



Visstoof met kokosmelk en limoen

Met rijst en verse koriander



KOOLVISFILET

De koolvis is familie van de kabeljauw. Het visvlees is wat zachter, droger en donkerder dan dat van de kabeljauw. Deze vis leent zich voor allerlei soorten bereidingen.



Ui



Knoflookteen



Rode paprika ✱



Kokosmelk



Kerriepoeder



Tomatenblokjes



Pandanrijst



Koolvisfilet zonder vel ✱



Verse koriander ✱



Limoen



Totaal: 25-30 min.



Family



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij



Glutenvrij

Deze makkelijk te maken visstoof is geïnspireerd op moqueca Baiana, ofwel visstoof uit het Braziliaanse Bahia. Door de vis in de saus te garen, trekken alle smaken - kokos, paprika en kerriepoeder - er goed in. De limoenrasp geeft de rijst een frisse smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel en fijne rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **visstoof met kokosmelk en limoen**.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode paprika** en snijd de **paprika** klein. Roer de **kokosmelk** goed door, zodat er geen klontjes meer in zitten.



2 STOOFF MAKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **kerriepoeder** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **paprika**, **kokosmelk** en de **tomatenblokjes** toe. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en roer goed. Laat, afgedekt, 10 – 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



4 KOOLVIS STOVEN

Dep ondertussen de **koolvisfilet** droog met keukenpapier en snijd in 4 gelijke stukken. Leg de **koolvisfilet** in de laatste 6 – 8 minuten op de **groenten** en laat, afgedekt, meegaren op middellaag vuur. Check of de vis goed gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



5 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Snijd ondertussen de **koriander** fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in parten.



3 RIJST KOKEN

Voeg ondertussen de **rijst** toe aan de pan met deksel en kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng de **rijst** op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Voeg 1 tl **limoenrasp** per persoon toe aan de **rijst** en knijp naar smaak het sap uit de **limoenpartjes** erover. Verdeel de **rijst** en de **visstoof** over de borden. Garneer met de **koriander** en de overige **limoenpartjes** ★.

★**TIP:** Houd je niet zo van koriander? Serveer het dan aan tafel, zodat de liefhebbers het naar wens kunnen toevoegen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Koolvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
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)	2661 / 636	340 / 81
Vet totaal (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,2
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	11,1	1,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,7	0,2

ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 26) Sulfiet

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).



Andijviestamppot met gehaktballetjes

Met zongedroogde tomaten en oude kaas



GEHAKTBALLETJES

Zin om wat nieuws te proberen? Geef de gehaktballetjes dan eens een twist! Vul ze voor het bakken met een paar blokjes van de oude kaas, in plaats van dat je de kaas door het gerecht roert. De kaas zal door het bakken smelten en het gehakt heerlijk smeugig maken.



Kruimige aardappelen



Rode ui



Zongedroogde tomaten ✱



Italiaans gekruide gehaktballetjes ✱



Gesneden andijvie ✱



Blokjes oude kaas ✱



Totaal: 20-25 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

De gehaktballetjes die je vandaag bakt, hebben we alvast voor je gedraaid - zo ben jij lekker snel klaar. In combinatie met de intense smaak van de zongedroogde tomaten geven de Italiaans gekruide balletjes deze andijviestamppot een mediterrane twist.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan met deksel, wok of hapjespan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **andijviestamppot met gehaktballetjes**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil de **aardappelen** of was ze grondig. Snijd ze in grove stukken en kook, afgedekt, in 15 minuten gaar. Giet af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in halve ringen en snijd de **zongedroogde tomaten** klein.



3 GEHAKTBALLETJES BAKKEN

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel en bak de **gehaktballetjes** in 3 – 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur ★. Voeg de **rode ui** en de zwarte balsamicoazijn toe en roerbak 1 minuut. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 10 minuten, of totdat de **gehaktballetjes** gaar zijn.



4 ANDIJVIE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een wok of hapjespan en bak het grootste gedeelte van de **andijvie** 5 minuten op middellaag vuur ★★.



5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg wat melk of kookvocht toe om het smeug te maken. Roer de gebakken en overige rauwe **andijvie** door de stamppot en voeg de **oude kaas** en de **zongedroogde tomaten** toe. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **andijviestamppot** over de borden en garneer met de gebakken **rode ui**. Serveer met de **gehaktballetjes** en schenk de **vleesjus** uit de pan erover.

★**TIP:** Je kunt ervoor kiezen de oude kaas in de gehaktballetjes te verstoppen, in plaats van ze in stap 5 door de stamppot te roeren. Vul ze voor het bakken met een paar blokjes kaas, druk voorzichtig dicht en volg verder stap 3.

★★**TIP:** Geen liefhebber van rauwe andijvie? Bak dan bij stap 4 alle andijvie.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g) *	35	60	90	120	150	180
Italiaans gekruide gehaktballetjes (st) *	3	6	9	12	15	18
Gesneden andijvie (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Blokjes oude kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6

Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	559 / 134
Vet totaal (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,3
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	14,3	2,0
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,2	0,3

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

#HelloFresh

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



MOUSSAKA MET VEEL GROENTEN

Met rode splitlinzen, courgette en knoflookbrood



Totaal: **45-50** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Moussaka is samen met gyros en souvlaki waarschijnlijk een van de eerste gerechten waar je bij de Griekse keuken aan denkt. Deze klassieker is niet alleen populair in Griekenland: rond de Middellandse Zee en in de Balkan vind je allerlei variaties op dit troostrijke gerecht. Vandaag voeg je er jouw variatie aan toe: met linzen in plaats van lamsgehakt!



LINZEN

Rood, oranje, geel, groen of bruin: linzen zijn er in allerlei kleuren. Wist je dat het geen groente, maar een peulvrucht is? Ze zitten vol ijzer, vezels en eiwitten.



Aubergine ✱



Ui



Courgette ✱



Gele paprika ✱



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Gemalen kaneel



Tomatenpuree



Rode splitlinzen



Tomatenblokjes



Witte ciabatta



Crème fraîche ✱



Geraspte oude kaas ✱

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **moussaka met veel groenten**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in de breedte in halve plakjes van ½ cm dik. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm. Verwijder de zaadlijsten van de **gele paprika** en snijd de **paprika** in blokjes van 1 cm. Pers de helft van de **knoflook** of snijd fijn, de overige **knoflook** houd je heel. Deze gebruik je later om de ciabatta mee in te wrijven.



4 AUBERGINE ROOSTEREN

Leg ondertussen de plakjes **aubergine** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster ze 10 – 12 minuten in de oven. Halveer ondertussen de **ciabatta** en wrijf in met de overige **knoflook**, besprenkel met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **ui** toe en bak 3 minuten. Voeg de **courgette** en de **gele paprika** toe, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten. Voeg de helft van de **knoflook** toe, en voeg ook de **oregano**, de **kaneel** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten mee.



5 MOUSSAKA BAKKEN

Doe het **tomatenmengsel** in een ovenschaal en leg de plakjes **aubergine** op het mengsel. Besmeer de **aubergine** met de **crème fraîche** en bestrooi met de **geraspte oude kaas**. Bak de **moussaka** nog 5 – 6 minuten in de oven en leg in de laatste 2 – 3 minuten het **knoflookbrood** erbij.



3 LINZEN KOKEN

Voeg de **rode splitlinzen**, de zwarte balsamicoazijn, de **tomatenblokjes**, de bouillon en de bruine suiker toe. Roer goed, breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 20 – 25 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door, zodat de linzen niet aanbakken.



6 SERVEREN

Servere de **moussaka** in diepe borden, met het **knoflookbrood** ernaast.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1 ⅓	1½	2
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (bakje) 7) 15) 20) *	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3435 / 821	349 / 83
Vet totaal (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	19,6	2,0
Koolhydraten (g)	79	8
Waarvan suikers (g)	32,5	3,3
Vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	2,6	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja

22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

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

#HelloFresh

***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels bevat? Dit komt vooral door de splitlinzen en de grote hoeveelheid groente.



OOSTERS GEMARINEERDE ZALMFILET

Zoet en licht pittig met gebakken broccoli en zilvervliesrijst



ZALM

Deze Atlantische zalm komt uit Noorwegen en heeft het ASC-keurmerk. Het is een vette vis die zorgt voor essentiële vetzuren die je lichaam niet zelf aan kan maken.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper ✱



Broccoli ✱



Sojasaus



Zalmfilet met vel ✱



Zilvervliesrijst



Totaal: **30-35** min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Met een marinade van sojasaus en gember geef je de zalm vandaag een Aziatische twist. Marineren is een makkelijke manier om van een eenvoudig stukje vlees of vis een echte smaaksensatie te maken. Fijne bijkomstigheid: vis hoeft niet heel lang te marineren, de smaken trekken er al snel goed in.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, fijne rasp, 2x kom, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de oosters gemarineerde zalmfilet.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes (als ze te groot zijn garen ze niet goed) en de steel in blokjes.



4 RIJST KOKEN

Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.

★**TIP:** Op de huid van de zalm kunnen soms nog wat verdwaalde schubben zitten. Deze kun je er makkelijk afkrabben met een scherp mes. Beweeg het mes voorzichtig tegen de richting van de huid in en ze laten zo los!



2 MARINEREN

Meng in een kom de **rode peper**, bruine suiker, **sojasaus**, **gember** en de helft van de olijfolie. Leg de **zalm** ★ in de kom, zet in de koelkast en laat minimaal 10 minuten marineren. Schep af en toe om.



5 ZALM BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en haal de **zalm** uit de marinade. Bak de **zalm** 2 – 3 minuten op het vel en 1 – 2 minuten op de andere zijde. Haal de **zalm** uit de pan en schenk de **marinade** in de pan. Verhit de **marinade** 2 minuten met ½ el water per persoon. Voeg eventueel extra water toe om meer saus te maken, de smaak wordt dan wel minder geconcentreerd en dus minder sterk.



3 BROCCOLI IN DE OVEN

Meng ondertussen in een andere kom de overige olijfolie, de **knoflook** en de **broccoli** ★★. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **broccoli** 18 – 22 minuten, of tot hij beetgaar is. Schep halverweg om. De topjes mogen donker worden, dit zorgt voor een extra nootachtige smaak. Let er wel op dat de **broccoli** niet verbrandt.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **broccoli** eromheen en de **zalm** boven op de **rijst**. Giet de **sous** uit de koekenpan over de **zalm** en de **rijst**.

★★**TIP:** Je mengt de broccoli in een kom, zodat de smaken goed verdelen. Heb je geen zin in extra afwas? Dan kun je de broccoli ook op de bakplaat mengen met de knoflook en olijfolie.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Zalmfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500

Zelf toevoegen

Bruine suiker (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
Energie (kJ/kcal)	3519 / 841	558 / 133
Vet totaal (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,2
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	10,5	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,1	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) 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).



JAPANESE NOEDELSOEP MET KIPFILET

Met kastanjechampignons en paksoi



PAKSOI

Paksoi is een neefje van Chinese kool. Deze lekkere groente zie je veel terug in de Aziatische keuken. Hij blijft lekker knapperig in een wokgerecht of soep.



Verse gember



Rode peper ✱



Kastanjechampignons ✱



Paksoi ✱



Japans gemarineerde kipfiletreepjes ✱



Udonnoedels



Sojasaus



Totaal: 20-25 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Family



Eet binnen 3 dagen



Calorie-focus



Lactosevrij

Japanse noedelsoep, ook wel ramen, is makkelijk te maken en supersmaakvol. Het is een lichte soep waar je een heleboel groenten in kwijt kunt. Vandaag maak je de soep met gemarineerde kipfiletreepjes. Wil je het gerecht nog meer pit geven? Bak dan wat zaadjes van de rode peper mee.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Japanse noedelsoep met kipfilet**.



1 BOUILLON BEREIDEN

Bereid de kippenbouillon.



2 SNIJDEN

Schil de **gember** en snijd of rasp de **gember** fijn ★. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **champignons** in plakken. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** grof.



3 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de **gember** en de **rode peper** 2 – 3 minuten op middellaag vuur. Voeg de **kipfiletreetjes** toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** en de **paksoi** toe en bak nog 2 minuten.



4 SOEP KOKEN

Voeg de bouillon toe aan de wok of soeppan en laat 6 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Voeg na 3 minuten de **udonnoedels** toe.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de soep en breng verder op smaak met peper en eventueel extra **sojasaus**.

★ **TIP:** Voor een wat minder sterke gembersmaak snijd je de gember niet fijn maar in plakken, die je er vlak voor serveren weer uithaalt.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de soepkommen.

📌 **TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan minder of geen sojasaus. Of bereid 500 ml bouillon met ¾ bouillonblokjes in plaats van een heel blokje.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) ★	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons (g) ★	125	250	375	500	625	740
Paksoi (g) ★	75	150	225	300	375	450
Japans gemarineerde kipfiletreetjes (g) ★	100	200	300	400	500	600
Udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Kippenbouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Zonnebloemolie (el)	2	3	4	5	6	7
Zwarte peper	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2159 / 516	232 / 55
Vet totaal (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,5
Koolhydraten (g)	38	4
Waarvan suikers (g)	5,2	0,6
Vezels (g)	4	0
Eiwit (g)	29	3,1
Zout (g)	8,3	1

ALLERGENEN

1) Gluten 6) 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).



Orzo met romatomaten en gruyère

Met courgette, pijnboompitten en rozemarijn



GRUYÈRE

Deze zoete, licht pittige kaas komt uit Zwitserland. Hij wordt gemaakt van koemelk en heeft een subtiele, ietwat nootachtige smaak.



Sjalot



Knoflookteen



Courgette *



Mini-romatomaten *



Verse rozemarijn *



Orzo



Pijnboompitten



Geraspte gruyère *



Totaal: 30-35 min.



Family



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen



Calorie-focus

De kaas in deze romige orzo komt dan misschien uit Zwitserland, de rest van de ingrediënten neemt je rechtstreeks mee naar Italië: van de zoete tomaten tot de knapperige pijnboompitjes en geurige rozemarijn. Door de pijnboompitten samen met de rozemarijn te roosteren komt de smaak nog beter tot zijn recht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **orzo met romatomen en gruyère**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in halve plakken en halveer de **mini-romatomen**. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn** en snijd fijn.



2 ORZO BEREIDEN

Verhit de roomboter in een pan met deksel en fruit de **sjalot** 2 minuten op middellaag vuur. Weeg de **orzo** af, voeg toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de **orzo**, afgedekt, 8 – 10 minuten. Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Voeg extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



3 ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** met de helft van de **rozemarijn** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgette**, **knoflook** en overige **rozemarijn** 6 – 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **mini-romatomen** toe.



5 OP SMAAK BRENGEN

Meng de helft van de **gruyère** en de **groenten** door de **orzo** ★. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **orzo** over de borden. Verdeel de **tomaat** en **courgette** erover en garneer met de **rozemarijn-pijnboompitten** en overige **gruyère**.

★**TIP:** Heb je meer tijd? Rooster de tomaten dan met een beetje olie, peper en zout 15 minuten in een oven van 200 graden. Voeg in stap 2 alle courgette aan de orzo toe en verdeel de tomaten bij het serveren over de orzo.

★**TIP:** Gruyère is een relatief pittige kaas waar niet iedereen van houdt. Je kunt er ook voor kiezen het gerecht er alleen mee te garneren.

■**TIP:** Let jij niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle pijnboompitten en orzo en kook in 175 ml bouillon per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomen (g) *	150	300	450	600	750	900
Verse rozemarijn (takjes) 23 *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1	70	140	210	280	350	420
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Geraspte gruyère (g) 7) *	25	25	50	50	75	75

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Roomboter (el)	½	1	1	1½	1½	2
Olijfolie (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2477 / 592	398 / 95
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,7
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	17,7	2,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,0	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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

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 NOEDEL'S MET ROEREI EN PINDA'S

Met bosui en limoen



Totaal: 20-25 min.



Veggie



Gemakkelijk



Lactosevrij



Eet binnen 5 dagen

In Azië is de wok een favoriet item in de keuken. Door de hoge temperatuur is een wokgerecht niet alleen snel klaar, door de korte kooktijd blijven ook alle vitaminen goed behouden. Snel en gezond dus! Nu is een eitje niet verrassend in een Aziatisch gerecht, maar heb je het ook al eens met roerei geprobeerd?



SOJASAU

Dit is met recht een klassieker te noemen: sojasaus ontstond zo'n 2500 jaar geleden in China en is niet meer weg te denken uit de oosterse keuken, waar het zout als ingrediënt vervangt.



Knoflookteen



Sjalot



Rode peper *



Bosui *



Limoen



Verse gember



Groentemix met snijbonen *



Sojasaus



Noedels



Vrije-uitloopei *



Gezouten pinda's

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de Aziatische noedels met roerei en pinda's.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de noedels. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn ★. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in parten. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn.



4 NOEDELSTOEVOEGEN

Weeg ondertussen de **noedels** af en kook de **noedels**, afgedekt, 3 – 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper.



2 SMAAKMAKERS BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de **knoflook**, **rode peper**, **sjalot**, **gember** en **limoenrasp** al roerend 3 – 4 minuten op hoog vuur.



5 ROEREI MAKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan. Voeg de **eieren** en de overige **bosui** toe en bak al roerend tot het **ei** gestold, maar nog wel smeug is. Breng op smaak met peper en zout.



3 GROENTEN ROERBAKKEN

Voeg de **groentemix** en de helft van de **bosui** toe en roerbak nog 4 – 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **sojasaus**, ketjap, en 2 el water per persoon toe en roerbak nog 2 – 3 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het **roerei** en garneer met de **pinda's** en de **limoenpartjes**.

🌿 **TIP:** Houd je niet zo van pittig eten? Laat de rode peper dan weg uit dit recept. Ben je juist wel een liefhebber? Voeg dan ½ tl sambal per persoon of wat overgebleven rode peper aan het roerei toe voor extra pit.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Bosui (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Groentemix met snijbonen (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Noedels (g) 1)	65	130	200	265	330	400
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	2	3	3	4
Ketjap (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3105 / 742	477 / 114
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,0
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	19,8	3,0
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,5

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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

📷 📧 📱 #HelloFresh

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



LINGUINE MET BAHARAT-BLOEMKOLRIJST

Met citroen-ricottasaus, dille en bladpeterselie



BAHARAT

De samenstelling van dit Noord-Afrikaanse kruidenmengsel is in iedere regio net iets anders. Onze versie bevat onder andere komijn, kruidnagel, nootmuskaat, peper en munt.



Rode peper*



Knoflookteen



Bloemkoolrijst*



Baharat



Pijnboompitten



Linguine



Verse dille*



Verse bladpeterselie*



Citroen



Ricotta*



Pecorino, geraspt*



Totaal: **25-30** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

In dit verrassende recept ontmoeten de Italiaanse en Noord-Afrikaanse keuken elkaar. Baharat betekent 'kruiden' in het Arabisch. Deze kruidenmix brengt warme, zoete smaken en een beetje pit in het gerecht. Als tegenhanger zorgen de verse kruiden en de citroenricotta voor frisheid. Kortom, een mooie balans!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, kleine kom en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **linguine met baharat-bloemkoolrijst**.



1 VOORBEREIDEN

Breng in een pan met deksel ruim water en een snuf zout aan de kook voor de linguine. Verwijder de zaadlijsten van de rode **peper** en snijd de rode **peper** fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Meng in een kom de **bloemkoolrijst** met de rode **peper**, de **baharat** en de helft van de olijfolie.



2 LINGUINE KOKEN

Verhit een hapjespan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Kook de **linguine** afgedekt 8 – 10 minuten in de pan met deksel, giet af – vang het kookvocht op – en laat uitstomen zonder deksel.



4 SMAAKMAKERS KLAARMAKEN

Snijd ondertussen de **dille** en **bladpeterselie** grof. Pers de **citroen** uit. Meng de **ricotta**, **pecorino** en 1 tl **citroensap** per persoon in een kleine kom.

★**TIP:** Je kunt de bloemkool ook in de oven garen, voor een nootachtige smaak. Verwarm de oven voor op 220 graden, verdeel de bloemkoolrijst over een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



5 MENGEN

Voeg de **linguine** toe aan de hapjespan met **bloemkoolrijst**. Haal de pan van het vuur en meng de **ricotta** met **pecorino** en de helft van de **kruiden** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht van de pasta toe om de **sous** vochtiger te maken.



3 BLOEMKOOIJRIJST BAKKEN

Verhit ondertussen de rest van de olijfolie in de hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **bloemkoolrijst** toe en bak 6 – 8 minuten, roer regelmatig door. Voeg eventueel extra olie toe wanneer de **bloemkoolrijst** aanbakt en breng op smaak met peper en zout ★.



6 SERVEREN

Schep de **linguine** op de borden en garneer met de overige **kruiden** en de **pijnboompitten**. Besprenkel voor het serveren met het overige **citroensap**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bloemkoolrijst (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Baharat (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Verse dille (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pecorino, geraspt (g) 7) *	10	25	35	50	60	70
Zelf toevoegen						
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)	2895 / 692	491 / 117
Vet totaal (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,4
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	10,3	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,9	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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

   #HelloFresh

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



Paksoistamppot met spekjes en rode peper

Met geroosterde sesamzaadjes, sojasaus en zoetzure komkommer

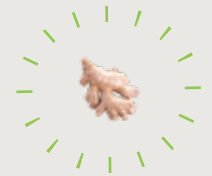


Totaal: **25-30** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Paksoi is een graag geziene gast in allerlei Aziatische gerechten. Van noedelsoep tot wokgerecht – deze Aziatische koolsoort voelt zich overal thuis. Vandaag kies je een verrassend gerecht voor de paksoi: stamppot! Naast de paksoi gebruik je nog veel meer Aziatische ingrediënten: van geroosterde sesamzaadjes en sojasaus tot zoetzure komkommer – je herkent het Hollandse in de stamppot bijna niet terug!



GEMBER

Gember is de wortel van een plant.
Heb je wat over? Snijd het in dunne plakjes en giet er heet water op voor een huisgemaakte gemberthee.



Komkommer ✱



Kruimige aardappelen



Bataat



Rode peper ✱



Verse gember



Knoflookteen



Paksoi ✱



Limoen



Sesamzaad



Spekblokjes ✱



Sojasaus

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan, saladekom, schuimspaan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **paksoistamppot met spekjes en rode peper**.



1 ZOETZUUR MAKEN

Snijd of schaaf de **komkommer** in dunne linten. Meng in een saladekom de suiker en wittewijnazijn en voeg hier de **komkommer** aan toe. Zet apart. Kook ruim water in een pan met deksel voor de aardappelen en bataat.



4 PAKSOI BAKKEN

Verhit dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook**, **gember** en **rode peper** 1 – 2 minuten in het **bakvet** van de spekjes. Voeg het witte deel van de **paksoi** toe en bak 4 minuten mee. Voeg het groene deel en de **sojasaus** toe en bak nog 1 minuut mee.



2 KOKEN EN SNIJDEN

Schil ondertussen de **aardappelen** en **bataat** in grove stukken en kook, afgedekt, in 15 – 17 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **peper** fijn. Schil de **gember** en snijd of rasp fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het witte en het groene deel van de **paksoi** klein en bewaar het groene en het witte deel apart van elkaar. Snijd de **limoen** in parten.



5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **aardappelen** en **bataat** met de aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de roomboter en een scheutje melk toe om het smeug te maken en breng op smaak met peper en zout. Stamp op het laatst de gebakken **paksoi** met de **knoflook**, **gember** en **rode peper** erdoor.



3 ROOSTEREN EN BAKKEN

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **sesamzaad**, zonder olie, tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ondertussen een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes**, zonder olie, in 4 – 5 minuten knapperig. Haal de **spekjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



6 SERVEREN

Verdeel de **stamppot** over de borden, garneer met de gebakken **spekjes** en het **sesamzaad** en serveer met de **limoenparten**. Serveer de **komkommerlinten** naast de **stamppot**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Komkommer (st)*	½	1	1½	2	2½	3
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Bataat (g)	225	450	675	900	1125	1350
Rode peper (st)*	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi (st)*	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Spekblokjes (g)*	25	50	75	100	125	150
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3192 / 763	409 / 98
Vet totaal (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,7
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	25,0	3,2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,7	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 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).



Aubergine met buffelmozzarella en paprikapesto

Met parelcouscous in tomatensaus



BUFFELMOZZARELLA

Deze mozzarella wordt gemaakt van buffelmelk, die witter is dan koemelk en ervoor zorgt dat de kaas een porselein-achtige kleur krijgt. Waar onze buffelmozzarella vandaan komt, lees je op de blog!



Knoflookteen



Aubergine *



Rode ui



Parelcouscous



Gedroogde oregano



Cherrytomaten in blik



Paprikapesto *



Buffelmozzarella *



Vers basilicum *



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Vandaag bak je de aubergine op een andere manier dan je misschien gewend bent. Door de aubergine te halveren, behoudt de groente de vlezigte structuur. De tomatensaus maak je van cherrytomaatjes. 'Klein maar fijn' gaat zeker op voor deze tomaatjes: ze hebben vaak een intensere smaak dan gewone tomaten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **aubergine met buffelmozzarella en paprikapesto**.



1 VOORBEREIDEN

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel en verkruiemel er het bouillonblokje boven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **aubergine** en snijd het vruchtvlees kruislings in. Snipper de **rode ui**.
- Kook de **parelcouscous** 11 – 12 minuten in de pan met bouillon en giet af.



3 SAUS MAKEN

- Voeg de **cherrytomaten** toe aan de pan.
- Smeer op de bovenkant van de **aubergine** 1 el **paprikapesto** per persoon, meng de overige **paprikapesto** door de **parelcouscous**.
- Snijd de **buffelmozzarella** in plakjes en leg deze op de **aubergine** ★★.



2 AUBERGINE BAKKEN

- Smeer de **aubergine** in met 1 el olijfolie per helft.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur en bak de **aubergine** 4 – 6 minuten met de platte kant naar beneden, of totdat hij mooi bruin wordt.
- Draai de **aubergine** om. Voeg de **knoflook**, **oregano** en **rode ui** toe en roerbak 1 – 2 minuten ★.



4 SERVEREN

- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan en laat nog 2 minuten meebakken.
- Snijd ondertussen de **basilicumblaadjes** grof.
- Verdeel de **aubergine** met de **parelcouscous** over de borden en garneer met het **basilicum**.

★**TIP:** Is jouw pan niet groot genoeg voor de tomaten en parelcouscous? Gebruik dan een aparte koekenpan om de knoflook en oregano in te bakken en maak hier ook de saus in.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gedroogde oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapesto (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Buffelmozzarella (g) 7) *	60	125	180	250	300	375
Vers basilicum (blaadjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3318 / 793	408 / 98
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,4
Koolhydraten (g)	84	10
Waarvan suikers (g)	21,2	2,6
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,4	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★★**TIP:** Je kunt een beetje buffelmozzarella apart houden om de parelcouscous op het einde mee te garneren.

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).



Snel broodje kalkoenshoarma

Op Libanees platbrood



KALKOENSHOARMA

Deze malse reepjes kalkoendij hebben het Franse kwaliteitskeurmerk Label Rouge en zijn gekruid met onder andere kurkuma, kaneel, cayennepeper, gemberpoeder, kruidnagel en venkel.



Turkse groene peper *



Rode paprika *



Rode ui



Kalkoenshoarma *



IJsbergsla *



Libanees platbrood



Aïoli *



Totaal: 20 min.



Quick & Easy



Supersimpel



Eet binnen 3 dagen

Platbrood en gekruid vlees vormen een smakelijke combinatie. Van Mexicaanse burrito's tot Turkse pizza of een broodje shoarma – allemaal gerechten waarmee je heerlijk het weekend kunt vieren. Of jezelf verwennen op een doordeweekse dag natuurlijk! We hebben in dit gerecht gekozen voor kalkoenshoarma, wat een stuk magerder is dan bijvoorbeeld lamsvlees.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Hapjespan en kom.
Laten we beginnen met het koken van het **snelle broodje kalkoenshoarma**.



1 SNIJDEN

- Verwijder de zaadlijsten van de **Turkse groene pepers** en van de **rode paprika**. Snijd beide in kleine blokjes.
- Snipper de **rode ui**.

✓ **TIP:** Houd je van pittig? Sambal is past erg goed bij dit gerecht! Serveer aan tafel of meng 1 tl sambal per persoon door de aioli.



3 BELEGGEN

- Snijd ondertussen de **ijsbergsla** in smalle reepjes en meng in een kom met de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, peper en zout.
- Verdeel de **ijsbergsla** over de **platbroden** en schep de **shoarma** en **groenten** erop. Garneer met de **aioli** en rol de **platbroden** op ★.



2 BAKKEN

- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **Turkse groene peper**, de **paprika** en de **rode ui** 3 minuten.
- Voeg de **kalkoenshoarma** en de overige roomboter toe aan de hapjespan en bak samen nog 5 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Verdeel de **platbroden** met **shoarma** over de borden.

★ **TIP:** Vind je het lekker om de platbroden warm te maken? Bak ze dan even in de pan in plaats van in de oven. Bak ze niet te lang, anders worden ze knapperig en kun je ze niet meer oprollen. Blijven de platbroden niet opgerold? Rol ze dan in aluminiumfolie.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Turkse groene peper (st) *	2	4	6	8	10	12
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kalkoenshoarma (g) *	100	200	300	400	500	600
Ijsbergsla (krop) *	⅓	⅔	1	1½	2	2½
Libanees platbrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Aioli (g) 3) 10) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3975 / 950	749 / 179
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,2
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	10,0	1,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aioli en meng dit met bijvoorbeeld 25 g magere yoghurt.

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 RUMPSTEAK-SANDWICH

MET GEMENGDE PADDENSTOELEN EN FRISSE SALADE



• SPECIAAL INGREDIËNT •



RUMPSTEAK

Rumpsteak, ook wel dikke lende of heupstuk genoemd, is een van de meest malse stukken van het rund. Deze dikke biefstuk wordt ook vaak gebruikt om carpaccio van te maken.



Rumpsteak ✱



Meerzadenbaguette



Pompoenpitten



Knoflookteen



Koningsoesterzwam ✱



Verse krulpeterselie ✱



Gemengde paddenstoelen ✱



Rucola & veldsla ✱

🕒 30 min

📊 Veel handelingen

📅 3 Eet binnen 3 dagen

Vandaag serveer je naast een heerlijk malse rumpsteak nóg een bijzonder product. De koningsoesterzwam is namelijk niet zomaar een paddenstoel. Deze zwam, ook wel bekend als eryngii, heeft een stevige, bijna vleesachtige structuur en is een heerlijke topping op de baguette.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, kom en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **luxe rumpsteak-sandwich**.



1 VOORBEREIDEN

Haal de **rumpsteak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 210 graden. Bak de **meerzadenbaguette** in 6 – 8 minuten goudbruin. Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 RUMPSTEAK BAKKEN

Wrijf de **rumpsteak** grondig in met peper en zout. Verhit de overige roomboter in de koekenpan op middelhoog vuur en leg de **rumpsteak** erin wanneer de roomboter goed heet is. Bak de **steak** 2 – 3 minuten per kant. Blijf tijdens het bakken de **rumpsteak** continu bedruipen met het bakvet in de pan ✱. Haal vervolgens uit de pan en laat even rusten voordat je hem aansnijdt bij stap 5. Bewaar het bakvet.



2 SNIJDEN

Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **koningsoesterzwam** in de lengte in plakken. Snijd de **krulpeterselie** fijn.



5 RUMPSTEAK SNIJDEN

Voeg de mosterd en ½ el water per persoon bij het overgebleven **bakvet**, verhit en blijf roeren tot er een gladde jus ontstaat. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **meerzadenbaguette** open en snijd de **rumpsteak**, tegen de draad in, in dunne plakken.

✱ **WEETJE:** Het bedruipen van het vlees met het braadvocht heet arrosen. Hierdoor droogt het vlees niet uit en wordt het lekker mals.



3 BAKKEN EN MENGEN

Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur en bak de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **gemengde paddenstoelen** en de **koningsoesterzwam** toe en bak 6 – 8 minuten. Blus tijdens de laatste 2 minuten af met zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kom de **rucola en veldsla** met extra vierge olijfolie en wittewijnazijn.



6 SERVEREN

Beleg de **meerzadenbaguette** met een klein beetje **rucola en veldsla**, leg de gesneden **rumpsteak** erop en schenk de **jus** uit de pan over het **vlees**. Leg er een paar **paddenstoelen** op en dek het **broodje** af. Leg de overige **salade** ernaast en schep daar de overige **paddenstoelen** overheen. Garneer met de **krulpeterselie** en **pompoenpitten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rumpsteak (g) ✱	120	240	360	480	600	720
Meerzadenbaguette (st) 1) 11) 17) 20) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Koningsoesterzwam (st) ✱	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie (takjes) 23) ✱	3	6	9	12	15	18
Gemengde paddenstoelen (g) ✱	175	350	525	700	875	1050
Rucola & veldsla (g) 23) ✱	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

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

✱ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	3736 / 893	686 / 164
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3,6
Koolhydraten (g)	58	11
Waarvan suikers (g)	3,5	0,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	48	9
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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

#HelloFresh

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



KALFSSUKADE MET RODEKOOL EN APPEL

MET AARDAPPELPUREE EN JUS MET CHAMPIGNONS

SPECIAAL INGREDIËNT.



KALFSSUKADE

Sukadelappen zijn bij uitstek geschikt om te stoven: het is stevig vlees dat door het lange garen op lage temperatuur lekker zacht wordt. Deze kalfssukade is sous-vide bereid.



Ui



Persinaasappel



Appel



Champignons*



Varas rouge



Gemalen kaneel



Geschaafde rodekool *



Laurierblad



Kalfssukade *



Verse kervel *



Kruimige aardappelen



55 min



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

De kalfssukade in dit gerecht is heerlijk vol van smaak. Samen met de rodekool en appel tover jij een winterse klassieker op tafel. De combinatie van kaneel, sinaasappel en rode wijn maakt het gerecht extra kruidig.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, hapjespan met deksel, aardappelstamper en garde.
Laten we beginnen met het koken van de **kalfssukade met rodekool en appel**.



1 VOORBEREIDEN

Snijd de **ui** in ringen. Verhit een pan met deksel, zonder olie, op middelmatig vuur en voeg de **ui** met een flinke snuf zout toe. Bak ongeveer 4 minuten. Pers ondertussen de **sinaasappel** uit. Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **champignons** in plakken.



4 PUREE MAKEN

Breng ruim water aan de kook in een andere pan met deksel en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en stamp de **aardappelen** fijn met de aardappelstamper. Voeg 1½ el roomboter per persoon en een scheutje melk toe om het geheel smeuïg te maken. Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



2 RODEKOOL KOKEN

Voeg per persoon 100 ml **sinaasappelsap**, 150 ml **rode wijn** en ½ tl **kaneel** toe aan de pan met **ui**. Leg de gesneden **rodekool** en het **laurierblad** erbij. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 45 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door. Voeg na 30 minuten de stukjes **appel** toe. Haal vlak voor serveren het **laurierblad** eruit. Giet af en roer ½ el roomboter per persoon door de **rodekool**. Breng op smaak met peper en zout.



5 JUS MAKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 2 – 3 minuten. Maak ondertussen een mengsel van de bloem en 1 el water per persoon. Voeg het mengsel toe aan de **champignons** en roer glad met een garde. Voeg al roerende 75 ml water per persoon toe en breng op smaak met flink wat zout ★. Leg de **kalfssukade** in de **sous** en laat in ongeveer 5 – 10 minuten warm worden.



3 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **kalfssukade** over de lange kant in stukken, zodat je per persoon 1 mooie plak hebt. Snijd de **kervel** fijn. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree** over de borden en schep de **rodekool** eraan. Leg de **kalfssukade** erbij en lepel de jus over de **kalfssukade**. Garneer met de **kervel**.

★ **TIP:** Heb je nog rode wijn over of extra rode wijn in huis? Blus de jus dan af met een scheutje rode wijn, kook kort in. Deze smaak past erg goed bij het gerecht.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Persinaasappel (st)	1	2	3	4	5	6
Appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Varas rouge (ml) 12) 17) 21)	150	300	450	600	750	900
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Geschaafde rodekool (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Laurierblad (st)	1	1	1	1	2	2
Kalfssukade (g) *	120	240	360	480	600	720
Verse kervel (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Kruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	3½	7	10½	14	17½	21
Melk	scheutje					
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	5029 / 1202	443 / 106
Vetten (g)	57	5
Waarvan verzadigd (g)	34,3	3,0
Koolhydraten (g)	108	10
Waarvan suikers (g)	40,0	3,5
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	39	3
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

12) Sulfit

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

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).



GRIEKSE YOGHURT MET HONING

Met citroen, amandelen, verse tijm en speculaaskruiden



Supersimpel



Totaal: **10-12** min.



Eet binnen **5** dagen

Honing en Griekse yoghurt vormen samen het klassiek Griekse dessert yiaourti me méli. In deze variant voeg je speculaaskruiden en amandelen toe voor een crunch. Het citroensap en de verse tijm geven het dessert een frisse noot.



Citroen



Verse tijm ✱



Geschaafde amandelen



Honing



Griekse yoghurt ✱



Speculaaskruiden

BENODIGDHEDEN:
Fijne rasp en koekenpan.



1 Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Ris de blaadjes van de takjes **tijm** en hak de blaadjes fijn.



2 Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de geschaafde **amandelen** in 2 – 3 minuten goudbruin op middelhoog vuur. Zet het vuur laag en voeg de **honing** toe. Laat de **honing** smelten en voeg vervolgens ½ el **citroensap** per persoon toe. Laat 2 – 4 minuten zachtjes koken, of tot de **sous** een klein beetje is ingekookt.



3 Haal de koekenpan van het vuur en meng de **tijm** door de **honing-amandelsaus**. Verdeel de **Griekse yoghurt** over de kommen en schenk er de **sous** over. Garneer met de **speculaaskruiden** en bestrooi met **citroenrasp** naar smaak.

INGREDIËNTEN

	2P	4P
Citroen (st)	½	1
Verse tijm (g) 23) *	2	5
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	15	30
Honing (potje)	2	4
Griekse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	400	800
Speculaaskruiden (g) 1)	60	120
Zelf toevoegen		
Roomboter (el)	½	1

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	2322 / 555	829 / 198
Vetten (g)	34	12
Waarvan verzadigd (g)	18,3	6,5
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	38,0	13,6
Vezels (g)	1	0
Eiwit (g)	13	5
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

1) Glutén 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Glutén 19) Pinda's 20) Soja
22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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



#HelloFresh



1

CROISSANT Met een gekookt eitje

2

SMOOTHIEBOWL Met ananas en spinazie

3

MEERGRANEN- BESCHUIT Met kaas, achterham en radijs

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.



ONTBIJT 1

CROISSANT

Met een gekookt eitje



- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **eieren** in 6 – 8 minuten hard. Laat schrikken onder koud water.
- 3 Bak de **croissants** 5 minuten in de oven.
- 4 Snijd de **croissants** open en besmeer met roomboter en **vruchtenspread**.
Serveer met het gekookte **ei**.

1x

INGREDIËNTEN VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Scharrelei (st) 3) *	2	4
Meergranencroissant (st) 1) 3) 6) 7) 11) 22) 27) *	2	4
Appel-framboos vruchtenspread (potje)	1	2

Zelf toevoegen

Roomboter	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Steelpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1736 / 415	847 / 202
Vetten (g)	22	11
Waarvan verzadigd (g)	8,6	4,2
Koolhydraten (g)	38	19
Waarvan suikers (g)	15,3	7,5
Vezels (g)	2	1
Eiwit (g)	14	7
Zout (g)	1,0	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 27) Lupine

SMOOTHIEBOWL

Met ananas en spinazie



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

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

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

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Banaan (st)	1	2
Ananas (st) *	½	1
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	150	300
Spinazie (g) 23) *	40	80
Cranberry-pittenmix (g) 19) 22) 25)	40	80

* in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Blender of staafmixer

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1167 / 279	417 / 100
Vetten (g)	11	4
Waarvan verzadigd (g)	3,0	1,1
Koolhydraten (g)	32	11
Waarvan suikers (g)	27,0	9,6
Vezels (g)	5	2
Eiwit (g)	9	3
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

MEERGRANENBESCHUIT

Met kaas, achterham en radijs



1 Beleg 1 **beschuit** per persoon met de **jong belegen kaas**. Beleg de andere **beschuit** met de **achterham**.

2 Snijd de **radijs** in plakken en verdeel over de **beschuiten**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Meergranenbeschuit (st) 1) 3) 6) 7) 11) 13)	4	8
Jong belegen kaas (plak) 7) *	2	4
Achterham (plak) 7) 15) *	2	4
Radijs (st) *	6	12

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1013 / 242	1013 / 242
Vetten (g)	14	14
Waarvan verzadigd (g)	5,6	5,6
Koolhydraten (g)	15	15
Waarvan suikers (g)	3,9	3,9
Vezels (g)	1	1
Eiwit (g)	15	15
Zout (g)	0,7	0,7

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten

JOUW MENU

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



LIEVER ZELF KIEZEN?

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



Aziatische noedelsoep met schelvis



Koolrabistamppot met gerookte kip



Orzo met geroosterde bloemkool en bimi



Kabeljauwfilet met bieslooksaus



Vegetarische lasagne met courgette



Bietenrisotto met feta en munt



Shakshuka met buffelmozzarella



Kip in kruidige prei-roomsaus



 Koreaanse biefstukwraps met groenten



 Pita's met falafel en labne



 Italiaanse rundersaucijs met kaas-aardappeltjes



★ Luxe kalfsburger met rosevalaardappeltjes



★ Procureur met pompoen



NOG MEER GENIETEN MET HELLOFRESH

Een lekker dessert, een goed ontbijt of een box vol vers fruit

Trakteer jezelf op een **DESSERT**



Zelfgemaakte chocolademousse



Tiramisu

Begin jouw dag goed met de **ONTBIJTBOX**



Bananenpannenkoeken met kaneel en honing



Volle kwark met oranje fruit

De **ONTBIJTBOX**



Crackers met geitenkaas

Of kies voor de **FRUITBOX**



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

EEN KIJKJE IN DE KEUKEN VAN...

Met LINDA.tv gingen wij op bezoek bij mensen die wel wat hulp kunnen gebruiken bij het koken. Kijk deze week mee in de keuken van topsporter Pim. Hij doet er alles aan om zich met het zeilteam te kwalificeren voor de Olympische Spelen van 2020 en hecht dan ook veel waarde aan goede voeding.

Bekijk de nieuwe Hello Chef vanaf 10 november op LINDA.tv!



NIEUW

TOEGANKELIJKE WIJNEN VOOR ELK MOMENT

Geïnspireerd op het seizoen kiezen we elke week twee lekkere wijnen uit.

Zin in een wijntje?
Voeg in het weekmenu heel eenvoudig een fles aan je box toe.