



DE GERECHTEN VAN VOLGENDE WEEK

Week 26 - 24 t/m 28 juni



Victoriaabaarsfilet met roerbakgroenten



Gyros met gebakken aardappeltjes



Romige groentelasagne met spinazie



Salade niçoise met volkoren couscous



Zomerse andijviestamppot met gehakballetjes



Orzo met courgette, romatomen en gruyère



Frisse parelcouscous met verse koriander



Pastaschotel met kruidig gehakt



Japanse noedelsoep met kipfilet



HELLO VOORKEUREN

Laat je verrassen door het menu dat wij voor je hebben samengesteld. Je kunt ook je menuvoorkeur aangeven, zodat je elke week de gerechten ontvangt die het beste bij jouw levensstijl passen.



ORIGINAL 3



ORIGINAL 5



VEGGIE



FAMILY



CALORIE-FOCUS



DISCOVERY



QUICK & EASY

 **FRUITBOX**



Gemarineerde warme aardbeien met ijs

 **ONTBIJTBOX**



Volle yoghurt met nectarine en muesli



Speltwafels met ricotta en komkommer



Wentelteefjes van suikerbrood



DE KEUZE VAN GAIL

UIT ONS
EVENTTEAM!

Week 26 - 24 t/m 28 juni



Bataatpuree met gegratineerde aubergine

“Ik ben dol op aubergine omdat je deze groente op veel verschillende manieren kunt combineren en hij makkelijk andere smaken opneemt. De bataat vind ik met zijn zoete smaak een mooie aanvulling in dit gerecht. Kaas staat ook op mijn lijstje van lievelingsingrediënten dus deze combinatie kan ik niet aan mij voorbij laten gaan!”



SCHELVIS MET BIESLOOKSAUS

Met bospeen en aardappelen



LAVILA BLANC

Bij dit pure visgerecht met de kruidigheid van bieslook komt deze frisse en lichte witte wijn heel goed tot zijn recht.



Bospeen ✱



Nicola aardappelen



Volle yoghurt ✱



Verse bieslook ✱



Schelvisfilet ✱



Totaal: **30-35** min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen **3** dagen



Calorie-focus

De schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen, maar zijn smaak is sterker dan die van de kabeljauw. De vis is goed te herkennen aan zijn zwarte zijlijn en de eveneens zwarte vlek achter de kieuwen, die ook wel de petrusduim genoemd wordt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, kleine kom en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met bieslooksaus**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Snijd ondertussen de **bospeen** in de lengte doormidden en vervolgens in kwarten. Schil of was de **aardappelen** (nicola) grondig, snijd in de lengte doormidden en daarna in lange smalle parten.



2 GROENTEN KOKEN

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 GROENTEN BAKKEN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en bak 15 minuten in de oven. Breng op smaak met peper en zout.



4 BIESLOOK SAUS MAKEN

Snijd of knip ondertussen de **bieslook** klein. Meng in een kleine kom de **volle yoghurt**, mosterd en **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Dep als de oventijd bijna om is de schelvis droog met keukenpapier. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur. Roer de **bieslooksaus** door het bakvet van de vis.



6 SERVEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over de borden, leg de **schelvisfilet** erop en serveer met de **bieslooksaus**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bieslook (sprietjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	1½	1½	2	2
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2201 / 526	354 / 85
Vet totaal (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	11,9	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

HelloFRESH

*WEETJE

Wist je dat je het loof van de bospeen ook kunt eten? Je kunt er heerlijke pesto van maken. Kijk op onze blog voor het recept.



Fettuccine met roomsaus en serranoham

Met champignons en citroen



L'AURÉOLE ROUGE

Deze ronde rode wijn heeft bijna iets romigs in de smaak. Lekker dus bij deze romige fettuccine met zoute serranoham.



Sjalot



Champignons *



Verse oregano *



Fettuccine



Walnoten



Serranoham *



Citroen



Crème fraîche *



Rucola *



Totaal: **25-30** min.



Original



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Fettuccine betekent in het Italiaans 'kleine linten'. Deze pastasoort lijkt op tagliatelle, maar is wat smaller. Door de wat ruwe structuur van de pasta blijft de romige saus er goed aan plakken. De zoute serranoham en frisse citroen brengen het gerecht perfect in balans.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan, vergiet en fijne rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **fettuccine met roomsaus en serranoham**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de fettuccine. Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **champignons** in parten. Snijd eventuele grotere **champignons** wat kleiner. Ris de blaadjes van de takjes **oregano** en snijd de blaadjes grof.



4 CITROEN RASPEN

Hak ondertussen de **walnoten** grof en scheur de **serranoham** klein (zie tip). Rasp de gele schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.



2 FETTUCINE KOKEN

Kook de **fettuccine** in de pan met deksel, afgedekt, 10 - 12 minuten op middellaag vuur. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



5 SAUS MAKEN

Voeg de **crème fraîche** en **oregano** toe aan de **champignons** en roer tot een **sous**. Meng de **fettuccine** erdoor, voeg 1½ tl **citroensap** en 1tl **citroenrasp** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



3 CHAMPIGNONS BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan en fruit de **sjalot** 4 - 5 minuten op laag vuur, of totdat deze zacht is en licht kleurt. Voeg vervolgens de **champignons** toe, breng op smaak met peper en zout en bak de **champignons** 5 minuten op hoog vuur, totdat het vocht verdampt is.



6 SERVEREN

Scheur de **rucola** klein en verdeel over de borden, serveer hierop de **fettuccine**. Garneer met de **walnoten** en de **serranoham**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en extra peper.

*TIP

Geen fan van rauwe ham en/of liever knapperige ham in de pasta? Bak de serranoham dan knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur met ½ el olijfolie per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse oregano (takjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Walnoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Serranoham (g) *	40	80	120	160	200	240
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème fraîche (el) 7) 15) 20)*	2	4	6	8	10	12
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3251 / 777	891 / 213
Vet totaal (g)	40	11
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,8
Koolhydraten (g)	70	19
Waarvan suikers (g)	6,3	1,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	31	8
Zout (g)	2,7	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

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

22) Andere 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017





Traditionele shakshuka met ei

Met geitenkaas en speltbaguette



MASAN ROUGE

Masan Rouge is gemaakt van merlot en de kruidige grenache en carignan druif, ideaal bij Midden-Oosterse gerechten zoals deze shakshuka.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Rode paprika



Pruimtomaat



Verse krulpeterselie ✱



Vrije-uitloopei ✱



Geitenkaas ✱



Speltbaguette



Totaal: **30-35** min.



Original



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen **5** dagen



Veggie

Shakshuka is een traditioneel Israëlisch gerecht met tomaat en ei. Het wordt op elk moment van de dag gegeten en is lekker met wat brood. Vandaag bereid je het gerecht met geitenkaas en bak je een speltbaguette van onze leverancier Le Perron af.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **traditionele shakshuka met ei**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en **paprika** en snijd beide klein. Snijd de **tomaat** in blokjes en de **krulpeterselie** fijn.



2 SMAAKMAKERS FRUITEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **paprika**, **tomaat** en de helft van de **krulpeterselie** toe.



3 GROENTEN KOKEN

Voeg vervolgens 30 ml water per persoon toe en verkruimel het groentebouillonblokje boven de pan. Breng al roerend aan de kook en laat 5 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



4 EI BEREIDEN

Maak per ei een kuiltje in het **groentemengsel** en breek het **ei** hierin. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 10 minuten stollen (zie tip). Haal de laatste 4 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.



5 BAGUETTES BAKKEN

Bak ondertussen de **speltbaguette** 5 - 7 minuten in de voorverwarmde oven of tot de **baguette** goudbruin kleurt.

★ TIP

Het ei is gaar als het eiwit wit begint te kleuren, maar de eidooier nog loopt. Natuurlijk kun je het ei, als je meer van harde dooiers houdt, ook langer garen.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige **krulpeterselie** en serveer met de **speltbaguette**.

★ TIP

Je kunt de shakshuka ook in de oven garen. Gebruik dan wel een ovenvaste pan. Voeg de eieren en geitenkaas toe en zet de pan 10 minuten in de oven.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	3	4	4
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Vrije-uitlooper (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Geitenkaas (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2381 / 569	475 / 114
Vet totaal (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	9,0	1,8
Koolhydraten (g)	64	13
Waarvan suikers (g)	12,8	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,7	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

HelloFRESH



Wijtingfilet met sajoerboontjes

Met kruidige rijst en kokosmelk



VARAS ROSÉ

Rosé past vaak goed bij Indonesische gerechten vanwege de fruitige smaak en de extra pit van de blauwe druiven.



Ui



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Surinaamse rijst



Tomatenpuree



Gesneden sperziebonen ✱



Kokosmelk



Wijtingfilet met vel ✱

Totaal: 25-30 min.

Discovery

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Glutenvrij

Sajoer is een pittig gerecht uit de Indonesische keuken, waarbij een groente de hoofdrol speelt. In dit geval is dat de sperzieboon, die op smaak wordt gebracht met ui, specerijen en bouillon. Dit vormt de perfecte tegenhanger van de milde wijting.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **wijtingfilet met sajoerboontjes**.



1 VOORBEREIDING

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



2 FRUITEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan met deksel en fruit de helft van de **ui**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **rode peper** 2 minuten op laag vuur.



3 RIJST BEREIDEN

Voeg de **rijst**, **tomatenpuree** en ½ el ketjap manis per persoon toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg 225 ml bouillon per persoon toe (bewaar de overige bouillon voor de saus) en kook de **rijst**, afgedekt, in 15 – 20 minuten gaar. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



4 SAJOERBOONTJES MAKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **gember**, de overige **ui**, de overige **knoflook** en de overige **rode peper** 2 minuten op laag vuur. Voeg de witte wijnazijn, **sperziebonen**, de overige bouillon, de overige ketjap manis en de **kokosmelk** toe en laat 14 – 16 minuten afgedekt stoven op laag vuur. Haal halverwege de deksel van de pan en laat de saus iets inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



5 WIJTINGFILET BAKKEN

Dep ondertussen het vel van de vis droog. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wijtingfilet** 2 – 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak nog 2 – 3 minuten op de andere zijde (zie tip). Breng op smaak met peper en zout.

★ TIP

Houd je van pittig? Serveer de boontjes dan met extra sambal. Te heet? Eet er wat kroepoek bij om de hitte te blussen.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** en de **sperziebonen** over de borden en serveer de **wijtingfilet** erop.

★ TIP

De wijtingfilet is een dunne, lange filet. Daarom kan hij in de verpakking dubbelgevouwen zijn. Om te voorkomen dat de filet uit elkaar valt, kun je hem dan het beste dubbelgevouwen bakken.

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
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Surinaamse rijst (g)	85	170	250	335	420	500
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Gesneden sperziebonen (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	60	120	180	240	300	360
Wijtingfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	431 / 103
Vet totaal (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,5
Koolhydraten (g)	89	11
Waarvan suikers (g)	6,3	0,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,3	0,4

ALLERGENEN

4) Vis

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

HelloFRESH



KIP-CHEESEBURGERS MET ZOETE RODE UI

Met geroosterde bataat en frisse salade



CABRIZ TINTO

Cabriz is een druif die je eigenlijk altijd bij hamburgers kunt drinken. Deze wijn is vol en fruitig, maar niet te zwaar, dus perfect bij de lichtere kipvariant.



Bataat



Mini-hamburgerbollen



Rode ui



Tomaat



Botersla *



Gekruide kipburgers *



Geraspte cheddar *



Totaal: **30-35** min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen **3** dagen



Quick & Easy

Cheddar komt oorspronkelijk uit het dorpje Cheddar in het Engelse Somerset. Ook deze cheddar komt uit Somerset, van een familiebedrijf dat al meer dan 150 jaar kaas maakt. De scherpe smaak van de kaas gaat goed samen met het zoete van de bataat en rode ui.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, koekenpan, kom en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **kip-cheeseburgers met zoete rode ui**.



1 BATAAT BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **bataat** en snijd in plakken van ½ cm dik. Verdeel de **bataat** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak de **bataat** 12 – 15 minuten in de oven. Bak de laatste 4 – 5 minuten de **mini-hamburgerbollen** mee.



4 KIPBURGERS BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde koekenpan en bak de **kipburgers** 8 – 10 minuten op middelhoog vuur, of tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om.



2 UI EN TOMAAT BEREIDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in halve ringen. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en fruit de **rode ui** 4 – 6 minuten op laag vuur of totdat ze de gewenste garing hebben. Haal uit de pan en bewaar apart in een kom. Snijd ondertussen de ene helft van de **tomaten** in plakken en de andere helft klein.



5 HAMBURGERS MAKEN

Haal ondertussen de **bataat** uit de oven. Verdeel de **mini-hamburgerbollen** over de borden en snijd ze open. Besmeer de onderkant met een laagje mosterd en beleg met wat **botersla**, een plakje **tomaat**, wat **rode ui** en een **kipburger**. Bestrooi met de **geraspte cheddar** en leg de bovenkant erop.



3 SALADE MENGEN

Scheur de **botersla** grof en meng met de kleingesneden **tomaat** in een saladekom. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



6 BORDEN OPMAKEN

Serveer de burgers met de **bataat** en de overige salade.

★ TIP

Dit is een calorierijk gerecht. Let je op je calorie-inname? Bewaar dan een broodje voor de lunch of eet er geen bataat bij en verwerk die de volgende dag in een salade.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-hamburgerbollen (st) 1) 3) 7) 11) 20) 22) 27)	2	4	6	8	10	12
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Botersla (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gekruide kipburgers (st) *	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3535 / 845	642 / 153
Vet totaal (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,1
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	14,0	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 20) Soja 22) Noten 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

HelloFRESH



Italiaanse aardappelschotel

Met rode pesto en hazelnoten



SYNERA TINTO

Bij rode pesto drink je het liefst een rode wijn die vol en fruitig van smaak is, maar net als deze Synera ook wat kruidigs in de smaak heeft.



Nicola aardappelen



Italiaanse groentemix *



Oregano



Rode pesto *



Provolone-flakes *



Hazelnoten



Totaal: **20-25** min.



Family



Supersimpel



Veggie



Eet binnen **3** dagen



Quick & Easy



Glutenvrij

Voor deze aardappelschotel hoef je de aardappelen niet te schillen. De schil zorgt voor extra smaak en zo bespaar je ook nog eens tijd. De rode pesto en provolone geven het gerecht een volle smaak en met de knapperige hazelnoten maak je het geheel helemaal af.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **Italiaanse aardappelschotel**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de aardappelen. Was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in parten. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 NOTEN HAKKEN

Hak ondertussen de **hazelnoten** grof.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de **Italiaanse groentemix** met de **oregano** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg na 5 minuten de **rode pesto** en de helft van de **provolone-flakes** toe aan de **aardappelen** en roer totdat de **kaas** gesmolten is. Breng op smaak met peper en zout.



3 AARDAPPELEN BAKKEN

Voeg de **aardappelen** toe en roerbak nog 5 minuten mee.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelschotel** over de borden, bestrooi met de overige **provolone-flakes** en garneer met de **hazelnoten**.

★ TIP

Let jij op je calorie-inname? Verlaag de hoeveelheid rode pesto dan naar 20 gram per persoon. Eet de rest een andere keer, bijvoorbeeld op een boterham.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Italiaanse groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Provolone-flakes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Hazelnoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie* (el)	½	1	1	2	2	2
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2983 / 713	606 / 145
Vet totaal (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,1
Koolhydraten (g)	45	9
Waarvan suikers (g)	11,2	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	16	3
Zout (g)	0,9	0,2

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

HelloFRESH



PARELCOUSCIOUS MET KROKANTE KIKKERERWTEN

Met geroosterde groenten en Griekse feta



ESPIGA TINTO

Espiga rijpt enige tijd op hout. Hierdoor is de smaak wat voller en past hij goed bij de intense smaken van dit vegetarische gerecht.



Kikkererwten van HAK



Courgette



Pruimtomaat



Lente-ui ✨



Knoflook



Citroen



Verse tijm ✨



Paprikapoeder



Parelcouscous



Feta ✨



Totaal: 35-40 min.



Original



Supersimpel



Discovery



Eet binnen 5 dagen



Veggie

Kikkererwten, je kent ze vast van hummus en falafel, maar heb je ze ook al eens geroosterd gegeten? Ze worden heerlijk krokant en de smaak komt nog beter tot zijn recht. Vandaag combineer je ze met parelcouscous, geroosterde groenten en feta.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscous met krokante kikkererwten**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Dep de **kikkererwten** droog met keukenpapier of een schone theedoek. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in plakken. Snijd de **pruimtomen** in partjes. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Pers de **citroen** uit.



4 COUSCOUS BEREIDEN

Smelt ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan met deksel. Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **lente-ui** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** en de overige takjes **tijm** toe en bak 2 – 3 minuten, of totdat de **parelcouscous** licht geroosterd is. Voeg de bouillon toe en laat de **parelcouscous** 10 – 12 minuten zachtjes droogkoken. Roer regelmatig. Voeg eventueel wat extra water toe wanneer de **parelcouscous** te snel droog wordt.



2 BAKPLAAT VULLEN

Verdeel de **courgette**, **pruimtomen** en de helft van de takjes **tijm** (zie tip) over één kant van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.



5 OP SMAAK BRENGEN

Verkruimel de **feta** en voeg de helft samen met de geroosterde **courgette**, **tomaat** en 2 tl **citroensap** per persoon toe aan de **parelcouscous**.

★ TIP

De takjes tijm worden in dit gerecht in hun geheel toegevoegd. Dat scheelt tijd en het geeft veel smaak af. Je kunt de takjes voor serveren uit het gerecht halen. Liever geen takjes in je gerecht? Ris dan de blaadjes van de takjes en bereid het gerecht zonder de takjes.



3 IN DE OVEN

Verdeel de **kikkererwten** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Bestrooi de **kikkererwten** met het **paprikapoeder**, besprenkel met de overige olijfolie, breng op smaak met zout en peper en schep om. Bak de **groenten** en de **kikkererwten** 20 minuten in de oven, of totdat ze krokant zijn en goudbruin kleuren. Schep halverwege om (zie tip).



6 SERVEREN

Servere de **parelcouscous** in een kom of diep bord. Garneer met de **kikkererwten**, het groene gedeelte van de **lente-ui** en de overige **feta**.

★ TIP

Dit gerecht is rijk aan calorieën. Let je op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de **parelcouscous** en **kikkererwten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten van HAK (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Lente-ui (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse tijm (takjes) 23 *	7	14	21	28	35	42
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Groentebouillon* (ml)	225	350	475	600	725	850
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3761 / 899	561 / 134
Vet totaal (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,3
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	9,7	1,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,0	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

HelloFRESH



BULGUR-LINZENSALADE MET BLAUWE KAAS

Met avocado en geschaafde amandelen



ESPIGA BRANCO

Dit gerecht combineert meerdere smaken en structuren en vraagt dus om een witte wijn met de nodige kracht. Espiga Branco is zo'n wijn.



Groene linzen



Bulgur



Rode ui



Geschaafde amandelen



Avocado



Little gem ✱



Dana Blue ✱



Totaal: **30-35** min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

In deze bulgur-linzensalade combineer je de zachte smaak van avocado met krachtige blauwe kaas. Het geroosterde amandelschaafsel vormt hier een mooie aanvulling op en zorgt voor een lekkere crunch. De little gem is een stevige slasoort die niet slinkt door de warme bulgur en linzen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **bulgur-linzensalade met blauwe kaas**.



1 LINZEN EN BULGUR KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon in een pan met deksel. Voeg vervolgens de **linzen** toe en kook, afgedekt, 25 minuten zachtjes op middellaag vuur. Voeg na 10 minuten de **bulgur** toe. Giet daarna als dat nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 BAKKEN IN DE OVEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in fijne halve ringen en meng met de olijfolie op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de **geschaafde amandelen** en bak 6 – 8 minuten in de oven, of totdat het goudbruin kleurt.



3 AVOCADO SNIJDEN

Snijd ondertussen de **avocado** doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.



4 LITTLE GEM SNIJDEN

Snijd de **little gem** fijn en bewaar in een saladekom.



5 SALADE MENGEN

Voeg de **bulgur, linzen**, de helft van de **avocado** en de helft van de **Dana Blue** toe aan de saladekom. Meng de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden. Verdeel de **rode ui** en het **amandelschaafsel** erover en garneer met de overige **Dana Blue** en **avocado**.

★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Dit komt voornamelijk door de avocado, die rijk is aan gezonde vetten. Let jij op jouw calorie-inname? Neem dan een kwart avocado bij deze maaltijd en iets minder blauwe kaas. De rest kun je de volgende dag samen op een boterham doen.

✳️ WEETJE

Wist je dat een avocado sneller rijpt als je hem naast een appel of banaan legt?

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groene linzen (g)	30	60	90	120	150	180
Bulgur (g) 1)	45	85	130	170	210	250
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem (krop) ✳️	1	2	3	4	5	6
Dana Blue (g) 7) ✳️	40	75	100	125	150	200
Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie* (el)	½	½	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ✳️ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	3109 / 743	582 / 139
Energie (kJ/kcal)		
Vet totaal (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	12,0	2,2
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	4,0	0,7
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,9	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/Lactose 8) Noten

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017





VARKENSFILLETAPJE MET ZOET-PITTIGE CHUTNEY

Met gewokte groenten, noedels en sesamzaadjes



CABRIZ BRANCO

Bij de zoet-pittige chutney kun je het beste een wijn met een ronde smaak drinken. Wij kiezen voor een witte Portugese wijn gemaakt van lokale druivenrassen.



Ui



Gember



Ananasringen *



Rode paprika



Paksoi *



Noedels



Sesamzaadjes



Sojasaus



Varkensfiletlapje *



Totaal: 40-45 min.



Discovery



Veel handelingen



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij

Chutney kent zijn oorsprong in de Indiase en Pakistaanse keken. Het is een zelfgemaakte vruchtenpuree met kruiden en smaakmakers. Naast scherp, is een chutney ook vaak zoet en een beetje zuur. Deze chutney maak je met ananas, gember en sambal, wat het gerecht lekker pittig maakt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van het **varkensfiletlapje met zoet-pittige chutney**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Snipper de **ui**, schil de **gember** en snijd fijn. Snijd de **ananasringen** in stukjes en bewaar het sap dat erbij zit. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd de **paprika** in dunne repen. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de bladeren als de stelen fijn en houd apart van elkaar.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in de wok of hapjespan en bak de witte stelen van de **paksoi** en de **rode paprika** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bladeren van de **paksoi** en de **noedels** toe en breng op smaak met de **sojasaus** en peper.

★TIP

Let je niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle sesamzaadjes.



2 NOEDEL KOKEN

Kook de **noedels**, afgedekt, in 2 – 3 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water. Verhit ondertussen een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **sesamzaadjes**, zonder olie, 3 – 4 minuten tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 VARKENSFILET BAKKEN

Verhit ondertussen de boter in een koekenpan. Bestrooi het **varkensfiletlapje** met peper en zout en bak 2 minuten aan elke kant op middelhoog vuur.



3 CHUTNEY BEREIDEN

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een steelpan met deksel en fruit de **ui** en **gember** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **ananas** met het sap, de sambal, de witte wijnazijn en 2 el water per persoon toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout. Houd daarna afgedekt warm.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** over de borden. Snijd het **varkensfiletlapje** in dunne plakjes en serveer deze op de **noedels**. Bestrooi met de geroosterde **sesamzaadjes** en serveer met de ananasshutney.

★TIP

Heb je nog ananasringen over? Bak of grill ze dan een paar minuten tot ze mooi bruin kleuren. Lekker als toetje met bruine suiker en yoghurtjes!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Ananasringen (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi (g) *	100	200	300	400	500	600
Noedels (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Sesamzaadjes (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Varkensfiletlapje (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2498 / 597	399 / 95
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	14,9	2,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,1	0,2

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

HelloFRESH



COURGETTE-PESTOSOEP

Met gratineerde speltbaguette



COURGETTE

Wist je dat de groene courgette ook nog een geel, een wit en een bol broertje heeft?



Ui



Frieslander
aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Groene pesto
genovese 🌿



Speltbaguette



Geraspte belegen
kaas 🌿



Totaal: **30-35** min.



Veggie



Gemakkelijk



Family



Eet binnen **5** dagen

Dat courgette een groente is waarmee je alle kanten op kunt, bewijst dit gerecht. Behalve dat je een soep maakt van de courgette, schaaft je er ook linten van waarmee je het gerecht garneert. De pompoenpitten en de gratineerde speltbaguette zorgen voor de crunch in dit gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan, soeppan of grote pan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **courgette-pestosoep**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Schil of was de **aardappelen** (frieslander) grondig en snijd in kleine blokjes. Snijd of schaaf van de **courgette** 3 dunne linten per persoon. Snijd de overige **courgette** in blokjes.



2 ROOSTEREN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel en fruit de **ui** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **courgetteblokjes** toe, draai het vuur middellaag en bak al roerende 3 minuten.



3 COURGETTELINTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de courgettelinten 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om. Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan of grote pan met deksel. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en kook 10 minuten, afgedekt, op laag vuur.



4 BAGUETTE BAKKEN

Snijd ondertussen de **speltbaguette** aan de bovenkant in de lengte open, besmeer met de helft van de **pesto** en bestrooi met de helft van de **belegen kaas**. Bak 8 minuten in de oven.



5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de soep over de soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Serveer met een halve gegratineerde **speltbaguette** per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	1½	2	2½
Frieslander aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Groene pesto genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokje* (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3485 / 833	801 / 191
Vet totaal (g)	49	11
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,8
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	12,7	2,9
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	3,2	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

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

21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

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

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017



★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Voeg dan minder kaas en pesto toe of laat het broodje achterwege.



BANANENPANNENKOEKJES

Met kiwisalsa



Gemakkelijk



Family

De pannenkoekjes worden extra vol en romig van smaak door de banaan die je in het beslag doet. Je garneert deze pannenkoekjes met een salsa van banaan en kiwi. De munt die je aan de salsa toevoegt, houdt het geheel fris. Perfect als ontbijt of vieruurtje!



Banaan



Kiwi

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN:

Garde, beslagkom en koekenpan.

- 1 Kluts de **eieren** met een garde in een beslagkom. Snijd de **banaan** doormidden en prak de helft van de **banaan** met een vork heel fijn. Voeg de geprakte **banaan** toe aan de **eieren** en meng door elkaar. Voeg het speltmeel toe aan de kom en meng goed. Voeg vervolgens de melk en een snufje zout toe en meng tot een beslag.
- 2 Snijd de andere helft van de **banaan** en de **kiwi** in blokjes van ½ cm. Hak de muntblaadjes grof en meng met de **kiwi** en **banaan**.
- 3 Verwarm ½ el olijfolie in een koekenpan en maak van de helft van het beslag 3 pannenkoekjes. Bak in 2 – 3 minuten de ene kant goudbruin, keer om en bak in 2 minuten de andere kant goudbruin. Herhaal voor de overige 3 pannenkoekjes.
- 4 Verdeel de pannenkoeken over de borden. Leg op elk bord een eetlepel **kiwisalsa** en besprenkel naar smaak met honing.

★ TIP

Je bakt deze pannenkoekjes per 3 in de pan. Heb je niet zo'n grote pan, bak er dan maar 2 tegelijk, of maak kleinere pannenkoekjes. Houd de gebakken pannenkoekjes warm onder aluminiumfolie tot je ze serveert.

INGREDIËNTEN

	2P
Banaan (st)	1
Kiwi (st)	1
Vrije-uitloopei* (st) 3)	2
Speltmeel*	50 g
Melk*	50 ml
Zout*	Snufje
Verse munt*	6 blaadjes
Olijfolie*	1 el
Honing*	Naar smaak

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

ALLERGENEN

3) Eieren

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



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be



ONTBIJT 1

WALNOTENBROOD

Met geitenkaas en honing



1

WALNOTENBROOD
Met geitenkaas en honing

2

ZOMERSE FRUITSALADE
Met noten en citroenmelisse

3

ZOETE BANAAN-KIWISMOOTHIE
Met rozijnen-pittenmix

EXTRA

- Smoothie Mango & Passie

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

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

   #HelloFresh

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Sinaasappels (st)	4	8
Bruin walnotenbrood (st) 1) 8) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	2	4
Geitenkaas vers (g) 7) *	80	160
Honing (potje)	1	2
Walnoten (g) 8) 19) 22)	20	40

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	2138 / 623	350 / 102
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	55,1	9,0
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) (Andere) noten 25) Sesam 27) Lupine

1

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **sinaasappels** uit.

2

Bak de bruine **walnotenbroodjes** 6 – 8 minuten in de oven.

3

Snijd de **broodjes** open en beleg beide helften met de **geitenkaas**. Besprenkel naar smaak met **honing** en garneer met de **walnoten**.

4

Serveer de **broodjes** met het verse **sinaasappelsap**.

ZOMERSE FRUITSALADE

Met noten en citroenmelisse



1 Snijd de **meloen** en **perzik** in kwarten, verwijder de pit(ten) en de schil. Snijd de **appel** (junami), **meloen** en **perzik** in blokjes. Hak de helft van de **citroenmelisse** fijn en meng door het fruit.

2 Verdeel de **fruitsalade** over de borden, garneer met de **volle yoghurt** en strooi de overige **citroenmelisse** en de **notenmix** erover.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Meloen (st)	¼	½
Perzik (st)	1	2
Junami appel (st)	1	2
Citroenmelisse (blaadjes) 23) *	10	20
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	200	400
Notenmix (g) 8) 19) 22)	50	100

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	1205 / 288	453 / 108
Vetten (g)	17	6
Waarvan verzadigd (g)	3,8	1,4
Koolhydraten (g)	21	8
Waarvan suikers (g)	16,8	6,3
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	10	4
Zout (g)	0,1	0,0

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 20) Soja
22) (Andere) noten 23) Selderij

ZOETE BANAAN-KIWISMOOTHIE

Met rozijnen-pittenmix



1 Schil de **kiwi** en pel de **banaan**. Meng de **kiwi** en **banaan** met de **Bulgaarse yoghurt** en **volle yoghurt** in een blender of hoge kom voor een staafmixer en pureer tot een gladde smoothie.

2 Verdeel de smoothie over de glazen en garneer met de **rozijnen-pittenmix**.

INGREDIËNTEN
VOOR 1 ONTBIJT

	2P	4P
Kiwi (st)	2	4
Banaan (st)	2	4
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Volle yoghurt (ml) 7) 15) 20) *	100	200
Rozijnen-pittenmix (g) 19) 22)	30	60

*Zelf toevoegen | *in de koelkast bewaren

BENODIGDHEDEN

Hoge kom met staafmixer of blender

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	870 / 447	456 / 109
Vetten (g)	15	4
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,6
Koolhydraten (g)	47	11
Waarvan suikers (g)	48,2	11,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	15	4
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

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