

Chocolade-bananenbrood

met melkchocolade en hazelnoten

Bakken

Totale tijd: 60 min. - 15 min. bereiden

• 45 min. in de oven

Benodigheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, grote kom, handmixer, bakpapier, steelpan, satéprikkers, hittebestendige kom

Ingrediënten

	+/- 10 plakken
Banaan (stuk(s))	3
Melkchocoladedruppels (g)	200
Hazelnoten (g)	20
Bananenbroodmix (g)	400
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Water (ml)	90

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1383 / 330
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	25,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Prak 2 **bananen** fijn met een vork. Snijd de derde **banaan** in de lengte doormidden en leg apart.
- Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.

Tip: Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze naast een avocado te leggen of in een krant te wikkelen. Zijn je bananen toch nog erg hard, dan kun je ze ook pureren met een staafmixer of een keukenmachine.



2. Smelten en mixen

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet op de pan een hittebestendige kom en zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg 50 g **melkchocolade** toe aan de kom. Laat volledig smelten en daarna iets afkoelen.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.
- Hak de **hazelnoten** grof.



3. Bakken

- Meng de **hazelnoten** en overige **chocoladedruppels** door het beslag.
- Voeg de helft van het beslag toe aan de kom met gesmolten **chocolade** en meng goed door.
- Giet eerst het chocoladebeslag in het cakeblik en vervolgens het naturel beslag. Roer kort met een satéprikker of mes door het beslag zodat er na het bakken een marmereffect ontstaat.
- Leg de twee stukken **banaan** bovenop het beslag. Druk ze een beetje in het beslag maar zorg dat ze nog wel zichtbaar zijn.
- Bak het **bananenbrood** 45 - 55 minuten in de oven.



4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik.

Eet smakelijk!



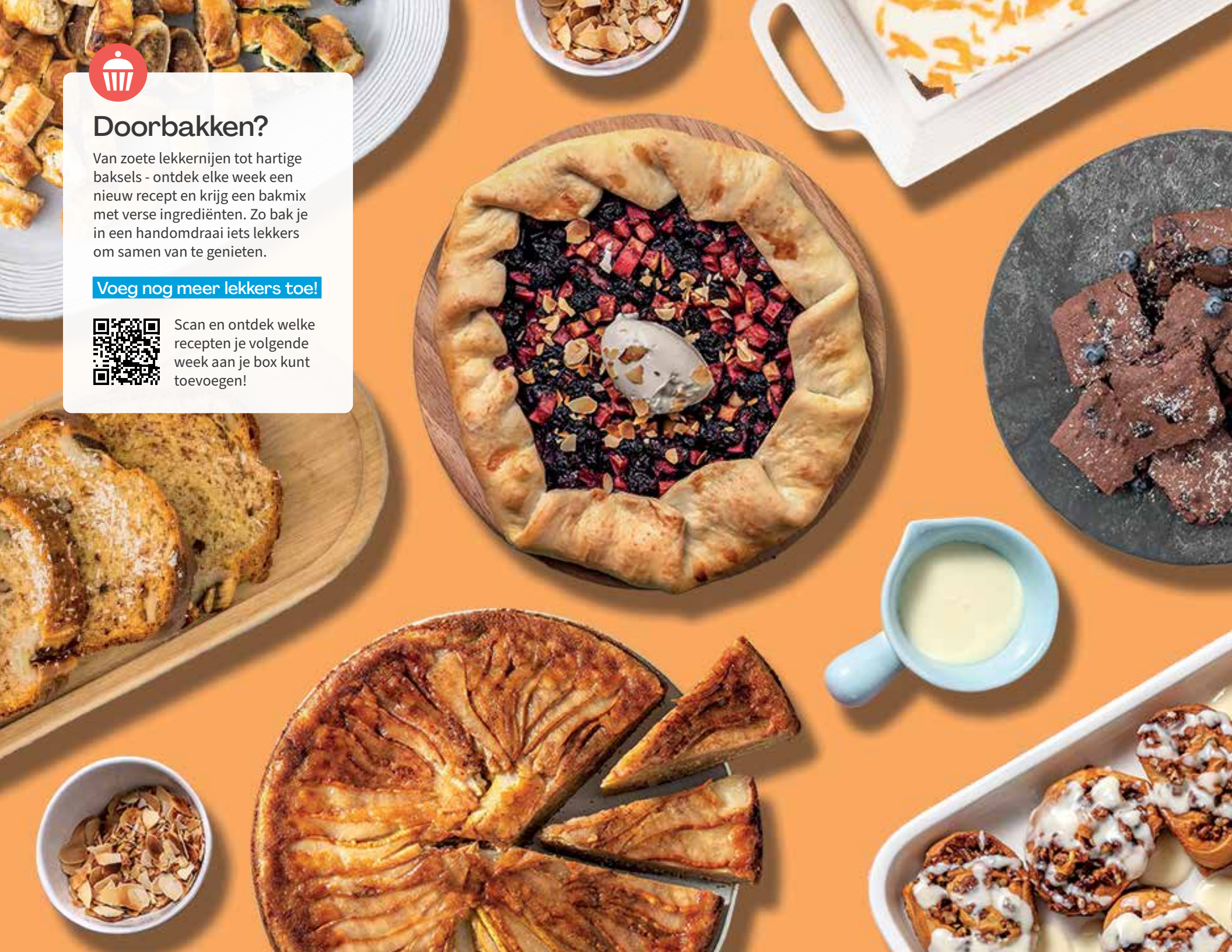
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Stroopwafelbrownies

met gezouten amandelen en chocolate chip

Bakken

Totale tijd: 40 min. - 10 min. bereiden • 30 min. in de oven/afkoelen

Benodigheden

Bakblik van 20 x 20 cm of ovenschaal, grote kom, bakpapier, garde

Ingrediënten

	+/- 10 stuks
Gezouten amandelen (g)	40
Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Stroopwafelkrumels (g)	120
Chocoladedruppels (g)	100

Zelf toevoegen	
Roomboter (g)	80
Water (ml)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1604 / 383
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,8
Koolhydraten (g)	48
Waarvan suikers (g)	28,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Weeg de roomboter af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht) of 200 graden (elektrisch).
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).
- Hak de **gezouten amandelen** grof.

Tip: Heb je geen bakblik in huis? Gebruik dan een vierkante ovenschaal.



2. Beslag mixen

- Mix in een grote kom de **cakemix**, de **eieren**, de roomboter en het water met een garde tot een egaal beslag (zie Tip).
- Voeg de gehakte **amandelen** en **chocoladedruppels** toe en roer goed om.

Tip: Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlinder-garde.



3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Strooi de **stroopwafelkrumels** eroverheen.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant ontstaan (zie Tip).

Tip: Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog een paar minuten.



4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.
- Snijd in ongeveer 10 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Eet smakelijk!



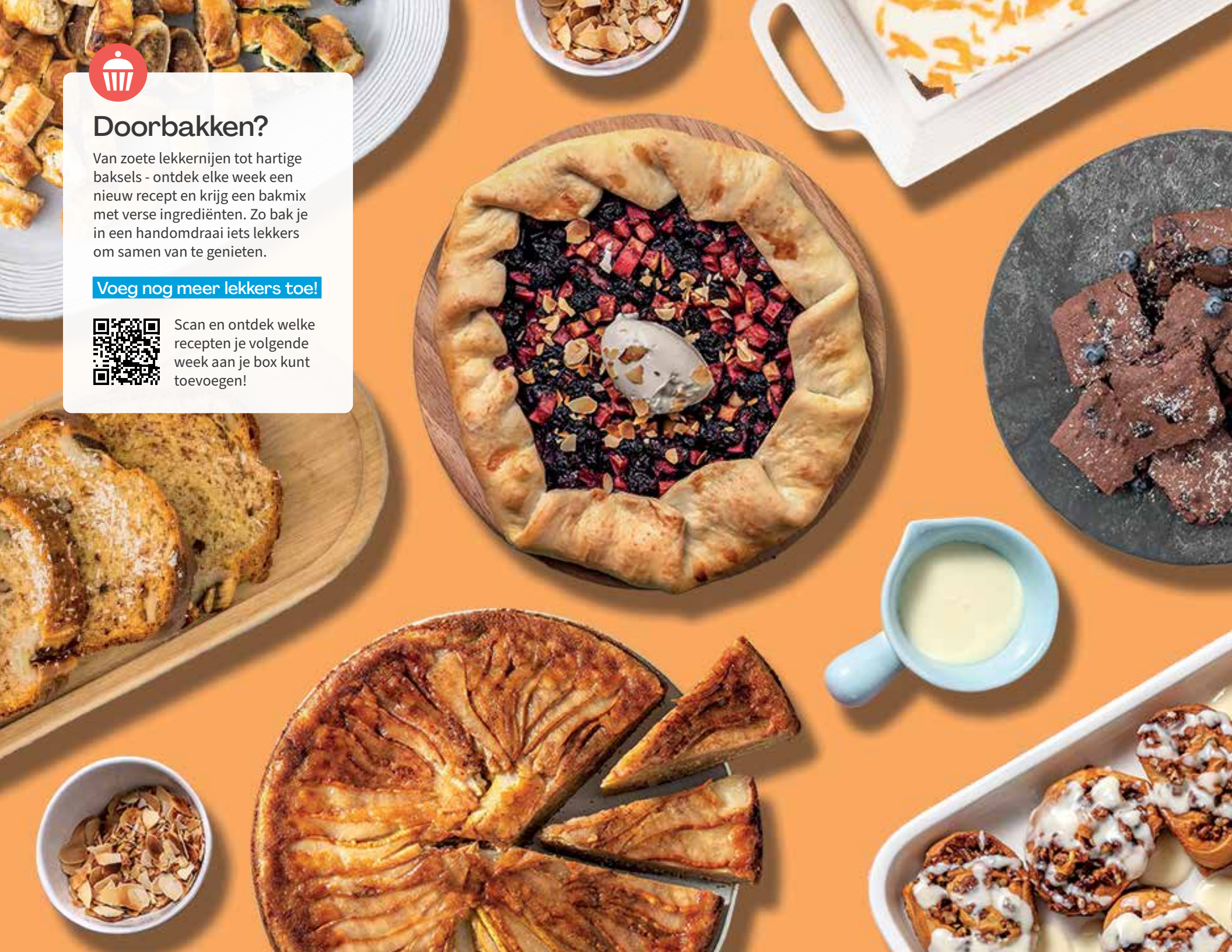
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Avocadotoast met serranoham en burrata met tomaat en basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	2
Burrata* (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3242 / 775	819 / 196
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	13,3	3,4
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	4,9	1,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	33	8
Zout (g)	3,4	0,9

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Weekendrecept Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

Tip: Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

2. Tomatensalsa maken

Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom een dressing van 2 tl zwarte balsamicoazijn, 1 el extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

3. Burrata scheuren

Scheur de **burrata** in kleine stukken.

4. Serveren

Verdeel de toasts over de borden. Verdeel de **serranoham** en de **tomatensalsa** over de toast. Leg de **avocado** plakjes erop en garneer met de **burrata**. Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Avocado



Serranoham



Tomaat



Burrata



Witte demi-baguette



Vers basilicum

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	1300
Granola (g)	500
Verse frambozen en blauwe bessen* (g)	300
Mango (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	125

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Variatie 1 per 100 g*	Variatie 2 per 100 g*	Variatie 3 per 100 g*
Energie (kJ/ kcal)	637/ 152	643/ 163	706/ 169
Vetten (g)	7,9	8,2	9,7
Waarvan verzadigd (g)	3,0	3,2	3,8
Koolhydraten (g)	14,5	14,2	13,2
Waarvan suikers (g)	11,61	10,52	9,70
Vezels (g)	1,9	2,1	2,2
Eiwitten (g)	4,0	4,1	5,0
Zout (g)	0,16	0,17	0,20

* een gemiddelde portiegrootte is 300 g

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Doordeweeks Bereidingstijd per variatie: 5 min. | 5 dagen ontbijten voor 2 personen



Goedemorgen!

Lekker makkelijk en snel ontbijten doordeweeks en toch boordevol variatie? Met onze Ontbijtbox kun je alle kanten op. Op deze receptkaart vind je 3 yoghurt-granola variaties met vers fruit. Zo kun je 5 dagen per week genieten van de volle smaak van yoghurt Griekse stijl, elke dag nèt even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met ½ **mango** en 1 el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer ook eens de smoothiebowl! Mix fruit en yoghurt met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Bestrooi met een lepel granola en voeg naar smaak honing of agavesiroop toe.

Appel & blauwe bes

Variatie 2 (4 porties)

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd ½ **appel** per persoon in dunne plakjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met de **appel** en 1½ el **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter op in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snufje kaneel toe.

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

- Verdeel 130 g **yoghurt Griekse stijl** per persoon over diepe kommen.
- Top met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en **blauwe bessen** per persoon.

Tip: Zin om af te wisselen met een roze smoothie? Mix fruit, yoghurt en 2 scheutjes melk met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak granola, honing of agavesiroop toe.

Eet smakelijk!

Appelflappen met citroen-mascarponeerom

Bakken

Totale tijd: 50 min.

Bereidingstijd: 25 min.

In de oven: 25 min.

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, rasp, grote kom, mixer of garde

Ingrediënten

	12 porties
Bladerdeeg* (rol(len))	2
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200

Zelf toevoegen

[Plant aardige] melk (scheutje(s))	4
Suiker (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1055 / 252
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,3
Koolhydraten (g)	22
Waarvan suikers (g)	10,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes van ongeveer ½ cm.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers het sap van ½ **citroen**.



2. Appelflappen maken

- Meng in een grote kom de appelstukjes met de **rozijnen**, 1 tl **kaneel**, 2 el suiker en 2 el **citroensap**.
- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd elk vel **bladerdeeg** in 6 gelijke stukken door het in de lengte te halveren en daarna in de breedte in 3 stukken te snijden.
- Schep de vulling in het midden van de plakjes **bladerdeeg** en houd hierbij de randen vrij.
- Vouw het **bladerdeeg** diagonaal over de vulling zodat je een driehoek krijgt. Druk de randen goed aan met een vork.



3. Appelflappen bakken

- Verdeel de appelflappen over twee bakplaten met bakpapier.
- Bestrijk met een kwastje of theelepels de appelflappen met de melk en bestrooi met de overige suiker naar smaak. Let op: houd wel ½ el suiker apart voor de **mascarponeerom**.
- Bak de appelflappen in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven.



4. Mascarponeerom maken

- Voeg de **mascarpone**, **slagroom**, ½ el suiker en 2 tl **citroenrasp** toe aan een kom (zie Tip).
- Klop het mengsel met een garde of (hand)mixer stijf totdat pieken **room** rechtop blijven staan.
- Serveer de appelflappen met de citroen-mascarponeerom.

Eet smakelijk!



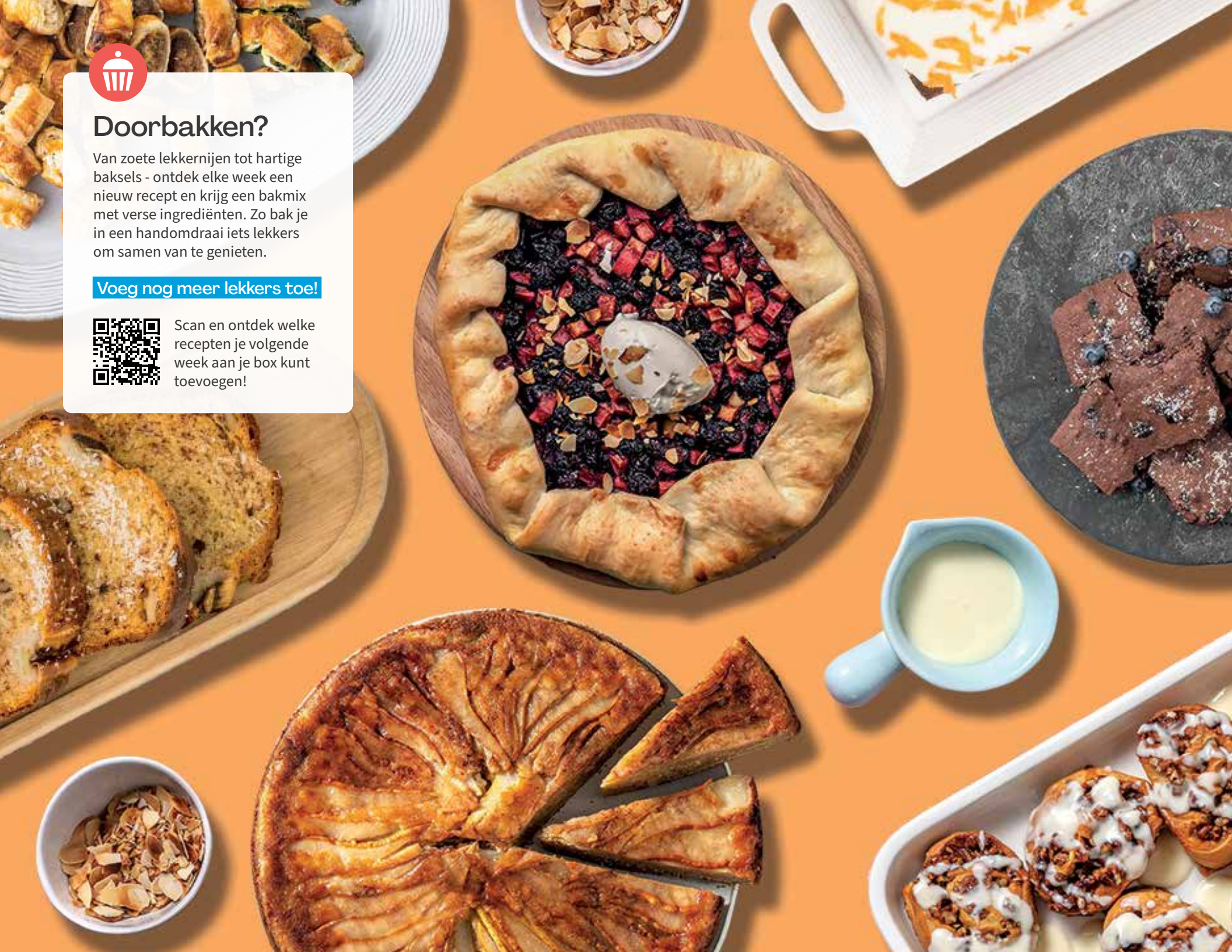
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Appelcrumblecake

met walnoten en sinaasappelrasp

Bakken

Totale tijd: 90 min.
Bereidingstijd: 15 min.
In de oven/afkoelen: 75 min.

Benodigheden

Rasp, hoge kom, handmixer, mengkom, bakpapier, kom, cakevorm met een doorsnede van 20 cm

Ingrediënten

	+/- 12 porties
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Rietsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	5
Tarwebloem (g)	380
Bakpoeder (g)	16
Gemalen kaneel (tl)	2
Walnootstukjes (g)	40
Slagroom* (ml)	200
Biologische ongezoeten boter* (g)	250

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1292/309
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	30
Waarvan suikers (g)	14,1
Vezen (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de schil van de **sinaasappel** met een fijne rasp.
- Snijd de **roomboter** in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuys en snijd de **appels** in partjes.
- Vet een ronde, diepe cakevorm met een doorsnede van 20 cm in met boter, of bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier.

2. Mixen

- Houd 2 el **suiker** apart. Voeg de **roomboter** en de overige **suiker** toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een licht en luchtig geheel.
- Voeg de **eieren**, 250 g **bloem**, het **bakpoeder** en de helft van de **sinaasappelrasp** toe en mix erdoorheen.
- Schep 3 el van het mengsel in een tweede kom.
- Voeg de **kaneel**, 1 el **suiker** en 130 g **bloem** toe aan de tweede kom. Wrijf het mengsel met je vingers tot een kruimelig deeg.

3. Cake bakken

- Spatel de **appels** en **walnoten** door het cakebeslag.
- Schep het beslag in de cakevorm.
- Strooi het kruimelmengsel erover.
- Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.

4. Serveren

- Laat de cake 10 - 15 minuten afkoelen in de vorm.
- Voeg ondertussen de **slagroom**, 1 el **suiker** en de overige **sinaasappelrasp** toe aan een hoge kom en mix met een handmixer tot de **slagroom** stevig is.
- Haal de cake uit de vorm en leg op een serveerschaal.
- Serveer met de sinaasappelslagroom.

Eet smakelijk!



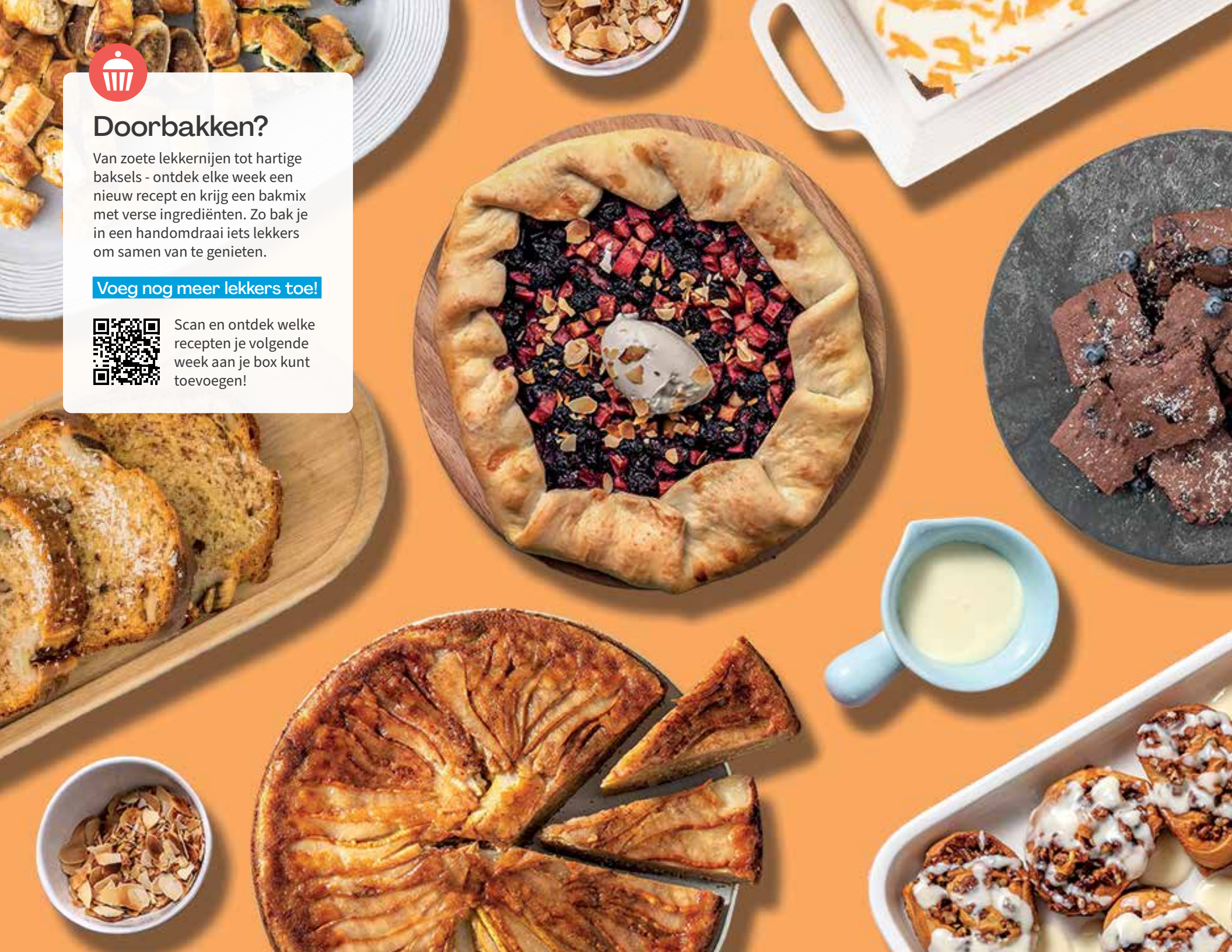
Doorbakken?

Van zoete lekkernijen tot hartige baksels - ontdek elke week een nieuw recept en krijg een bakmix met verse ingrediënten. Zo bak je in een handomdraai iets lekkers om samen van te genieten.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

- 1 **Mango smoothiebowl met blauwe bessen**
met passievrucht, kokosrasp en chiazaad
- 2 **Orange dream smoothie**
met mango, passievrucht en sinaasappel
- 3 **Triple groene smoothie**
van spinazie, avocado en munt

Mango smoothiebowl met blauwe bessen

met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

10 min.



Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

	2p
Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

Zelf toevoegen

Honing	naar smaak
--------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2422 / 579	466 / 111
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	27,4	5,3
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	44,4	8,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	9	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

1. Schil 2 **mango's** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer 1 **passievrucht**.
2. Meet de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **Griekse yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermout of extra fruit toe!
3. Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.
4. Verdeel de smoothie over kommen of glazen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel

10 min.



Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer, kleine kom

Ingrediënten

	2p
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	2
Passievrucht (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	250
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1137 /272	265 /63
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,4	0,3
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	43,3	10,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

1. Halveer 1 **sinaasappel** en pers uit boven een kleine kom.
2. Schil 2 **mango's** en snijd het vruchtvlies klein. Halveer 1 **passievrucht** en lepel het vruchtvlies eruit.
3. Mix het **fruit** samen met 250 ml **halfvolle melk** en het **sinaasappelsap** in een blender, of in een hoge kom met een staafmixer, tot een dikke smoothie. Voeg naar smaak wat honing toe.
4. Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het **chiazaad**.

Triple groene smoothie

van spinazie, avocado en munt

10 min.



Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten

	2p
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	50
Verse munt* (g)	10
Handsinaasappel* (stuk(s))	5

Zelf toevoegen

Honing (tl) 2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1662 /397	339 /81
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	44,4	9,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	6	1
Zout (g)	0,0	0,0

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

1. Pers 5 **sinaasappels** uit boven een kom (zie Tip). Pel 2 **bananen** en snijd de **banaan** in plakjes.

Tip: Geen sinaasappelpers? Je kunt de sinaasappels ook meepureren in de smoothie!

2. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakken. Ris de blaadjes van de takjes **munt**.

Tip: Houd je niet van munt? Laat deze dan achterwege.

3. Voeg het **sinaasappelsap**, de **muntblaadjes**, **avocado**, **banaanplakjes**, 50 g **spinazie** en de honing toe aan een blender of een hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer in de hoge kom, tot een dikke smoothie. Voeg eventueel wat water of een scheutje melk toe om de smoothie te verdunnen.
4. Verdeel de smoothie over de glazen.

Eet smakelijk!

Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met zalm en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Slagroom



Verse dragon en bieslook



Olijfolie met citroen



Hollandaisesaus



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Citroen cheesecake



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Ontbijtspek



Knoflookteen



Koudgerookte zalm



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimschaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	280
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	3
[Plant aardige] roomboter (el)	1½
[Zoutarm] groentebouillonblokjes (stuk(s))	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	575 /138
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Aspergebox met gerookte zalm | 3-gangenmenu



1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkruiemel het bouillonblokjes erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snijd doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **zalm** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimschaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!

Aspergebox met ham | 3-gangenmenu

4 porties | Aspergesoep, asperges met ham en cheesecake-dessert

Totale tijd: 90 - 100 min.



Aardappelen



Slagroom



Verse dragon
en bieslook



Olijfolie met
citroen



Hollandaisesaus



Verse
krulpeterselie



Ontbijtpek



Knoflookteen



Witte asperges



Sjalot



Biologisch wit
rozenbroodje



Krieltjes



Ei



Achterham



Nootmuskaat



Citroen cheesecake



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, staafmixer, grote pan of aspergepan, dunschiller, steelpan, schuimspaan, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 4 personen

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	1500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	1
Olijfolie met citroen (ml)	8
Krieltjes (g)	1200
Hollandaisesaus* (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Verse krulpeterselie* (g)	20
Achterham* (plakje(s))	16
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Citroen cheesecake* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	558 / 133
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Soep | Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten. Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof.
- Weeg 500 gram **asperges** af. Snijd de onderste 1 - 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden (zie Tip). De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de **asperges** in stukken van 4 cm.
- Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** inclusief toppen toe. Bak al roerend 1 minuut.

Tip: Schil de asperges van het hoofdgerecht eventueel alvast mee, maar laat deze asperges heel.



4. Hoofdgerecht | Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten. Meng in een kom de **krieltjes** met 2 el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd de onderste 2 cm van de overige **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Breng 2 liter water aan de kook in een grote pan met deksel of aspergepan.



2. Soep | Garnering

- Kook 1 liter water en voeg toe aan de pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn (zie Tip).

Tip: Wil je na het eten van de soep gelijk het hoofdgerecht serveren? Begin dan eerst met stap 4 en ga daarna pas verder met stap 3.



5. Hoofdgerecht | Koken en serveren

- Kook de **asperges** en het **ei** 7 minuten. Haal het **ei** uit de pan en kook de **asperges** nog 5 minuten. Laat het **ei** schrikken onder koud water.
- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Pel het **ei** en snijd doormidden. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **ham** en het **ei** op de **asperges**. Schenk de **hollandaisesaus** eroverheen. Garneer het gerecht met de **peterselie**.



3. Soep | Serveren

- Haal de soep van het vuur, schep de **aspergetoppen** uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer glad.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** boven de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Warm de soep opnieuw kort op.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden. Leg de **aspergetoppen** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en **verse dragon** en **bieslook**. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



6. Dessert | Serveren

- Server de **cheesecakes** als dessert.

Eet smakelijk!

Asperges met zalm en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	160
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak
Olijfolie (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4368/1044	543/130
Vetten (g)	69	9
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan suikers (g)	6,4	0,8
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	35	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

Tip: Let op! Het topje van de asperge hoef je niet te schillen.

3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **gerookte zalm** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Koudgerookte zalm



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

Asperges met ham en hollandaisesaus met krieltjes en gekookt eitje

Totale tijd: 40 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pan of aspergepan, steelpan, dunschiller of aspergeschiller

Ingrediënten voor 2 personen

Witte asperges* (g)	500
Krieltjes (g)	600
Hollandaisesaus* (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Verse krulpeterselie* (g)	10
Achterham* (plakje(s))	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4012 /959	511 /122
Vetten (g)	62	8
Waarvan verzadigd (g)	15	1,9
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	7,2	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	28	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom 2 el olijfolie, peper en zout. Voeg de **krieltjes** toe en meng goed.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2. Asperges koken

- Kook 1 liter water in een aspergepan of een grote pan met deksel.
- Schil de **asperges** vanaf de kop naar beneden met een dunschiller of aspergeschiller (zie Tip). Verwijder de onderste 2 cm van de **asperges**.
- Kook de **asperges** 12 -15 minuten en giet vervolgens af. Kook de **eieren** de eerste 7 minuten met de **asperges** mee.
- Haal de **eieren** uit de pan en laat ze schrikken onder koud water.

Tip: Let op! Het topje van de asperge hoeft je niet te schillen.

3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan.
- Pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.

4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden.
- Leg de **ham** en de **eieren** op de **asperges**.
- Schenk de **hollandaisesaus** over de **krieltjes** en garner met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Witte asperges



Krieltjes



Hollandaisesaus



Ei



Verse krulpeterselie



Achterham



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

Zelfgemaakte aspergesoep met spekjes

4 porties | met dragon, room en croutons

Totale tijd: 35 min.

Benodigheden

Schuimspaan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan, dunschiller

Ingrediënten

Aardappelen (g)	500
Witte asperges* (g)	500
Slagroom* (ml)	200
Sjalot (stuk(s))	1
Verse dragon en bieslook* (g)	10
Biologisch wit rozenbroodje* (stuk(s))	2
Olijfolie met citroen (ml)	8
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Zelf toevoegen	
[Plantaarde] roomboter (el)	1½
Zoutarm groentebouillonblokje	1
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4515/1079	563/135
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,7
Koolhydraten (g)	106	13
Waarvan suikers (g)	7,1	0,9
Vezels (g)	20	3
Eiwitten (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en snijd in kwarten.
- Snijd de **sjalot** en **knoflook** grof. Snijd het harde gedeelte (1 - 2 cm) aan de onderkant van de **asperges** weg.
- Snijd de topjes eraf en bewaar apart.
- Schil de **asperges** zorgvuldig met een dunschiller en snijd in stukken van 4 cm.

2. Soep koken

- Kook 1200 ml water in de waterkoker.
- Verhit ondertussen 1 ½ el roomboter in een soeppan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de **aardappelen** en **asperges** met topjes toe. Bak al roerend 1 minuut.
- Voeg het water toe aan de soeppan. Verkruiemel het bouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip).

Tip: Heb je meer tijd? Maak zelf een aspergebouillon! Kook de aspergeschillen en wegsnijdsels 30 minuten in 1500 ml water met een grote snuf zout. Zeef de aspergeresten eruit en gebruik in plaats van het water met bouillonblokje.

3. Garnering maken

- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Bak de reepjes in 3 - 4 minuten knapperig in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Snijd het **broodje** in blokjes van 1 cm. Verhit 1 el olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de blokjes in 6 minuten tot knapperige croutons.
- Snijd de **bieslook** en **dragon** fijn.

4. Serveren

- Haal de soep van het vuur. Schep de **aspergetopjes** met een schuimspaan uit de pan en leg apart.
- Voeg de **slagroom** toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
- Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat**. Breng de soep op smaak met peper, zout en de **nootmuskaat**.
- Warm de soep in 1 minuut opnieuw op.
- Servere de soep in diepe kommen. Leg de **aspergetopjes** in het midden en garneer met de **spekjes**, croutons en verse kruiden. Besprenkel met de **olijfolie met citroen** naar smaak.



Aardappelen



Witte asperges



Slagroom



Sjalot



Verse dragon
en bieslook



Biologisch wit
rozenbroodje



Olijfolie met citroen



Nootmuskaat



Knoflookteen



Ontbijtspek



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

Loaded nacho's met pulled chicken

4 porties | met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en cheddar

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteen



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte cheddar* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	918 /219
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **pulled chicken, jalapeño's** en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **cheddar**.
- Bak 15 - 20 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.



3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlies van de **avocado's** fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat, sjalot** en **knoflook** toe.
- Knijp de **limoen** uit boven de kom.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

- Halveer de **avocado's** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd de **avocado** in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaalje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!

Verse Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigdheden

Kom, rasp, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Verse bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verse Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaarlijke] roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	658 /157
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,5
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Veggie Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verse bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met **knoflookboter**.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**. Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **dahl** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Leg het **knoflookbrood** op een serveerschotel en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Verdeel de **dahl** over diepe borden.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken. Serveer met de **dahl**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteen



Verse bieslook



Parmigiano Reggiano



Geraspte cheddar



Verse Indiase dahlsoep



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Tomatensoep met gehaktballetjes en avocadotoast met gepocheerd ei

2 porties

Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote pan, steelpan met deksel, keukenpapier, bord, schuimschaan, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Limoen* (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	10
Mini-romatomen (g)	100
Ei* (stuk(s))	4
Feta* (g)	50
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	514 / 123
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,9

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** door de lengte en besmeer de snijkanten met de olijfolie. Leg op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vrucht vlees fijn. Pers de helft van **limoen** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout en meng.
- Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes. Halveer de **tomaten** en snijd de kruiden fijn.



Witte demi-baguette



Avocado



Limoen



Verse bladpeterselie en koriander



Mini-romatomen



Ei



Feta



Verse tomatensoep met gehaktballetjes

2. Eieren koken

- In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de **eieren**. Lijkt het je leuk om de **eieren** te pocheren? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.
- Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip).
- Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 4.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook dan 10 minuten.

3. Eieren pocheren

- Breng een grote pan met water aan de kook. Voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas.
- Roer het water, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en verlaag het vuur. Kook 2 - 3 minuten, of tot het eiwit volledig gaar en stevig is.
- Gebruik een schuimschaan om elk **ei** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de toast over de borden. Verdeel het avocadomengsel over de toast.
- Halveer de **tomaten** en verdeel over de toast met **avocado**.
- Verkruiemel de **feta** en snijd de **bladpeterselie** en **koriander** fijn. Verdeel de **feta** en verse kruiden over de toast.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer de **avocado** toast met de soep.



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)

Verse tomatensoep met gehaktballetjes en baguette caprese

2 porties

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, soeppan

Ingrediënten

Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Rucola en veldsla* (g)	40
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	521 / 125
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,8
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in stukken en snijd de **tomaat** in plakken.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.

2. Afbakken

- Bak de **demi-baguette** 6 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje beleggen

- Snijd de **baguette** open en besmeer met de **groene pesto**.
- Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**.
- Besprenkel met de **balsamicocrème** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden.
- Serveer met de **baguette** caprese.

Eet smakelijk!



Mozzarella



Tomaat



Vers basilicum



Witte demi-baguette



Rucola en veldsla



Pesto genovese



Balsamicocrème



Verse tomatensoep met gehaktballetjes



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Poké bowl met garnalen en avocado

2 porties | met srirachamayo en furikake

Benodigdheden

Kom, koekenpan, pan met deksel

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Avocado (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Garnalen* (g)	160
Sriracha-mayo* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Witte balsamicoazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2726 /652	695 /166
Vetten (g)	31	8
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,9
Koolhydraten (g)	72	18
Waarvan suikers (g)	11,2	2,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	19	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Rijst koken

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel en kook de **sushirijst** 12 – 15 minuten op laag vuur.
- Draai daarna het vuur uit, dek de pan af en zet opzij tot serveren.

2. Groenten snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kom 1 el wittewijnazijn met 1 tl suiker. Voeg de **wortel-koolmix** toe aan de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

3. Garnalen bakken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** in 2-3 minuten gaar, haal uit de pan en houd apart.

4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en roer de overige wittewijnazijn en suiker erdoor.
- Serveer de **rijst** in kommen en beleg met de **garnalen**, **komkommer**, **avocado** en **wortel-koolmix**.
- Besprenkel met de **srirachamayo** en garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!



Sushirijst



Avocado



Komkommer



Wittekool en wortel



Garnalen



Sriracha-mayo



Furikake



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Maaltijdsalade met geitenkaas

2 porties | met gegrilde courgette en paprika

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom

Ingrediënten

Rucola en veldsla* (g)	90
Walnootstukjes (g)	40
Sjalot (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Honing-mosterddressing* (g)	80
Verse geitenkaas* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	681 / 163
Vetten (g)	60	12
Waarvan verzadigd (g)	25,8	5,2
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	12,3	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	30	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Groenten snijden

- Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in de lengte doormidden. Snijd vervolgens in dunne lange plakken.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

2. Groenten grillen

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan of grillpan op hoog vuur en bak of grill de **courgette** en **paprika** 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en herhaal bovenstaande stap tot alle **courgette** en **paprika** is gebakken.

3. Croutons maken

- Snijd het **broodje** in blokjes van 3 cm.
- Verhit 1 el olijfolie in de koekenpan of grillpan. Voeg de **broodblokjes** toe en bak in 6 - 8 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

4. Salade afmaken

- Voeg de **slamix** en **sjalot** toe aan een saladekom.
- Voeg de dressing toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe.
- Garneer met de **walnootstukjes**, croutons en **geitenkaas**.

Eet smakelijk!



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



Sjalot



Volkoren ciabatta



Courgette



Paprika



Honing-mosterddressing



Verse geitenkaas



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Mango smoothiebowl met verse blauwe bessen en kokosmelk met passievrucht, kokosrasp en chiazaad

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Kokosrasp (g)	10
Chiazaad (g)	10
Mango (stuk(s))	2
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2422 /579	466 /111
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	27,4	5,3
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	44,4	8,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	9	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Snijden

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de **passievrucht**.

2. Mixen

Weeg de **kokosmelk** af. Mix de **mango** met de **kokosmelk** en **yoghurt** in een blender of hoge kom met staafmixer tot een dikke smoothie (zie Tip).

Tip: Heb je liever een iets dikkere smoothie? Voeg eventueel een beetje havermout of extra fruit toe!

3. Op smaak brengen

Houd je van zoet? Voeg dan wat honing toe naar smaak.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen. Leg de **passievrucht** erop. Garneer met het **chiazaad**, de **kokosrasp** en de **blauwe bessen**.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Passievrucht



Kokosmelk



Kokosrasp



Chiazaad



Mango



Yoghurt Griekse stijl



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Eggs royale - eieren op briochebrood met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

Benodigdheden

Steeplan, grote pan of steelpan met deksel, garde, koekenpan, schuimschaan, keukenpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	100
Briochebroodje (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Spinazie* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3066 / 733	805 / 192
Vetten (g)	47,6	12
Waarvan verzadigd (g)	11,7	3,1
Koolhydraten (g)	39	10
Waarvan suikers (g)	5,4	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Eieren koken

In deze stap vind je een makkelijke bereiding van de eieren. Lijkt het je leuk om de eieren te pochen? Volg dan de bereidingswijze in de volgende stap.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Zorg dat de **eieren** net onder water staan in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook de **eieren**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard (zie Tip). Pel de **eieren** en snijd ze doormidden. Ga verder met stap 3.

Tip: Kook de eieren 6 minuten voor een zachtgekookt ei. Wil je een hardgekookt ei? Kook het dan 10 minuten.

2. Eieren pochen

Verwarm de oven voor op 180 graden en breng een grote pan met water aan de kook. Voeg 4 el azijn per persoon toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig één voor één in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag. Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimschaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

Tip: Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.

3. Spinazie roerbakken

Verwarm ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, boven de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Roerbak de **spinazie** 1 minuut of totdat deze begint te slinken. Haal vervolgens van het vuur. Verwarm de **hollandaisesaus** 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de **bricchebroodjes** 3 - 4 minuten in de voorverwarmde oven.

4. Serveren

Snijd de **bricchebroodjes** open. Verdeel de **spinazie** over de halve broodjes. Garneer met de **gerookte zalm**. Leg de **eieren** erop en verdeel de **hollandaisesaus** eroverheen.

Eet smakelijk!



Ei



Hollandaisesaus



Brioche broodje



Koudgerookte zalm



Spinazie



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Wentelteefjes van brioche met banaan en chocolade met mascarpone en pindakaas

Benodigdheden

Garde, koekenpan, 2x diep bord

Uit jouw keukenkastje

Suiker, zout, zonnebloemolie, honing

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Melkchocoladedruppels (g)	30
Pindakaas (kuipje(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Honing (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3156 / 754	899 / 215
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	17,8	5,1
Koolhydraten (g)	73	21
Waarvan suikers (g)	42,7	12,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	3,7	1,0

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Snijden

Snijd het **briochebroodje** in plakken van 2 cm dik. Pel de **banaan** en snijd de **banaan** in plakjes (zie Tip). Hak de **chocoladedruppels** grof.

Tip: Met de overige banaan en ei kan je de volgende dag banaan-pannenkoekjes bakken.

2. Meng

Klop in een diep bord de **melk**, het **ei**, de suiker (zie Tip) en een snufje zout met een garde.

3. Wentelen en bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wentel ondertussen de **briocheplakken** door het eimengsel en vervolgens door de suiker. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het brood te nat is worden de wentelteefjes niet krokant. Leg de **briocheplakken** in de pan en bak ongeveer 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden (zie Tip).

Tip: De snelheid waarmee de suiker karamelliseert is afhankelijk van de pan die je gebruikt. Zet het vuur wat lager als de suiker snel bruin wordt.

4. Serveren

Verdeel de wentelteefjes over de borden. Serveer met de **mascarpone** en garneer met de **banaan**, **chocoladedruppels** en pindakaas. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Banaan



Briochebroodje



Mascarpone



Ei



Melkchocoladedruppels



Pindakaas



Biologische halfvolle melk



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

2 porties | met feta en tomaat

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Feta* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse bladpeterselie* (g)	10

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½
Rodewijnazijn (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 / 593	601 / 144
Vetten (g)	24	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,9
Koolhydraten (g)	57	14
Waarvan suikers (g)	7,5	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	3,0	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en verkruiemel de **feta**.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Hak de **peterselie** fijn.

2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** met de helft van de **ui** in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).

Tip: De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

3. Ui mengen

- Meng ondertussen in een kleine kom de overige **ui** met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en **peterselie** en breng de **knoflooksaus** op smaak met peper en zout.
- Bak het **Turkse broodje** 5 - 8 minuten in de oven.

4. Serveren

- Verdeel de **broodjes** over de borden en snijd ze open.
- Beleg de **broodjes** met de **kip**.
- Garneer met de knoflooksaus, **feta**, **tomaat**, **ui** en **salademix**.

Eet smakelijk!



Mini Turks brood



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Yoghurt Griekse stijl



Feta



Tomaat



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Verse spaghetti met gerookte zalm met slagroom en spinazie

Benodigdheden

Vergiet, kleine kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 2 personen

Verse spaghetti* (g)	250
Koudgerookte zalm* (g)	120
Slagroom* (ml)	200
Spinazie* (g)	100
Biologische citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	½
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	893 /213
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	1,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **verse pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af in een vergiet en bewaar een klein beetje kookvocht. Laat de **pasta** uitstomen. Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit in een kleine kom.

2. Bakken

Snijd de **gerookte zalm** in dunne repen. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **gerookte zalm** in 3 minuten los. Blus af met het **citroensap**.

3. Saus maken

Voeg de **slagroom** toe aan de pan en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of tot de **verse pasta** klaar is. Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan. Voeg de gekookte **pasta** toe en meng door de saus.

4. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Verse spaghetti



Koudgerookte zalm



Slagroom



Spinazie



Biologische citroen



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Pizza quattro formaggi

met blauwe kaas, pecorino, emmentaler en mozzarella

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Mozzarella* (bol(len))	1
Blauwe-kaasblokjes* (g)	50
Passata (g)	200
Geraspte emmentaler* (g)	100
Geraspte pecorino* (g)	40
Verse krulpeterselie* (g)	10
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Pizzabodem* (g)	540
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4602 / 1100	868 / 208
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	28,4	5,4
Koolhydraten (g)	96	18
Waarvan suikers (g)	9,6	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	53	10
Zout (g)	5,3	1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Verkruimel de **blauwe kaas** en snijd de **krulpeterselie** fijn.

2. Tomatensaus maken

- Meng in een kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **pizzabodems** op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de **pizzabodems**.

3. Pizza beleggen

- Beleg de pizza met de **emmentaler**, de **pecorino**, de **mozzarella** en de **blauwe kaas**.
- Bak 13 - 15 minuten in de oven.

4. Serveren

- Garneer de pizza's met de **peterselie** en serveer.

Eet smakelijk!



Mozzarella



Blauwe-kaasblokjes



Passata



Geraspte emmentaler



Geraspte pecorino



Verse krulpeterselie



Italiaanse kruiden



Pizzabodem



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Flammkuchen met geitenkaas met walnoten en ui

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	100
Verse geitenkaas* (g)	100
Verse bieslook* (g)	10
Walnootstukjes (g)	40
Ui (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Peper & zout	naar smaak
--------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2426 /580	990 /237
Vetten (g)	33	13
Waarvan verzadigd (g)	13,2	5,4
Koolhydraten (g)	49	20
Waarvan suikers (g)	3,2	1,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	21	8
Zout (g)	1,6	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier.

2. Snijden

Verkruimel de **geitenkaas** en snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **bieslook** fijn. Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room** en beleg met de **geitenkaas** en **ui**. Breng op smaak met peper en zout.

3. Bakken

Bak de **flammkuchen** in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.

4. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **bieslook** en **walnootstukjes**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Biologische zure room



Verse geitenkaas



Verse bieslook



Walnootstukjes



Ui



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Blueberry cheesecake-pancakes met roomkaasvulling en warme bosbessensaus

Benodigdheden

2x kom, koekenpan, aluminiumfolie, rasp, steelpan, garde, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, zout, suiker

Ingrediënten voor 2 personen

Ei* (stuk(s))	2
Biologische karnemelk* (ml)	250
Roomkaas* (g)	80
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (zakje(s))	½
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische citroen* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½
Suiker (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2885 / 690	667 / 160
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,5
Koolhydraten (g)	88	20
Waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	3,5	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers vervolgens de **citroen** uit boven een kleine kom. Kluts de **eieren** in een kom. Voeg 250 ml **karnemelk** en 1 el **citroensap** toe aan de **eieren** en klop alles luchtig met een garde (zie Tip). Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.

Tip: Het is luchtig genoeg zodra er veel luchtballen zichtbaar zijn.

2. Beslag maken

Spatel het ei-karnemelk-mengsel door het droge bloemmengsel. Voeg de **roomkaas** geleidelijk toe, in kleine stukken van ongeveer ½ tl, en roer voorzichtig door het beslag zodat de stukken roomkaas intact blijven. Bewaar eventueel wat **roomkaas** om de pancakes mee te garneren.

3. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Let op: je bakt kleine pannenkoeken - deze kan je hoger stapelen.

4. Serveren

Voeg ondertussen de **jam** en de helft van de **bosbessen** toe aan een steelpan met 4 el water en 1 el suiker. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur tot er stroperige saus ontstaat. Stapel de cheesecake-pancakes op een bord, giet de bosbessensaus eroverheen en garneer met de eventueel overige **roomkaas**. Serveer met de overige **bosbessen** en garneer naar smaak met de **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Ei



Biologische karnemelk



Roomkaas



Tarwebloem



Bakpoeder



Bosbessenjam



Blauwe bessen



Biologische citroen



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Avocadotoast met serranoham en burrata met tomaat en basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Avocado (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Burrata* (stuk(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2
Olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3242 / 775	819 / 196
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	13,3	3,4
Koolhydraten (g)	61	15
Waarvan suikers (g)	4,9	1,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	33	8
Zout (g)	3,4	0,9

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **demi-baguette** in de lengte en besmeer de snijkanten met wat olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Leg de halve **baguettes** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en rooster 5 - 7 minuten in de oven (zie Tip). Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd de **avocado** in de lengte in dunne plakjes.

Tip: Heb je een broodrooster of tosti-ijzer? Gebruik deze dan om de baguette te roosteren.

2. Tomatensalsa maken

Snijdt het **basilicum** fijn. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom een dressing van 2 tl zwarte balsamicoazijn, 1 el extra vierge olijfolie en peper en zout. Meng met de **tomaat** en het **basilicum**.

3. Burrata scheuren

Scheur de **burrata** in kleine stukken.

4. Serveren

Verdeel de toasts over de borden. Verdeel de **serranoham** en de **tomatensalsa** over de toast. Leg de **avocado** plakjes erop en garneer met de **burrata**. Breng flink op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Avocado



Serranoham



Pruimtomaat



Burrata



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Bruschetta caprese

met mozzarella, tomaat en balsamicocrème

Benodigdheden

Kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	3
Mozzarella* (bol(len))	1
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½
Balsamicocrème (ml)	8
Vers basilicum* (g)	10

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie	naar smaak
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1678 / 401	627 / 150
Vetten (g)	15	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	3
Koolhydraten (g)	45	17
Waarvan suikers (g)	7,2	2,7
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	1,5	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd elke **ciabatta** in 4 sneetjes en bak 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **mozzarella** in 8 dunne plakken.

2. Tomatentopping maken

- Snijd of scheur het **basilicum** grof.
- Meng in een kom de **tomatenblokjes** met de **Siciliaanse kruiden**.
- Voeg naar smaak extra vierge olijfolie, peper en zout toe. Voeg ⅔ van het **basilicum** toe en meng door de **tomaten**. Laat staan tot serveren.

3. Gratineren

- Haal de **broodjes** na het bakken in stap 1 uit de oven en zet de oven op grillstand.
- Pel de **knoflookteen** en snijd doormidden.
- Wrijf de **knoflook** met de snijkant over de bovenkant van de **broodjes**.
- Leg op elk broodje een **mozzarellaplakje** en grill de broodjes 2 - 3 minuten op de hoogste stand in de oven, of tot de mozzarella licht gesmolten is.

4. Serveren

- Verdeel de **tomatenblokjes** over de broodjes.
- Besprenkel de bruschetta met de **balsamicocrème** en bestrooi met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Witte ciabatta



Knoflookteen



Tomaat



Mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Balsamicocrème



Vers basilicum



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Cheesy knoflookbrood met bieslook

Bijgerecht | met cheddar en Parmigiano Reggiano

Benodigdheden

Serveerschaal, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	10
Geraspte cheddar* (g)	50

Zelf toevoegen

Roomboter (g)	20
Extra vierge olijfolie (el)	4
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3174 / 759	1501 / 359
Vetten (g)	45	21
Waarvan verzadigd (g)	16,4	7,8
Koolhydraten (g)	68	32
Waarvan suikers (g)	1,8	0,9
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	10
Zout (g)	2,1	1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de **bieslook** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

2. Knoflookboter maken

- Voeg de zachte roomboter toe aan een kom.
- Meng de roomboter met de extra vierge olijfolie, de **knoflook** en $\frac{2}{3}$ van de **verse bieslook**.
- Breng op smaak met een flinke snuf zout.

3. Afbakken

- Snijd de **demi-baguettes** in schuine plakken, maar snijd de plakjes niet los van de onderkant.
- Besmeer de plakjes aan de binnenkant ruim met knoflookboter.
- Verdeel de **geraspte cheddar** en **Parmigiano Reggiano** in en over de **baguettes**.
- Bak 10 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het knoflookbrood op een serveerschaal en bestrooi met de overige **verse bieslook**.
- Breek het **brood** aan tafel in stukken.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Knoflookteen



Parmigiano Reggiano



Bieslook



Geraspte cheddar



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Chiapudding op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met zomerfruit, appeltaart en tropische topping

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.

Benodigdheden

Grote kom

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Pecanstukjes (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Passievrucht (stuk(s))	1
Aardbeiensaus (ml)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Chiazaad (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	694/166
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	6,6
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

*De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



Basis chiapudding

- Voeg aan een grote kom het **chiazaad**, de **kokosmelk**, 100 ml water en de **honing** toe en meng goed door tot er geen klontjes meer zijn (zie Tip).
- Laat 10 minuten rusten. Roer vervolgens opnieuw goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings.
- Bewaar afgedekt in de koelkast en laat het liefst een nacht of minstens 4 uur opstijven.

Tip: Is de kokosmelk (deels) gestold in de verpakking? Geen zorgen: knip het pakje open en roer de melk goed door, of voeg toe aan een maatbeker en blend met de staafmixer glad.

Variatie 1: Zomerfruit & pistache

- Hak de **pistachenoten** grof.
- Verdeel de **aardbeiensaus** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Leg de **blauwe bessen** erbovenop.
- Garneer met de **pistachenoten**.

Variatie 2: Appeltaart

- Snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng in een kom de **appelblokjes** met 1 tl **kaneel** (zie Tip).
- Verdeel de **appel** en **kaneel** over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de **pecanstukjes**.

Tip: Probeer ook eens met gekaramelliseerde appel! Bak de appel in een koekenpan met 1 el roomboter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing, 1 tl kaneel en de pecanstukjes toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten.

Variatie 3: Tropisch

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verdeel het vruchtvlees van ½ **mango** over 2 glaasjes met chiapudding (zie Tip).
- Halveer de **passievrucht** en schep het vruchtvlees op de **mango**.
- Bestrooi tot slot met **kokosrasp**.

Tip: Is er genoeg ruimte in de glaasjes? Gebruik dan de hele mango, of serveer de overige mango er apart bij.

Eet smakelijk!





Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



No bake cheesecake met blauwe bessen

4 porties | met speculaas, citroen en munt

Totale tijd: 25 min.

Benodigdheden

Kom, rasp, handmixer, kleine kom

Ingrediënten

Speculaasstukjes (g)	180
Citroen* (stuk(s))	1
Kristalsuiker (g)	100
Mascarpone* (g)	250
Slagroom* (ml)	200
Blauwe bessen* (g)	125
Verse munt* (g)	10

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1250 / 299
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	13,4
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	19,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp.
- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.

2. Vulling maken

- Meng in een kom de **slagroom**, **mascarpone** en **kristalsuiker**.
- Klop met een elektrische handmixer tot een luchtig mengsel.
- Voeg 2 el **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe en meng goed.

3. Cheesecake maken

- Bouw de cheesecake op in 4 individuele glaasjes (zie Tip).
- Begin met een laagje **room** en dek af met de **speculaaskruiden**.
- Ga verder met opnieuw een laagje **room**, afgedekt met **blauwe bessen**.
- Herhaal de bovenste 2 stappen, zodat je eindigt met een laagje **blauwe bessen**.
- Zet de glaasjes minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven.

Tip: Komen er onverwachts meer mensen eten? Verdeel de ingrediënten dan gelijkmatig over 6 glaasjes of maak 1 grote cheesecake in een ovenschaal.

4. Serveren

- Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd fijn.
- Garneer de cheesecake met de **munt** en de overige citroenrasp.

Eet smakelijk!



In plaats van aardbeien gebruik je voor dit recept blauwe bessen. De bereiding blijft hetzelfde en de smaak net zo lekker!



Speculaasstukjes



Citroen



Kristalsuiker



Mascarpone



Slagroom



Blauwe bessen



Verse munt



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Empanada's met rundergehakt en limoenmayonaise

+/- 12 stuks | voor bij de borrel

Totale tijd: 40 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, serveerschaal, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Bladerdeeg* (roll(s))	2
Mayonaise* (g)	75
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	300
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1197 / 286
Vetten (g)	21
Waarvan verzadigd (g)	8,4
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	3
Vezen (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in kleine blokjes.
- Halveer de **limoen** en pers 1 helft uit boven een kleine kom.

2. Vulling maken

- Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut.
- Voeg vervolgens het **gehakt** en de **paprika** toe en bak het **gehakt** in 3 - 4 minuten los. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan naar smaak wat *chilisaus* of *sambal* toe.

3. Empanada's maken

- Rol het **bladerdeeg** uit. Snijd 12 cirkels met een doorsnede van 15 cm uit het deeg, eventueel met behulp van een kleine kom of steekvorm.
- Bedek één helft van elke cirkel met de vulling en houd de randen vrij. Vouw de lege helft over de vulling heen en druk de randen goed dicht met een vork.
- Leg de empanadas op een bakplaat met bakpapier en bak in 15 - 20 minuten goudbruin in de oven.

4. Serveren

- Meng in een kom de **mayonaise** met 1 zakje **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het **limoensap**.
- Haal de empanada's uit de oven en leg op een serveerschaal.
- Serveer met de limoenmayonaise.

Eet smakelijk!



Knoflookteen



Ui



Rode puntpaprika



Limoen



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Bladerdeeg



Mayonaise



Oosters gekruid rundergehakt



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Dip trio | Muhammara, burratadip en pestodip

4 personen | met baguette

Totale tijd: 30 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, rasp

Ingrediënten

Rode puntpaprika* (stuk(s))	3
Knoflookteen* (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	40
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½
Gerookt paprikapoeder (tl)	2
Verse basilicum en oregano* (g)	10
Burrata* (bol(len))	1
Biologische crème fraîche* (g)	100
Parmigiano Reggiano* (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	120
Baguette (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	½
Wittewijnazijn (el)	½
Honing (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5799 / 1386	1083 / 259
Vetten (g)	86	16
Waarvan verzadigd (g)	24,7	4,6
Koolhydraten (g)	113	21
Waarvan suikers (g)	15,1	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	34	6
Zout (g)	4,5	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Muhammara voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **puntpaprika's** en verwijder de zaadlijsten. Schil de **knoflookteen**.
- Leg beiden op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven.

2. Muhammara maken

- Hak de **paprika**, **knoflook** en **walnoten** fijn met een keukenmachine en meng met 2 tl **komijn**, 2 tl **paprikapoeder**, ½ el wittewijnazijn, ½ el honing en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **verse oregano** en het **basilicum** fijn.

3. Meng

- Voeg de burrata, de helft van de **crème fraîche**, het **basilicum** en de **oregano** toe aan een kom. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **kaas**.
- Meng de **pesto** in een kom met de **geraspte kaas** en overige **crème fraîche**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Brood bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- de **baguette** 5 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **baguette** in dunne plakjes en serveer met de muhammara, burratadip en pestodip.

Eet smakelijk



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Gerookt paprikapoeder



Verse basilicum en oregano



Burrata



Biologische crème fraîche



Parmigiano Reggiano



Pesto genovese



Baguette



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Tomaat- mozzarellabrood uit de oven

2 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, serveerschaal, kleine kom

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Mini-romatomen (g)	100
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2381 / 569	698 / 167
Vetten (g)	21	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	2,7
Koolhydraten (g)	67	20
Waarvan suikers (g)	8,7	2,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de **baguette** in de lengte. Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden**, de helft van het **basilicum**, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2. Brood beleggen

- Halveer de **tomaten**. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Leg daarop de **mozzarella** en de **tomaten**.

3. Brood bakken

- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.

4. Serveren

- Garneer het brood met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het brood in sneetjes en leg op een grote schaal of bord.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Mini-romatomen



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Ciabatta met burrata en serranoham

2 porties | met gemarineerde tomaat en groene pesto

Benodigdheden

Ovenrooster met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Pesto genovese* (g)	80
Rucola* (g)	40
Serranoham* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witte balsamicoazijn (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	1037 / 248
Vetten (g)	42	16
Waarvan verzadigd (g)	10,6	4,1
Koolhydraten (g)	40	16
Waarvan suikers (g)	2,9	1,1
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	23	9
Zout (g)	2,5	1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Ciabatta bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Leg de **ciabatta** op een ovenrooster met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.

2. Tomaat marinieren

- Snijd de **tomaat** in blokjes en voeg toe aan een kleine kom.
- Meng met 1 el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn en breng goed op smaak met peper en zout.

3. Ciabatta beleggen

- Snijd de **ciabatta** doormidden en besmeer met de **pesto**.
- Verdeel de **rucola** en **serranoham** over de twee **broodjes**.
- Verdeel de **burrata** erover.
- Garneer met de gemarineerde **tomaat**.

4. Serveren

- Breng het **broodje** op smaak met peper en zout en serveer.

Eet smakelijk!



Witte ciabatta



Tomaat



Pesto genovese



Rucola



Serranoham



Burrata



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Avocado-mangosmoothie

2 porties | met sinaasappel en kokosmelk

Benodigdheden

Staafmixer of blender, hoge kom

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	1
Handsinaasappel* (stuk(s))	1
Kokosmelk (ml)	250
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 / 539	564 / 135
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	22,1	5,5
Koolhydraten (g)	30	8
Waarvan suikers (g)	26,5	6,6
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	5	1
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

- Halveer de **avocado** en verwijder de schil en pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Snijd de **sinaasappel** doormidden.

2. Smoothie maken

- Pers de **sinaasappel** uit boven de blender of hoge kom.
- Voeg de **mango**, **avocado** en 250 ml **kokosmelk** toe.
- Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie.

3. Honing toevoegen

- Voeg naar smaak honing toe en mix de smoothie nog een keer kort.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over 2 glazen.

Eet smakelijk!



Avocado



Mango



Handsinaasappel



Kokosmelk



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Bao buns met garnalen en koolsla

2 porties | met sriracha-mayo en gomasio

Benodigdheden

Kom, koekenpan

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje* (stuk(s))	6
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2792 / 667	828 / 198
Vetten (g)	28	8
Waarvan verzadigd (g)	3,6	1,1
Koolhydraten (g)	84	25
Waarvan suikers (g)	14,5	4,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	21	6
Zout (g)	2,2	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **koriander** fijn.

2. Koolsla maken

- Meng in een kom de mayonaise, de wittewijnazijn, de suiker en de helft van de **sriracha-mayo**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en de helft van de **koriander** toe en meng goed.
- Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven.

3. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **garnalen** 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd of vouw de **bao-broodjes** open.
- Vul de **bao-broodjes** met de koolsla en de **garnalen**.
- Garneer met de overige **koriander** en **sriracha-mayo** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Verse koriander



Rodekool, wittekool en wortel



Sriracha-mayo



Bao-broodje



Garnalen



Gomasio



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

Knapperige viswraps

2 porties | met dille-aioli en ingelegde ui

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Meergranen visburger* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Ui (stuk(s))	1
Verse dille* (g)	10
Aioli* (g)	50
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	823 / 197
Vetten (g)	32	9
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,9
Koolhydraten (g)	72	21
Waarvan suikers (g)	7,7	2,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,1	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Totale tijd: 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en de **ui** in halve ringen.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **ui** en zout naar smaak toe aan de kom en meng goed door.
- Zet opzij tot serveren en roer af en toe door.

2. Bakken

- Snijd de **dille** fijn.
- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak wanneer de roomboter heet is de **visburger** 3 minuten per kant, tot hij gelijkmatig goudbruin is.
- Snijd de **visburger** in reepjes.

3. Tortilla's opwarmen

- Wikkel de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm ze 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **aioli** met de **dille** en honing. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de dille-aioli.
- Verdeel de **tomaat** en **sla** erover.
- Beleg met de **visburger** en garneer met de ingelegde **ui**.

Eet smakelijk!



Witte tortilla



Meergranen visburger



Tomaat



Ui



Verse dille



Aioli



Radicchio en ijsbergsla



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Krokante kiphapjes

4 porties | met mangodip en sriracha-mayo

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaarndige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	996 /238
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	3,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	15
Zout (g)	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de **panko** met de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **kipfilet** in stukken van 3 cm.

2. Kip bakken

- Voeg de **kip** toe aan de kom met de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de stukken **kip** door het **pankeermeel**, zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn.
- Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de **kip** 15 - 20 minuten bovenin de oven, tot hij licht goudbruin is.

3. Mangodip maken

- Meng in een kleine kom de **mangochutney** en de **zure room**.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg de knapperige kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en **sriracha-mayo** ernaast.

Eet smakelijk!



Kipfilet



Panko paneermeel



Piri-pirikruiden



Mangochutney



Biologische zure room



Sriracha-mayo



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Gevulde eieren met gerookte zalm

4 porties | met verse bieslook en citroen

Benodigdheden

Rasp, pan, plastic zakje, keukenmachine

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	6
Citroen* (stuk(s))	1
Mayonaise* (g)	100
Verse bieslook* (g)	10
Koudgerookte zalm* (g)	120
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	920 /220
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,5
Vezels (g)	0
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Totale tijd: 20 min.



1. Eieren koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **eieren**.
- Voeg de **eieren** voorzichtig toe aan de pan en kook 12 - 14 minuten.
- Spoel de **eieren** af onder koud water en laat ze volledig afkoelen.
- Pel de **eieren** en halveer ze.

2. Vulling maken

- Haal de **eidooiers** uit de **eieren**. Voeg de **eidooiers**, **mayonaise** en mosterd toe aan een keukenmachine (zie Tip).
- Rasp de schil van ½ **citroen** met een fijne rasp. Voeg de **citroenrasp**, 1 tl **citroensap**, de helft van de **gerookte zalm** en de helft van de **bieslook** toe aan de keukenmachine.
- Meng tot een gladde massa.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je geen keukenmachine in huis? Prak de dooiers dan fijn met een vork en snijd de zalm en bieslook fijn. Meng vervolgens met de andere ingrediënten.

3. Eieren vullen

- Schep het eimengsel in een boterhamzakje (zie Tip).
- Knip een stukje van de punt van het boterhamzakje af.
- Verdeel het eimengsel over de **eiwitten**.

Tip: Je kunt ook een lepel gebruiken om het mengsel over de eiwitten te verdelen.

4. Serveren

- Snijd de overige **bieslook** fijn.
- Leg de gevulde **eieren** op een serveerschaal.
- Garneer met de overige **gerookte zalm** en de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Ei



Citroen



Mayonaise



Verse bieslook



Koudgerookte zalm



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Quiche met witte asperges en gruyère

met verse tijm en bieslook

Benodigdheden

Vergiet, grote kom, grote pan of aspergepan, quichevorm

Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kookroom (g)	150
Witte asperges* (g)	500
Geraspte gruyère* (g)	25
Verse tijm* (g)	5
Ui (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	10
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	650 /155
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	1,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Totale tijd: 35 min.



1. Asperges koken

- Breng ruim water aan de kook in grote pan of aspergepan.
- Snijd de **witte asperges** doormidden en snijd de harde uiteinden eraf.
- Kook de **asperges** 5 - 7 minuten, of tot ze zacht zijn. Giet daarna af en zet opzij om af te koelen.

2. Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **bieslook** fijn.
- Meng in een grote kom de **eieren** en **kookroom**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tijm**, **ui** en de helft van de **bieslook** toe aan de kom.

3. Quiche bakken

- Bekleed een springvorm of ovenschaal met het **bladerdeeg** (inclusief het bakpapier).
- Prik met een vork een aantal gaatjes in het **deeg**.
- Vul het **deeg** met het eimengsel en leg de **asperges** erbovenop.
- Bestrooi de **kaas** erover.
- Bak de quiche 30 - 35 minuten in de oven, of tot hij gaat is en de bovenkant goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Garneer de quiche met de overige **bieslook**.
- Snijd de quiche in punten en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Bladerdeeg



Ei



Kookroom



Witte asperges



Geraspte gruyère



Verse tijm



Ui



Verse bieslook



Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!

