus** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak nog 1 minuut. Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.



3 GROENTEN BAKKEN

Snijd de **peen** in kleine blokjes. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 2 gelijke stukken. Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de **peen** en **sperziebonen** al roerend 15 minuten, of tot de **boontjes** beetgaar zijn ★★. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart. Het is niet erg als de groenten afkoelen.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de kommen. Serveer met het **spiegelei** en garneer met de **cashewnoten**, de **sesamzaadjes** en het groene gedeelte van de **bosui**. Besprenkel met **limoensap** naar smaak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Gezouten cashewnoten (g) 5) 8) 25)	20	40	60	80	100	120
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g) *	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Olijfolie (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)	3492 / 835	730 / 175
Vet totaal (g)	41	9
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,5
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	7,9	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 5) Pinda's 6) Soja 8) Noten 11) Sesam

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

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

#HelloFresh

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



KIPGYROS MET KRUIDIGE BULGUR

Met koolrabi, vadouvan en frisse labne



Koolrabi ✨



Rode ui



Gemalen komijnzaad



Vadouvan



Volkoren bulgur



Kipgyros ✨



Mesclun ✨



Labne ✨



Totaal: **30-35** min.



Caloriefocus



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Labne komt uit de Arabische keuken. Het is uitgelekte yoghurt, net als hangop, maar dan met wat zout en kruiden. Het wordt gegeten als dip bij platbrood, maar is ook heerlijk als frisse garnering bij kruidige gerechten, zoals deze bulgur. Koolrabi is een groente die je niet vaak tegenkomt. Deze kool heeft een lichtpittige smaak met een zoete noot.

LEES MEER OVER
• KOOLRABI •
OP DE BLOG

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan en 2x wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kipgyros met kruidige bulgur**.



1 KOOLRABI SCHILLEN EN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Weeg de **koolrabi** af, schil de **koolrabi** en snijd in kleine blokjes van 1 cm. Snipper de **ui**.



2 BULGUR BAKKEN EN KOKEN

Weeg de **bulgur** af ★. Verhit ½ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **komijn**, de **vadouvan** en de **bulgur** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook, afgedekt, in 15 – 17 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



4 GYROS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en roerbak de **gyros** 8 – 10 minuten op middelhoog vuur. Haal daarna de pan van het vuur.



5 MENGEN

Voeg de **koolrabi**, de witte balsamicoazijn, de helft van de **mesclun** en de helft van de **gyros** aan de **bulgur** toe. Schep om en breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige **mesclun** toe aan de koekenpan met de overige **gyros** en schep om.



3 KOOLRABI BAKKEN

Verhit ½ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **koolrabi** 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de honing en 2 el water per persoon toe, dek de pan af en bak 10 – 12 minuten op middellaag vuur, of tot de **koolrabi** zacht is.



6 SERVEREN

Verdeel de **bulgur** over de borden en schep de overige **gyros** met **mesclun** erover. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en garneer met de **labne**.

★**TIP:** Let op, je gebruikt niet alle bulgur in dit gerecht. De overgebleven bulgur kun je de volgende dag koken en bijvoorbeeld in een salade verwerken. Ben je een grote eter? Kook dan alle bulgur.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolrabi (g) *	125	250	375	500	625	750
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Vadouvan (tl) 10	1	2	3	4	5	6
Volkoren bulgur (g) 1	70	140	210	280	350	420
Kipgyros (g) *	100	200	300	400	500	600
Mesclun (g) 23 *	30	60	90	120	150	180
Labne (g) 7) 19) 22) *	60	120	180	240	300	360

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)	1 ½	1½	3	3	4½	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2732 / 653	434 / 104
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	9,3	1,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,5	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 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).



RIGATONI IN PADDENSTOELENROOMSAUS

Met gebakken witlof



Rigatoni



Ui



Knoflookteen



Witlof ✱



Gemengde
paddenstoelen,
gesneden ✱



Slagroom ✱



Verse krulpeterselie ✱



Totaal: **20** min.



Quick & Easy



Supersimpel



Veggie



Eet binnen **5** dagen

Met dit romige pastagerecht zet je aan het einde van een lange dag in een handomdraai een heerlijk bord comfort food op tafel. Een deel van de witlof houdt een lekkere bite, maar als je hier niet zo van houdt, kun je ook alles meekoken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **rigatoni in paddenstoelenroomsaus**.



1 VOORBEREIDEN

- Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **rigatoni** en kook de **rigatoni**, afgedekt, 12 – 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



3 SAUS MAKEN

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 – 3 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen** en het grootste deel van de **witlof** toe ★ en bak 4 – 6 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de **slagroom** en rodewijnazijn ★★ en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door.
- Kook de saus nog 3 minuten op middellaag vuur en breng op smaak met peper en eventueel zout.



2 WITLOF SNIJDEN

- Snijd de onderkant van de stronken **witlof** en snijd de **witlof** doormidden.
- Verwijder de harde kern en snijd de **witlof** in fijne halve ringen.



4 MENGEN EN SERVEREN

- Hak ondertussen de **krulpeterselie** fijn.
- Schep de **rigatoni** door de saus en verwarm al roerend, zodat alle smaken goed verdeeld zijn. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Serveer de **rigatoni** in diepe borden. Bestrooi met de overige **witlof** en garneer met de **krulpeterselie**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (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
Witlof (stronk) *	1	2	3	4	5	6
Gemengde paddenstoelen, gesneden (g) *	100	175	275	350	450	550
Slagroom (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3623 / 866	789 / 189
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	23,2	5,0
Koolhydraten (g)	73	16
Waarvan suikers (g)	10,6	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	17	4
Zout (g)	1,4	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

★ **TIP:** In dit gerecht blijft een klein gedeelte van de witlof rauw, zodat je verschillende structuren proeft tijdens het eten. Houd je hier niet van? Kook dan alle witlof mee.

★★ **TIP:** Heb je witte wijn in huis? Vervang dan de rodewijnazijn door witte wijn. Dit zorgt voor mooie, frisse zuren in het gerecht.

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).



BURGER OP ITALIAANSE WIJZE

Met tomatensalsa, basilicummayonaise en pijnboompitten



Witte ciabatta



Tomaat ✱



Pruimtomaat ✱



Rode ui



Knoflookteen



Blokje parmigiano reggiano ✱



Basilicumcrème ✱



Mayonaise ✱



Half-om-half hamburger ✱



Pijnboompitten



Radicchio, rucola & bladsla ✱



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Eet binnen 3 dagen

Met ingrediënten als basilicumcrème, Parmezaanse kaas en pijnboompitten geef je deze burger een Italiaanse twist. Zet je tanden in de knapperige ciabatta en waan je voor even in Italië... Buon appetito!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Kom, 2x koekenpan, kleine kom en grove rasp.
Laten we beginnen met het koken van de **burger op Italiaanse wijze**.



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **ciabatta** in 6 – 8 minuten bruin.
- Snijd de **tomaat** en de **pruimtomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de helft van de **rode ui** heel fijn en snijd de rest in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **parmigiano reggiano** grof.



3 HAMBURGER BAKKEN

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** samen met de **rode-uiringen** 2 – 3 minuten per kant, of tot de **hamburger** gaar is.
- Strooi in de laatste minuut de helft van de **parmigiano reggiano** over de **burgers**.
- Verhit ondertussen een andere koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



2 SALSAS EN MAYO MAKEN

- Meng in een kom de fijngesneden **rode ui**, de **tomatenblokjes**, de **knoflook**, de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de **basilicumcrème** met de **mayonaise**.



4 SERVEREN

- Snijd de **ciabatta's** in tweeën en smeer de **basilicummayonaise** op het **broodje**. Leg de **hamburger** erop, bedek met 3 el **tomatensalsa** per persoon en wat van de **radicchio, rucola en bladsla** naar wens.
- Meng de overige **sla** met de rest van de **tomatensalsa** en serveer eraast.
- Garneer de **salade** met de **pijnboompitten** en de overige **parmigiano reggiano**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Blokje parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml) *	8	15	20	24	32	39
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Half-om-half hamburger (st) *	1	2	3	4	5	6
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Radicchio, rucola & bladsla (g) 23) *	40	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4067 / 972	831 / 199
Vetten (g)	70	14
Waarvan verzadigd (g)	21,3	4,4
Koolhydraten (g)	42	9
Waarvan suikers (g)	9,6	2,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam
27) Lupine

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

#HelloFresh

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



GARNALEN IN VERSE TOMATENSAUS

MET ROMIGE AARDAPPELPUREE EN HARICOTS VERTS



Kruimige aardappelen



Haricots verts *



Sjalot



Mini-romatomen *



Verse bladpeterselie *



Citroen



Garnalen *

40-45 min

Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Dé Franse keuken bestaat niet – elke regio kent zijn eigen gerechten en smaakcombinaties. Vandaag breng je verschillende regio's samen in dit gerecht vol rijke smaken. De saus is een klassieker met een twist: losjes geïnspireerd op de Provençaalse visstouf bouillabaisse, maar dan met garnalen in plaats van vis. De aardappelpuree is vol van smaak door de melk en roomboter die je toevoegt. Hoe fijner je de aardappelen stampt, hoe romiger het resultaat.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, steelpan met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, staafmixer en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **garnalen in verse tomatensaus**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 15 – 17 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



4 PUREE MAKEN

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Stamp de **aardappelen** en overige roomboter met een aardappelstamper tot een superfijne puree. Voeg een flinke scheut melk toe om het smeuïg te maken ★. Breng op smaak met peper, zout en een ½ tl **citroensap** per persoon.



2 HARICOTS VERTS KOKEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **haricots verts**. Zorg dat de **haricots verts** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 6 – 8 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Meng met ½ el roomboter per persoon en breng op smaak met peper en zout.



5 BAKKEN EN PUREREN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart. Voeg de suiker toe aan de steelpan met de **tomaten**. Haal de pan van het vuur en pureer de **tomaten** met een staafmixer tot een gladde saus. Meng het bakvocht van de **garnalen** door de **tomatensaus** en breng op smaak met peper en zout.



3 TOMATENSAUS MAKEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **mini-romatomen** in kwarten. Hak de **verse bladpeterselie** grof en pers de **citroen** uit. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan met deksel en fruit de **sjalot** 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de **mini-romatomen** en 50 ml water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, afgedekt, 5 – 7 minuten zachtjes koken.



6 SERVEREN

Schenk de **tomatensaus** in ondiepe borden en verdeel de **aardappelpuree** erover. Leg de **garnalen** erop en bestrooi met de **peterselie**. Serveer met de **haricots verts**.

★ **TIP:** Het is de bedoeling dat de puree glad en superromig wordt, voeg daarom meer melk dan normaal toe en blijf stampen totdat hij de gewenste consistentie heeft.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomen (g) *	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen (g) 2) *	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Visbouillonblokje (st)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Melk	flinke scheut					
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3328 / 796	471 / 113
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,7
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	8,8	1,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,3	0,5

ALLERGENEN

2) Schaaldieren

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).



LUXE TARTELETTE GEVULD MET BRIE EN PEER

MET KROKANTE COBURGERHAM EN PEULTJESSALADE



Peer



Geitenbrie *



Walnoten



Verse tijm *



Rode ui



Coburgerham *



Vrije-uitlopei *



Slagroom *



Bladerdeegbakje



Peultjes *



Luxe salademix met dille *

45-50 min

Veel handelingen

5 Eet binnen 5 dagen

In dit recept gebruik je geitenbrie, een nieuw ingrediënt in jouw box! Deze kaas heeft een zachte en romige textuur zoals je van een brie gewend bent, maar met de onmiskenbare smaak van geitenkaas. Vanavond gebruik je de brie als vulling voor een hartige tartelette, die je daarnaast ook vult met peer: zoete smaken passen goed bij geitenkaas. Om de tartelette een zoute tegenhanger te geven, maak je hem af met hartige, krokantgebakken coburgerham.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom, kleine kom, saladekom, garde, ovenschaal, 2x bakplaat met bakpapier, grill- of koekenpan en steelpan. Laten we beginnen met het koken van de **luxe tartelette** gevuld met brie en peer.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 210 graden. Schil de helft van de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de hele **peer** in dunne plakken. Snijd de **geitenbrie** in dunne plakken en hak de **walnoten** grof. Ris de blaadjes van de takjes **tijm** en snipper de **rode ui** zeer fijn. Verdeel de plakjes **coburgerham** over een bakplaat met bakpapier.



4 KOKEN EN BAKKEN

Breng ondertussen in een steelpan ruim water aan de kook voor de **peultjes**. Kook de **peultjes** in 4 – 6 minuten gaar. Giet af en spoel met koud water. Verwarm ondertussen ½ el boter per persoon op middelhoog vuur in een grill- of koekenpan en bak de geschildre plakjes **peer** 5 minuten per kant, of tot de **peer** bruin kleurt.



2 TARTELETTE MAKEN

Scheid de **eierdooiers** van het **eiwit** ★, je hebt alleen de **eidooiers** nodig. Meng de **eierdooiers** in een kom met 1 el **slagroom** per persoon en de helft van de **tijm**. Breng op smaak met peper en zout. Vul de **bladerdeegbakjes** met om en om een plakje **geitenbrie** en een plakje ongeschilde **peer**. Verdeel de helft van de **walnoten** over de **bladerdeegbakjes**.



5 DRESSING MAKEN

Klop in een kleine kom de mosterd en de wittewijnazijn met een garde tot een glad mengsel. Voeg geleidelijk en al roerend de extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout. Meng de fijngesnipperde **rode ui** door de dressing. Meng in een saladekom de **gemengde salade met dille** met de **peultjes**.



3 BAKKEN

Plaats de **bladerdeegbakjes** op een andere bakplaat met bakpapier. Verdeel het **ei-mengsel** over de **bladerdeegbakjes**, verdeel de rest van de **tijm** erover en bak 20 – 25 minuten in de oven. Besprenkel de tartelettes nadat 10 minuten van de baktijd is verstreken met ½ el honing per **bladerdeegbakje**. Plaats in de laatste 10 minuten ook de bakplaat met **coburgerham** in de oven.



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden en voeg naar smaak de dressing toe. Verdeel de plakjes **peer** over de **salade** en plaats de tartelette ernaast. Verkruiemel de gebakken **coburgerham** over de **salade** en garneer met de **walnoten**.

★ **TIP:** Je kunt een ei het makkelijkst scheiden door het voorzichtig doormidden te breken en de dooier vervolgens een paar keer van de ene halve eischaal naar de andere over te schenken. Laat daarbij telkens wat eiwit uit het ei lopen, tot je alleen de dooier overhoudt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Geitenbrie (g) 7) ★	75	150	225	300	375	450
Walnoten (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse tijm (g) ★	5	10	15	20	25	30
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Coburgerham (g) 1) ★	25	50	75	100	125	150
Vrije-uitlooper (st) 3) ★	1	2	3	4	5	6
Slagroom (el) 7) ★	1	2	3	4	5	6
Bladerdeegbakje (st) 1) 7) 13)	1	2	3	4	5	6
Peultjes (g) ★	50	100	150	200	250	300
Luxe salademix met dille (g) 23) ★	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4628 / 1106	925 / 221
Vetten (g)	85	17
Waarvan verzadigd (g)	39,7	7,9
Koolhydraten (g)	46	9
Waarvan suikers (g)	18,7	3,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,1	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten 13) Lupine
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 23) Selderij 25) Sesam

★ **TIP:** Voorkom verspilling en vang het eiwit op. Je kunt er de volgende dag bijvoorbeeld een omelet van maken.

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

BANAANPANNEN-KOEKEN

Met kaneel en honing

2

VOLLE KWARK MET ORANJE FRUIT

Met pistachenoten en dadels

3

CRACKERS MET GEITENKAAS

Met avocado en alfalfa

ONTBIJT 1

BANAANPANNENKOEKEN

Met kaneel en honing



1

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

2

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

3

Verhit ¼ van de roomboter in een koekenpan en bak van ¼ van het **beslag** een kleine pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit met het overige beslag.

4

Pers ondertussen de **sinaasappelen** uit.

5

Verdeel de **pannenkoeken** over de borden, schenk de **honing** erover en bestrooi met de **kaneel** en het overige **lijnzaad**. Serveer met het **sinaasappelsap**.**INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT**

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

Zelf toevoegen

Zout	snufje
Roomboter (el)	2 4

*in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Kom en koekenpan.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	2443 / 584	567 / 136
Energie (kJ/kcal)		
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,8
Koolhydraten (g)	52	12
Waarvan suikers (g)	43,6	10,1
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	19	5
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren

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

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

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

VOLLE KWARK MET ORANJE FRUIT

Met pistachenoten en dadels



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

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

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

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

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

*in de koelkast bewaren

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

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

25) Sesam

CRACKERS MET GEITENKAAS

Met avocado en alfalfa



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

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

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

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

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

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1515 / 362	1036 / 248
Vetten (g)	20	14
Waarvan verzadigd (g)	5,5	3,8
Koolhydraten (g)	29	20
Waarvan suikers (g)	2,4	1,7
Vezels (g)	13	9
Eiwit (g)	9	7
Zout (g)	0,9	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose