

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 bekleeft 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!



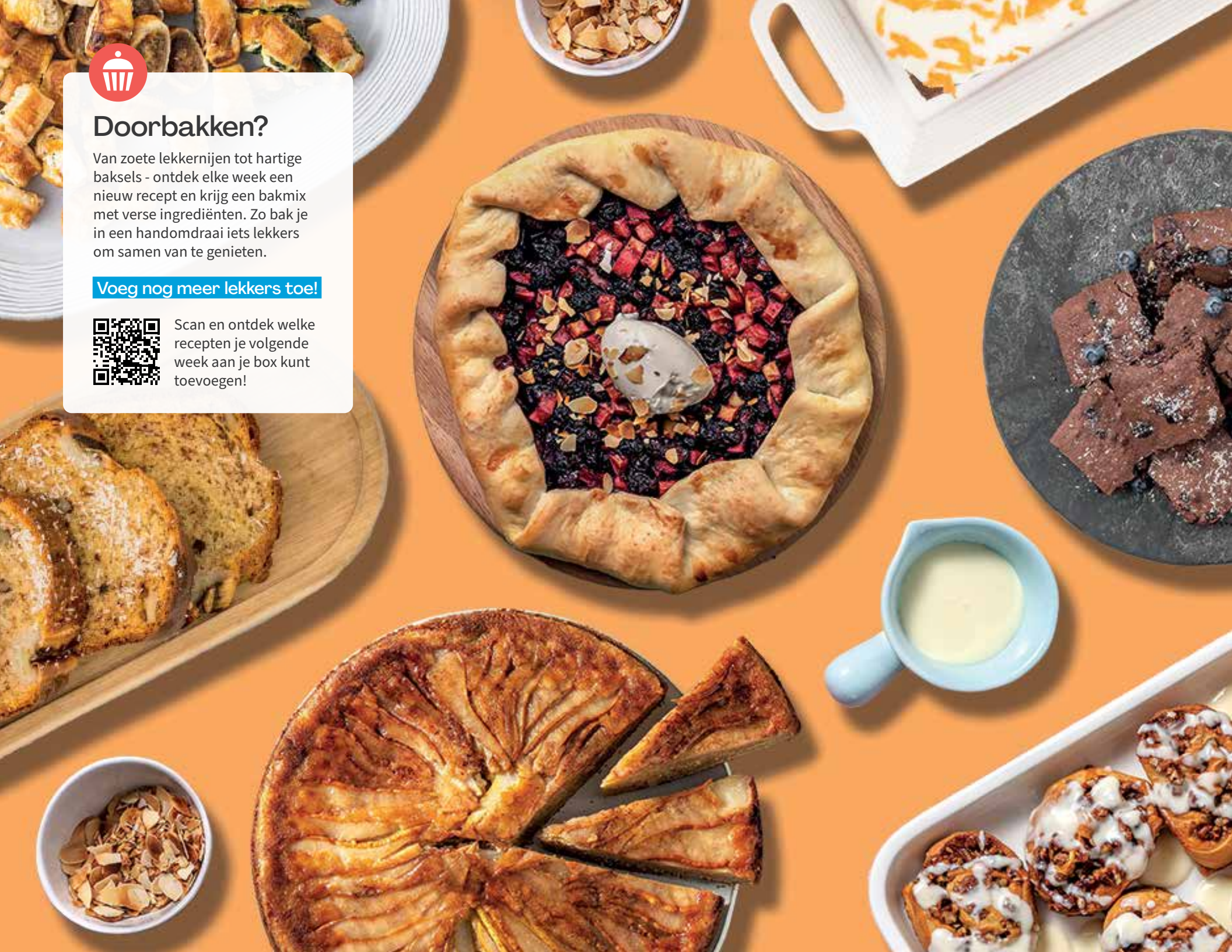
Doorbakken?

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!



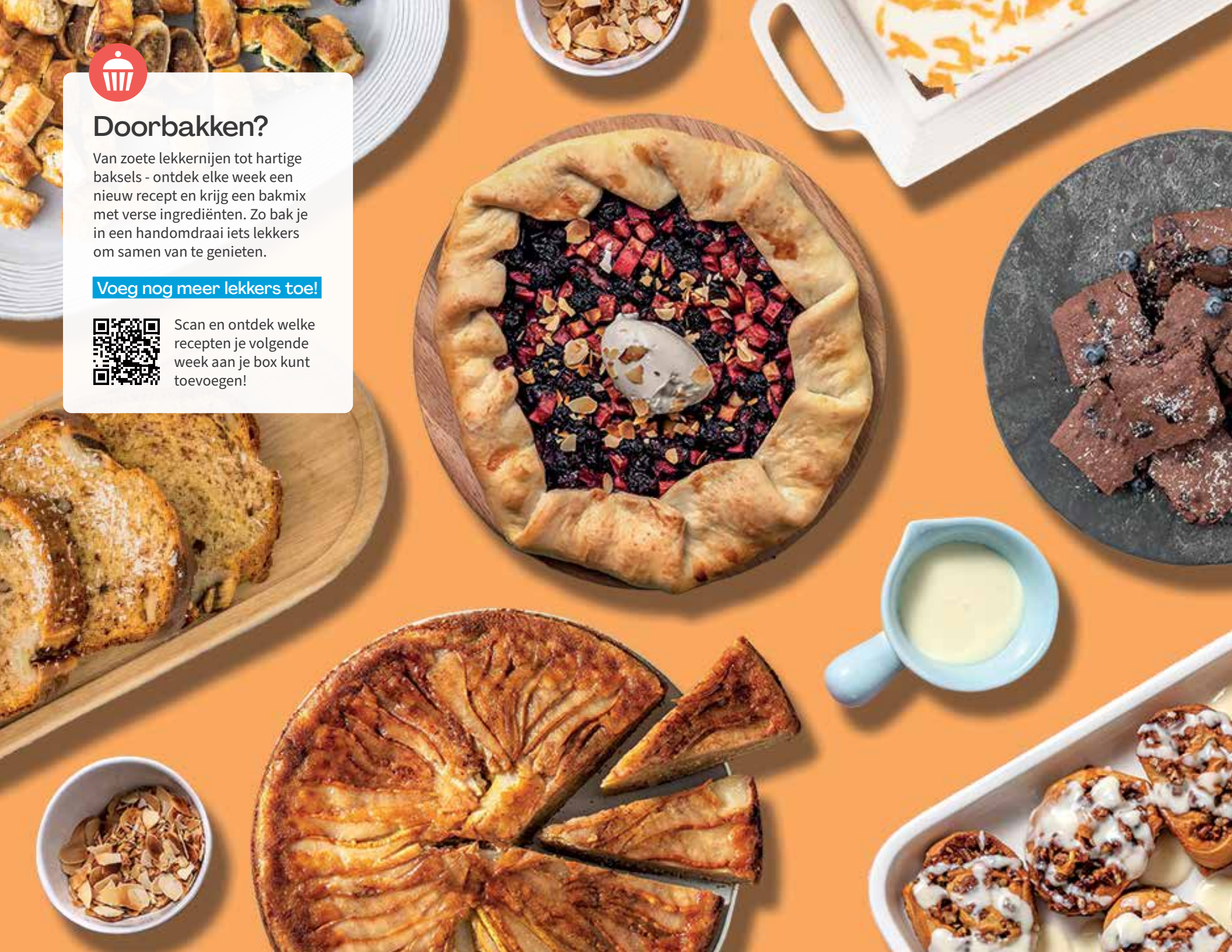
Doorbakken?

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 net 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!

Luxe stroopwafelcake

met zelfgemaakte karameltopping

Bakken

Totale tijd: 50 min.
Bereidingstijd: 20 min.
In de oven/afkoelen: 30 min.

Benodigdheden

2x kom, cakeblik met een lengte van 25 cm, mixer, grote kom, steelpan, garde

Ingrediënten

	+/- 12 porties
Boerencakemix (g)	400
Ei* (stuk(s))	4
Roomboter* (g)	250
Stroopwafelkruimels (g)	180
Slagroom* (ml)	125
Rietsuiker (g)	150

Zelf toevoegen

[Plant aardige] roomboter (g)	115
-------------------------------	-----

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1823 / 436
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	16,6
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	22,9
Vezels (g)	0
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 180 graden.
- Haal 250 g **roomboter** uit de koelkast, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de **boerencakemix** toe aan een grote kom.
- Kluts de **eieren** met een vork in een kom.



2. Cake bakken

- Voeg de **roomboterblokjes**, 5 el **rietsuiker** en de **eieren** toe aan de kom met de **boerencakemix**. Mix met een mixer of garde tot een glad beslag.
- Vet een cakeblik in met **roomboter**. Giet het beslag in het cakeblik en roer $\frac{2}{3}$ van de **stroopwafelkruimels** erdoorheen.
- Bak de cake 45 - 50 minuten in het midden van de oven (zie Tip).
- Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

Tip: Controleer na 45 minuten met een satéprikker of de cake gaar is. De cake is gaar als de satéprikker er schoon uit komt.



3. Karameltopping maken

- Verhit 115 g **roomboter** in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg zodra de **roomboter** is gesmolten de overige **rietsuiker** toe en meng tot de suiker volledig is opgenomen.
- Roer de **slagroom** erdoorheen en breng de karamel aan de kook (zie Tip).
- Laat de karamel 5 minuten koken. Roer regelmatig door.
- Haal de pan van het vuur en roer nog 1 minuut door.
- Schenk de karamel in een kom en laat volledig afkoelen.

Tip: De karamel kookt zodra hij begint te bubbelen.



4. Serveren

- Haal de cake uit het blik en leg op een serveerschaal.
- Schenk de karamel eroverheen en garneer met de overige **stroopwafelkruimels**.

Eet smakelijk!



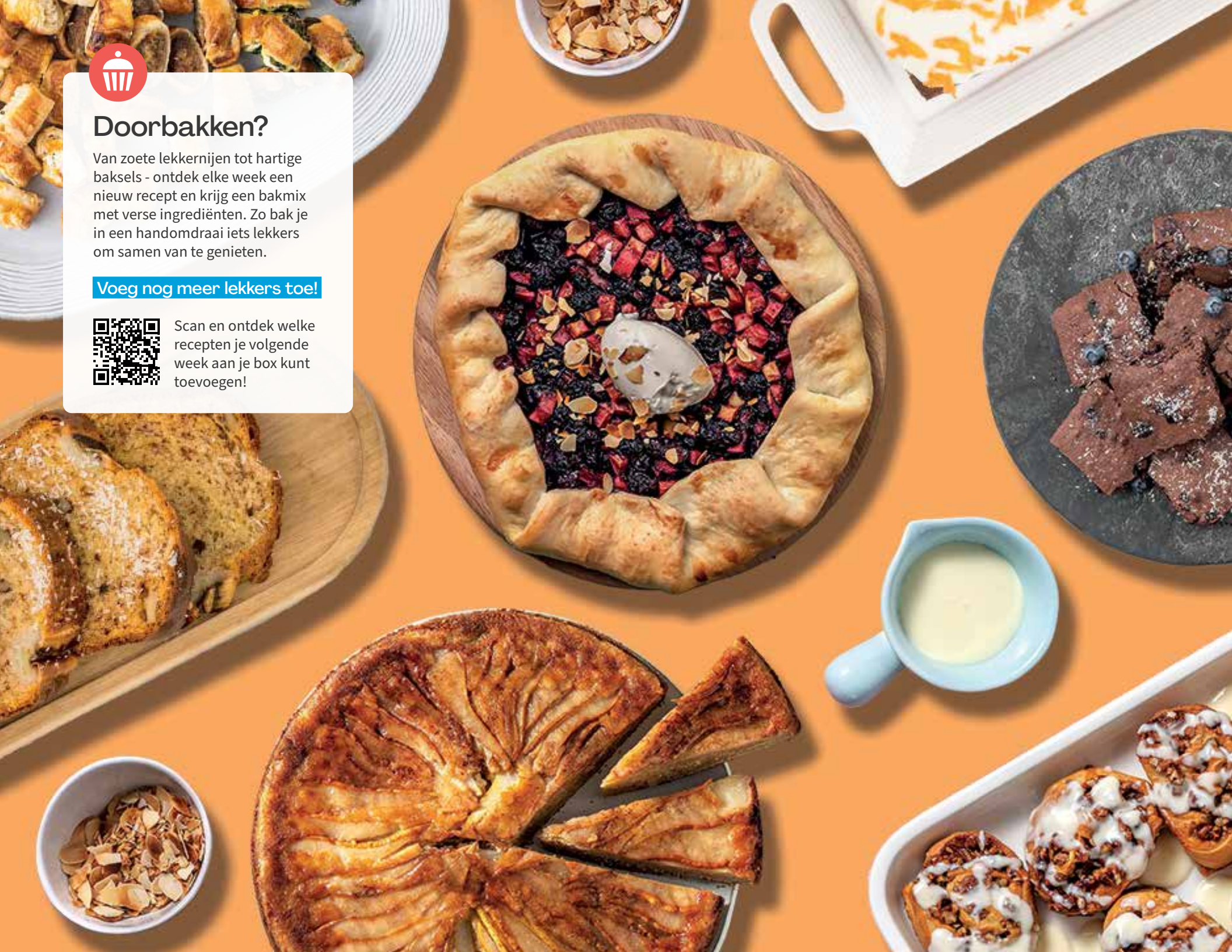
Doorbakken?

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!



Bakbox | Bosvruchten crumble

met frambozen, blauwe bessen en zelfgemaakt deeg

Bakken

Totale tijd: 50 min.
Bereidingstijd: 10 min.
In de oven/afkoelen: 40 min.

Benodigheden

Kom, grote kom, ovenschaal, rasp

Ingrediënten

	4 porties
Citroen* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	100
Frambozen* (g)	125
Maizena (g)	8
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	100
Bruine basterdsuiker (el)	2½
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1146 /274
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	19,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd 100 g roomboter in kleine blokjes en bewaar tot gebruik in de koelkast.
- Rasp de schil van de **citroen**.

2. Kneden

- Meng in een grote kom de **bloem, kaneel**, het **rietsuiker** en de **citroenrasp**.
- Voeg de roomboterblokjes toe en meng het geheel met je handen. Blijf kneden tot er een kruimelige textuur ontstaat en het deeg aan elkaar blijft plakken wanneer je erin knijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm groot door het deeg tussen je **vingers** te wrijven en aan te drukken.

3. Bakken

- Meng in een kom de **bosbessen, frambozen, maizena** en 2 ½ el **bruine suiker** goed door elkaar.
- Voeg het bessenmengsel toe aan een kleine ovenschaal.
- Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het bessenmengsel.
- Bak de bosvruchtencrumble 25 - 30 minuten in de oven, of tot de crumble goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Laat de crumble voor serveren 5 - 10 minuten afkoelen.

Eet smakelijk!



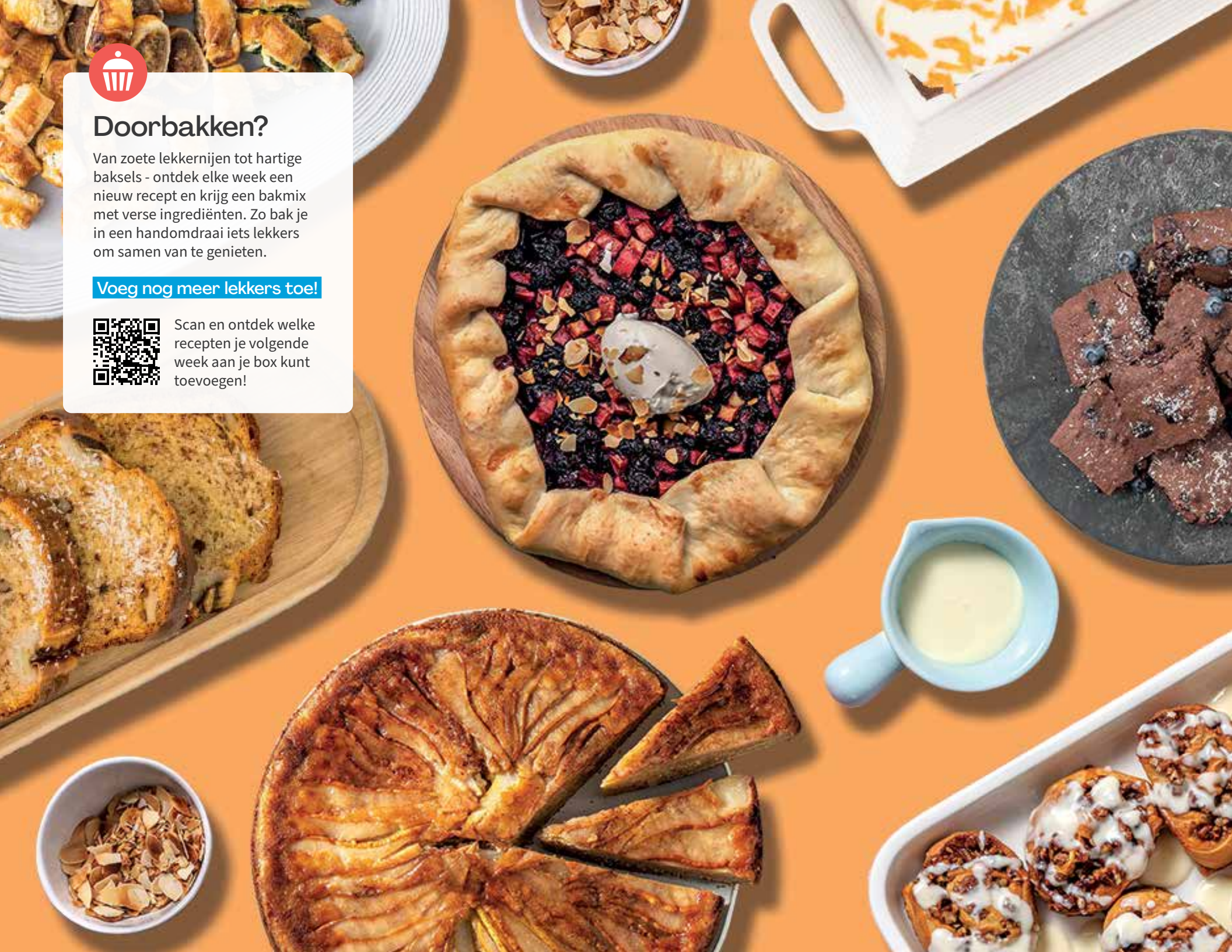
Doorbakken?

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.

Benodigheden

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, schuimspaan, 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.



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. Verkruimel 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 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!

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



Ontbijtspek



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.

Benodigheden

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 garner 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 garneer 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	
[Plantaardige] 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. Verkruiem 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 zelfgemaakte guacamole

4 porties | met cheddar, jalapeño's en zure room

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Bosui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteen



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* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
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)	952 /228
Vetten (g)	14,4
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	17,1
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1,4
Eiwitten (g)	6
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 **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.
- Schep de **zure room** in een schaalje.
- Garneer de nacho's met de overige **bosui** en serveer met de **zure room** en de guacamole.

Eet smakelijk!



Oud-Hollandse appeltaart

+/- 12 porties | met kaneelslagroom

Totale tijd: 60 min.



Rozijnen



Ei



Roomboter



Tarwebloem



Bakpoeder



Appel



Gemalen kaneel



Rietsuiker



Slagroom



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

2x kleine kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, mixer, 2x mengkom, keukenpapier, bakpapier, verhoudfolie

Ingrediënten

Rozijnen (g)	80
Ei* (stuk(s))	2
Roomboter* (g)	200
Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	16
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	160
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1223 /292
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,4
Koolhydraten (g)	34
Waarvan suikers (g)	18,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de **roomboter** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Week de **rozijnen** 15 minuten in een kleine kom met lauw water.
- Vet een taartblik in of bekleed met bakpapier.



4. Taart bouwen

- Gebruik ⅔ van het deeg om de bodem en zijkanten van de het taartblik te bedekken.
- Verdeel de appel-rozijnvulling gelijkmatig over het deeg.
- Vorm dunne rolletjes van het overige deeg. Leg de rolletjes in een ruitjespatroon over de appel-rozijnvulling.
- Klop in een kom een **ei** los. Bestrijk het deeg met het **ei**.



2. Deeg maken

- Voeg de **roomboter** toe aan een mengkom en kneed de **roomboter** 3 - 4 minuten met een mixer. Voeg na 2 minuten het **ei** toe en mix verder.
- Voeg de **bloem**, 180 g **rietsuiker**, het **bakpoeder** en ¼ tl zout toe. Kneed met een mixer met deeghaken of met je handen tot een samenhangend deeg.
- Wikkel de mengkom met het deeg in verhoudfolie en laat 10 minuten rusten in de koelkast.



5. Taart bakken

- Zet de taart in de voorverwarmde oven.
- Bak de taart 45 - 50 minuten, of tot de korst goudbruin is.



3. Vulling maken

- Spoel de **rozijnen** af en dep droog met keukenpapier.
- Schil de **appels**, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes.
- Meng de **appels** met de **rozijnen**, de overige **rietsuiker**, ⅓ van de **kaneel** en 1 el kristalsuiker.



6. Serveren

- Voeg de **slagroom**, 1 el kristalsuiker en het overige **kaneel** toe.
- Klop de **slagroom** met een mixer of een garde 3 - 4 minuten, of tot er medium stevige pieken ontstaan.
- Serveer de appeltaart met de kaneelslagroom.

Eet smakelijk!

Verse Indiase dahlsoep met zelfgemaakt knoflookbrood

3 - 4 porties

Benodigheden

Kom, rasp, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Verse bieslook* (g)	10
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Geraspte cheddar* (g)	50
Verse Indiase dahlsoep* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
[Plantaarde] 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 DOP



Geraspte cheddar



Verse Indiase dahlsoep



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 zelfgemaakt tomaat-mozzarellabrood

3 - 4 porties

Totale tijd: 20 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, soeppan

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mini-romatomen* (g)	200
Mozzarella* (bol(len))	1
Verse tomatensoep met gehaktballetjes* (ml)	1000
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	446 / 107
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	11,1
Waarvan suikers (g)	3
Vezels (g)	1,1
Eiwitten (g)	4,1
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** 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. Soep opwarmen en serveren

- Verwarm ondertussen de **tomatensoep** in een soeppan op middelhoog vuur.
- Garneer het **brood** met het overige **basilicum** en breng op smaak met peper en zout. Snijd het **brood** in plakjes en leg op een grote schaal of bord.
- Verdeel de **tomatensoep** over diepe borden. Serveer het **brood** met de **soep**.

Eet smakelijk!



Witte demi-baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mini-romatomen



Mozzarella



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!



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!



Turks broodje met spicy pulled chicken met sriracha-mayo en paprika

Benodigdheden

Koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1
Mini Turks brood (stuk(s))	2
Sriracha-mayo* (g)	100
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50

Zelf toevoegen

[Zoutarme] ketjap manis (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	610 / 146
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,9
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	19,2	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	22	5
Zout (g)	3,2	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 180 graden.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **komkommer** in plakjes en de **paprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en de **pulled chicken** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus** en ketjap manis toe en verwarm het geheel nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Broodje bakken

- 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 **pulled chicken**. Garneer met de **sriracha-mayo**, **slamix** en **komkommerplakjes**.
- Maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteen



Pulled chicken



Zoet-pittige chilisaus



Mini Turks brood



Sriracha-mayo



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



Baguette caprese

met pesto, mozzarella en vers basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom

Ingrediënten voor 2 personen

Groene pesto* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Crema di balsamico (g)	8
Mozzarella* (bol(len))	2
Tomaat (stuk(s))	4
Vers basilicum* (g)	10
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 / 818	765 / 183
Vetten (g)	44	10
Waarvan verzadigd (g)	18,1	4,0
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	8,8	2,0
Vezels (g)	7	2
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	2,4	0,5

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 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. Houd je van een warm broodje? Besmeer de **demi-baguette** dan eerst met de **pesto** en beleg met de **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Leg de belegde baguette op een bakplaat met bakpapier en bak 6 minuten in de oven. Ga daarna verder met de volgende stap.

3. Salade maken

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.

4. Broodje beleggen

Snijd de **baguette** open, als je deze nog niet hebt belegd, en besmeer met de **groene pesto**. Beleg vervolgens met de salade, **tomaat**, **mozzarella** en het **verse basilicum**. Besprenkel met de **crema di balsamico** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Groene pesto



Rucola en veldsla



Witte demi-baguette



Crema di balsamico



Mozzarella



Tomaat



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!



Banaan-pannenkoekjes met blauwe bessen en kokosrasp met honing

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (zakje(s))	1
Kokosrasp (g)	60
Zelf toevoegen	
Honing (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Bloem (el)	1
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3253 / 777	626 / 149
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	55,8	10,7
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	25	5
Zout (g)	3,0	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

Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip). Snijd de overige **banaan** in plakjes.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

2. Beslag maken

Voeg de **eieren**, de **kaneel**, 1 el bloem en een snufje zout toe aan de **geprakte bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van kokosrasp of warme blauwe bessen? Laat deze dan achterwege en voeg nog 1 el bloem toe aan het beslag. Gebruik de blauwe bessen en kokosrasp eventueel later nog als garnering.

3. Bakken

Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie per persoon 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. Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: Is het beslag nog vloeibaar als je de pannenkoek wilt omdraaien? Schud de koekenpan zodat het beslag beter verspreidt, of gebruik een deksel zodat het sneller stolt!

4. Serveren

Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen. Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**. Besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Blauwe bessen



Banaan



Ei



Gemalen kaneel



Kokosrasp



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 tomatensaus en gehakt met grana padano

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 2 personen

Tomatenblokjes met ui (blik(ken))	1
Verse spaghetti* (g)	250
Gemengd gekruid gehakt* (g)	200
Grana padano-vlokken DOP* (g)	40
Vers basilicum* (g)	10

Zelf toevoegen

Olijfolie (el) ¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 / 745	698 / 167
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,5
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	12,2	2,7
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	39	9
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Pasta koken

Kook ruim water in een pan met deksel voor de **verse pasta** en kook, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

2. Saus maken

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **gehakt** in 3 minuten los. Voeg de **tomatenblokjes** toe en laat 2 - 3 minuten sudderen op laag vuur, of totdat de verse pasta klaar is.

3. Mengen

Voeg de helft van de saus toe aan de **verse pasta** en meng goed.

4. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden en giet de overige saus eroverheen. Garneer met de **grana padano-vlokken** en het verse **basilicum**.

Eet smakelijk!



Tomatenblokjes met basilicum



Verse spaghetti



Gemengd gekruid gehakt



Grana padano-vlokken DOP



Vers basilicum



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.](#)



Flammkuchen met chorizo

2 porties | met paprikapesto en rucola

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 2 personen

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	100
Chorizoblokjes* (g)	50
Zongedroogde tomaten* (g)	70
Paprikapesto* (g)	50
Sjalot (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2274 / 544	790 / 189
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	9,0	3,1
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	9,4	3,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	21	7
Zout (g)	3,0	1,1

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

- Snijd de **sjalot** in halve ringen.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in dunne repen.

3. Bakken

- Besmeer de **flammkuchen** met de **zure room**.
- Verdeel de **chorizo**, **sjalot** en **zongedroogde tomaten** erover. Verdeel ½ el extra vierge olijfolie erover.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.

4. Serveren

- Snijd de **flammkuchen** in stukken en verdeel de **paprikapesto** erover.
- Garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen



Biologische zure room



Chorizoblokjes



Zongedroogde tomaten



Paprikapesto



Sjalot



Rucola



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!



Roze smoothiebowl

2 porties | met verse frambozen en banaan

Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Banaan (stuk(s))	1
Frambozen* (g)	100
Biologische volle yoghurt* (g)	150
Groene kiwi* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	827 / 198	341 / 82
Vetten (g)	3	1
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,8
Koolhydraten (g)	35	14
Waarvan suikers (g)	31,3	12,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	4	2
Zout (g)	0,1	0,0

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 **kiwi** en snijd in plakjes.
- Snijd de helft van de **banaan** in grove stukken en de andere helft in plakjes.

2. Garnering voorbereiden

- Houd de **kiwi**, **banaanplakjes** en enkele **frambozen** apart om te garneren.

3. Mixen

- Voeg de stukken **banaan**, 100 g **frambozen**, 150 g **volle yoghurt** en 2 el honing toe aan een blender of hoge kom.
- Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie.

4. Serveren

- Verdeel de smoothie over diepe borden of kommen.
- Garneer met de overige **kiwi**, **banaan** en **frambozen**.

Eet smakelijk!



Banaan



Frambozen



Biologische volle yoghurt



Groene kiwi



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!



Briochebroodje met eiersalade en garnalen met bieslook en paprikamayonaise

Benodigdheden

Koekenpan, 2x kom, steelpan met deksel

Uit jouw keukenkastje

Roomboter, wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	90
Mayonaise* (g)	75
Paprikapoeder (tl)	2
Verse bieslook* (g)	10
Ei* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Roomboter (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2735 /654	1122 /268
Vetten (g)	49	20
Waarvan verzadigd (g)	11,2	4,6
Koolhydraten (g)	28	12
Waarvan suikers (g)	4,1	1,7
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	24	10
Zout (g)	1,7	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

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. Laat vervolgens onder koud water schrikken. Verhit ondertussen ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **garnalen** 3 minuten. Haal uit de pan en laat volledig afkoelen.

2. Broodje bakken

Verhit 1 el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Snijd het **bricchebroodje** doormidden en leg met de snijkant naar beneden in de pan. Verlaag het vuur en bak in 3 - 5 minuten krokant.

3. Eiersalade maken

Hak de **bieslook** en **garnalen** fijn en pel de **eieren**. Prak 3 **eieren** met een vork in een kom. Meng met de **garnalen**, ⅓ van de **mayonaise**, 1tl **paprikapoeder**, 1 tl wittewijnazijn en de helft van de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een andere kom de overige **mayonaise** met 1 tl **paprikapoeder** en 1 el water. Snijd het overige **ei** in plakjes ter garnering.

4. Serveren

Beleg het **broodje** met de eiersalade. Verdeel de plakjes **ei** over de broodjes. Besprenkel met de paprikamayonaise en garneer met de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Garnalen



Mayonaise



Paprikapoeder



Verse bieslook



Ei



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!



Blauwe bessen-mango smoothie met banaan en kokosmelk

Benodigdheden

Blender of hoge kom met staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	1
Mango (stuk(s))	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1609 / 385	456 / 109
Vetten (g)	23	7
Waarvan verzadigd (g)	19,8	5,6
Koolhydraten (g)	38	11
Waarvan suikers (g)	32,4	9,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0,1	0,0

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 5 min.



1. Voorbereiden

Pel 1 **banaan** en snijd in stukken.

2. Schillen

Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in stukken (zie Tip).

Tip: *Is de mango nog niet rijp? Leg de mango dan in een papieren zak, vouw deze dicht en laat 1 dag rijpen op kamertemperatuur.*

3. Mixen

Voeg de **banaan**, **mango**, **kokosmelk** en de **blauwe bessen** toe aan een blender of hoge kom. Mix in de blender, of met een staafmixer, tot een dikke smoothie.

4. Smoothie serveren

Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Blauwe bessen



Banaan



Mango



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

Benodigheden

Serveerschaal, kom

Ingrediënten voor 2 personen

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Parmigiano Reggiano DOP* (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 DOP



Bieslook



Geraspte cheddar



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.](#)



Pizza met burrata en serranoham

met rucola en gesmolten mozzarella

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	2
Serranoham* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Pizzabodem* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4552/1088	776/185
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,1
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwitten (g)	56	10
Zout (g)	4,6	0,8

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.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **Italiaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.

2. Pizza bakken

- Leg de **pizzabodems** op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus over de twee **pizzabodems**.
- Scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de saus.
- Bak de pizza's 13 - 15 minuten in de oven.

3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **rucola** en **veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Pizza serveren

- Scheur de **serranoham** in stukken.
- Leg de pizza's op borden en garneer met de **slamix** en de **serranoham**.
- Snijd tot slot de **burrata** in tweeën en leg op de pizza's. Breng eventueel verder op smaak met vers gemalen peper en olijfolie.

Eet smakelijk!



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Serranoham



Rucola en veldsla



Burrata



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!



Overnight oats op 3 manieren

3x ontbijt voor 2 personen | met appel-kaneel, pistache-framboos en kiwi-kokos

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.

Benodigdheden

Kom, rasp, plasticfolie, kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	3
Rozijnen (g)	40
Walnootstukjes (g)	40
Frambozen* (g)	125
Pistachenoten (g)	20
Groene kiwi* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	30
Limoen (stuk(s))	1
Appel (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Zout	snufje
Honing	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	615/147
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	5,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

*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 overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk**, **yoghurt**, het **chiazaad** en een snufje zout.
- Dek de kom af met plasticfolie en laat het liefst een nacht, maar minimaal 6 uur, weken in de koelkast.

Variatie 1: Appel-kaneel

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng $\frac{2}{3}$ van de **appelblokjes**, de **rozijnen** en een snufje **kaneel** door de **havermout**.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de overige **appelblokjes** en de **walnootstukjes**.

Variatie 2: Pistache-framboos

- Verdeel de helft van de **frambozen** over twee kommen. Prak de **frambozen** met een vork tot een puree.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over de twee kommen. Meng goed met de frambozenpuree.
- Houd je van zoet? Voeg dan honing toe naar smaak.
- Garneer de overnight oats met de **pistachenoten** en de overige **frambozen**.

Variatie 3: Kiwi-kokos

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de overnight oats over twee kommen.
- Rasp de schil van de **limoen**. Halveer de **limoen** en pers uit boven een kleine kom.
- Voeg 1 el **limoensap** en $\frac{1}{3}$ **kokosrasp** toe aan elke kom en meng met de overnight oats.
- Snijd de **kiwi** in plakjes en garneer de overnight oats met de **kiwi** en overige **kokosrasp**. Bestrooi met **limoenrasp** naar smaak.

Snelle recepten





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!



Smashed avocado toast met Midden-Oosterse twist met feta, granaatappel en pistachenootjes

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Granaatappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Citroen* (stuk(s))	1
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	⅓
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 / 825	891 / 213
Vetten (g)	58	15
Waarvan verzadigd (g)	11,0	2,8
Koolhydraten (g)	51	13
Waarvan suikers (g)	13,4	3,5
Vezels (g)	15	4
Eiwitten (g)	20	5
Zout (g)	1,7	0,4

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 200 graden.
- Snijd het **broodje** open en besprenkel de snijkanten met de olijfolie.
- Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en rooster 6 - 8 minuten in de oven.

2. Avocado “smashen”

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees met een vork in een kleine kom.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de helft van de **citroen** uit. Snijd de andere helft van de **citroen** in 4 partjes.
- Voeg het citroensap en 2 tl **Midden-Oosterse kruiden** toe aan de **avocado** en meng goed. Breng goed op smaak met peper en zout.

3. Topping voorbereiden

- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
- Hak de **pistachenoten** grof.
- Meng in een kleine kom de citroenrasp met 2 el extra vierge olijfolie.

4. Serveren

- Verdeel de toasts over 2 borden en beleg met **smashed avocado**.
- Verkruiemel de **feta**.
- Bestrooi de toasts met **feta**, granaatappelpitjes en gehakte **pistachenoten**.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 citroenpartje.

Eet smakelijk!



Volkoren ciabatta



Avocado



Feta



Granaatappel



Pistachenoten



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



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

4 porties | met Italiaanse kruiden en basilicum

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom

Ingrediënten

Baguette (stuk(s))	1
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	743 / 178
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2,2
Koolhydraten (g)	109	26
Waarvan suikers (g)	10,4	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	29	7
Zout (g)	4,3	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 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

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Leg de helften van het **brood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **passata** erover.
- Beleg het **brood** met de **mozzarella** en de **tomatenblokjes**.

3. Brood bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 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 plakjes en leg op een grote schaal of een groot bord.

Eet smakelijk!



Baguette



Vers basilicum



Passata



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Tomaat



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!



Arancini met gesmolten mozzarella

met aioli en smokey tomatenketchup

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Mozzarella* (bol(len))	1
Verse bladpeterselie* (g)	10
Panko paneermeel (g)	75
Knoflookteen* (stuk(s))	1
Smokey tomatenketchup* (g)	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Mayonaise* (g)	50
Kruidenroomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Bloem (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Water voor saus (el)	1
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4188 / 1001	845 / 202
Vetten (g)	53	11
Waarvan verzadigd (g)	22,4	4,5
Koolhydraten (g)	104	21
Waarvan suikers (g)	11	2,2
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	26	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 35 min.



1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 360 ml water met ¼ bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel.
- Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af indien nodig.
- Roer de **Siciliaanse kruiden** door de gekookte **rijst** en laat, afgedekt, 5 minuten nagaren.
- Zet de **rijst** in de koelkast om af te koelen.

2. Panko roosteren

- Snijd de **mozzarella** in blokjes van 1 cm.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **panko** 4 - 5 minuten.
- Breng de **panko** op smaak met peper en zout.

3. Arancini maken

- Meng de afgekoelde **rijst** met de **kruidenroomkaas**, de bloem en 1 el **panko**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rol de **rijst** in balletjes iets groter dan een bitterbal. Druk een **mozzarellastukje** in het midden van de bal en kneed dicht. Rol de ballen door de panko tot ze gelijkmatig bedekt zijn.
- Verdeel de arancini over een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 15 min bovenin de oven.

4. Serveren

- Hak de blaadjes van de **peterselie** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng de **knoflook** met de **mayonaise**, 1 el water en de helft van de **peterselie**.
- Serveer de arancini op een grote schaal en garneer met de overige **peterselie**.
- Serveer met de zelfgemaakte aioli en de **smokey tomatenketchup**.

Eet smakelijk!



Jasmijnrijst



Mozzarella



Verse bladpeterselie



Panko paneermeel



Knoflookteen



Smokey tomatenketchup



Siciliaanse kruidenmix



Mayonaise



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 suikerbrood met peer

2 porties | met cranberrychutney en walnoten

Benodigheden

Diep bord, kleine steelpan, 2x koekenpan, garde

Ingrediënten

Suikerbrood (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Peer* (stuk(s))	2
Cranberrychutney* (g)	40
Gemalen kaneel (tl)	¼
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Walnootstukjes (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] melk	scheutje
[Plant aardige] roomboter (el)	2½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5623 /1344	865 /207
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,6
Koolhydraten (g)	171	26
Waarvan suikers (g)	107,4	16,5
Vezels (g)	10	2
Eiwitten (g)	37	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Was of schil de **peer** en verwijder het klokhuis. Snijd in kwarten en vervolgens in plakken in de lengte.
- Snijd het **suikerbrood** in 8 plakken.

2. Wentelen en bakken

- Klop in een diep bord de **eieren**, melk en 1 mespuntje **kaneel** met een garde. Verhit 2 el roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Wentel ondertussen het **suikerbrood** door het eimengsel. Let op: laat de plakken niet liggen in het eimengsel, als het **brood** te nat is, worden de wentelteefjes niet krokant.
- Leg het **suikerbrood** in de pan en bak ongeveer 3 - 4 minuten per kant, of tot ze stevig beginnen te worden.

Tip: Is je koekenpan niet groot genoeg om alle plakken in een keer te bakken, gebruik dan twee koekenpannen.

3. Peren bakken

- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **peer** 3 - 4 minuten.
- Verhit ondertussen de **cranberrychutney** in een kleine steelpan op laag vuur (zie Tip).

Tip: Heb je wat extra tijd? Rooster de walnoten dan kort in een kleine koekenpan zonder olie.

4. Serveren

- Verdeel de wentelteefjes over de borden.
- Server met de **Griekse yoghurt** en garneer met de gebakken **peer** en **cranberrychutney**.
- Garneer met de **walnootstukjes**.

Eet smakelijk!



Suikerbrood



Ei



Peer



Cranberrychutney



Gemalen kaneel



Yoghurt Griekse stijl



Walnootstukjes



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!



Amerikaanse stijl cobbsalade met gegrilde kip

2 porties | met avocado, ontbijtspek en Parmigiano Reggiano

Totale tijd: 20 - 30 min.

Benodigdheden

Grillpan of koekenpan, saladekom, steelpan

Ingrediënten

Romaine sla* (krop(pen))	1
Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	1
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1
Caesar dressing* (g)	80
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	667 / 159
Vetten (g)	59	12
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,8
Koolhydraten (g)	23	5
Waarvan suikers (g)	4,8	1
vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	39	8
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Ei koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe zodra het water kookt.
- Kook de **eieren** in 8 - 10 minuten hard.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water.
- Pel de **eieren** en snijd in kwarten.

2. Groenten snijden

- Hak de **romaine sla** grof.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlies in plakjes.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Snijd de **ciabatta** in kleine blokjes.

3. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak in 6 - 8 minuten gaar.
- Haal de **kip** uit de pan. Voeg het **ontbijtspek** toe en bak in 4 - 5 minuten knapperig.
- Haal het **ontbijtspek** uit de pan. Voeg 1 el olijfolie toe aan de pan en voeg de **ciabattablokjes** toe.
- Bak de **ciabattablokjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Breng op smaak met peper en zout.

4. Salade afmaken

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** grof.
- Voeg de **sla** toe aan een saladekom. Voeg de **dressing** toe en meng goed.
- Verdeel de sla over diepe borden. Leg de **kip**, de **tomaat**, de **avocado**, de **Parmigiano Reggiano**, de zelfgemaakte croutons, het **ei** en het **ontbijtspek** in rijen over de **sla** (zie Tip).

Tip: Bij de klassieke cobbsalade zijn de toppings in rijen over de sla gelegd. Dit ziet er leuk uit, maar om tijd te besparen kun je ook alles samen in een saladekom mengen.



Romaine sla



Italiaans gemarineerde kipfiletreepjes



Ontbijtspek



Ei



Tomaat



Avocado



Parmigiano Reggiano DOP



Volkoren ciabatta



Caesar-dressing



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.](#)



Zelfgemaakte hummus

2 porties | met za'atar-pitachips

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, staafmixer

Ingrediënten

Knoflookteen* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Pitabroodje (stuk(s))	5
Za'atar (zakje(s))	1
Kikkererwten (pak(ken))	1
Tahin* (g)	35
Piri-pirikruiden (tl)	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Extra vierge olijfolie (el)	2 ½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2965 / 709	970 / 232
Vetten (g)	32	11
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,6
Koolhydraten (g)	79	26
Waarvan suikers (g)	4,2	1,4
Vezels (g)	13	4
Eiwitten (g)	20	7
Zout (g)	1,9	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 180 graden.
- Pel de **knoflookteen**.
- Pers ½ **citroen** uit boven een keukenmachine of hoge kom.

2. Pitachips bakken

- Snijd de **pitabroodjes** open en helemaal door zodat de boven- en onderkant los van elkaar komen. Snijd beide helften in 8 puntjes.
- Verdeel de **pita's** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1 el olijfolie en bestrooi met de **za'atar**, peper en zout.
- Bak de **pita's** in 15 minuten goudbruin in de oven.

3. Hummus maken

- Voeg de **kikkererwten**, **knoflookteen**, **tahin**, 2 el extra vierge olijfolie, **piri-piri kruiden**, ½ zakje gemalen **komijn**, peper en zout toe aan de keukenmachine of hoge kom met het **citroensap**.
- Pureer in 4 - 5 minuten tot een romige hummus in de keukenmachine of met een staafmixer (zie Tip).

Tip: Blijft de textuur van de hummus korrelig? Voeg 2 el water toe en pureer nog 3 - 4 minuten.

4. Serveren

- Voeg de hummus toe aan een kom en besprenkel met 1 tl extra vierge olijfolie.
- Serveer met de pitachips.

Eet smakelijk!



Knoflookteen



Citroen



Pitabroodje



Za'atar



Kikkererwten



Tahin



Piri-pirikruiden



Gemalen komijnzaad



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!



Broodje gehaktbal

2 porties | met augurk, gefrituurde uitjes, mosterd en smokey mayo

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, grote kom, kleine kom

Ingrediënten

Pikante uienchutney* (g)	40
Panko paneermeel (g)	25
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Briochebroodje (stuk(s))	2
Mayonaise* (g)	50
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Gefrituurde uitjes (g)	30
Varkensboerengehakt* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bloem (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3853 / 921	1109 / 265
Vetten (g)	59	17
Waarvan verzadigd (g)	20,1	5,8
Koolhydraten (g)	69	20
Waarvan suikers (g)	17,9	5,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	28	8
Zout (g)	3,3	0,9

Allergenen

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

Totale tijd: 35 min.



1. Voorbereiden

- Meng in een grote kom het **gehakt** met de **uienchutney**, 1 tl mosterd, de **panko** en de helft van de **smokey tomatenketchup**. Breng op smaak met peper en zout.
- Kneed met je handen en meng de ingrediënten tot een gelijkmatig geheel.
- Vorm twee grote gehaktballen en bestrijk ze met een beetje bloem.

2. Broodjes roosteren

- Snij de **briochebroodjes** doormidden.
- Verhit 1 el roomboter in een koekenpan met deksel op hoog vuur.
- Plaats de **briochehelften** met de binnenkant naar beneden in de pan en rooster ze 1 - 2 minuten, of tot de randen lichtbruin beginnen te worden. Haal de **broodjes** uit de pan en bewaar apart.
- Verhit in dezelfde pan 1 el roomboter en bak de gehaktballen 3 - 4 minuten, of tot ze gelijkmatig bruin zijn.

3. Gehaktballen bakken

- Zet het vuur laag, dek de pan af en laat 12 - 15 minuten sudderen.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de overige **smokey tomatenketchup**.

4. Serveren

- Verdeel 1 tl mosterd over de **broodjes**.
- Beleg elk **broodje** met wat **veldsla**, **augurk**, smokey mayonaise en 1 gehaktbal.
- Garneer met nog wat smokey mayonaise en de **gebakken uitjes**.

Eet smakelijk!



Pikante uienchutney



Panko paneermeel



Smokey tomatenketchup



Briochebroodje



Mayonaise



Veldsla



Gesneden augurken



Gefrituurde uitjes



Varkensboerengehakt



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!



Wraps met teriyaki biefstukreepjes

2 porties | met wortel-koolmix en gefrituurde uitjes

Benodigheden

Aluminiumfolie, kleine kom, 2x kom, koekenpan

Ingrediënten

Biefstukreepjes* (g)	200
Komkommer* (stuk(s))	1
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Teriyakisaus (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (zakje(s))	1
Gefrituurde uitjes (g)	30
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
[Plant aardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	842 / 201
Vetten (g)	42	11
Waarvan verzadigd (g)	8,1	2,1
Koolhydraten (g)	65	17
Waarvan suikers (g)	16,6	4,2
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	36	9
Zout (g)	4,7	1,2

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 200 graden. Snijd de **komkommer** in reepjes van 5 cm lang.
- Meng in een kom de **komkommer** met de **koolmix**, wittewijnazijn en suiker. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Meng in een andere kom de **biefstukreepjes** met de **teriyakisaus**. Zet opzij en laat marineren.

2. Tortilla's verwarmen

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **sojasaus**.

3. Bakken

- Verhit vlak voor serveren 1 el olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **biefstukreepjes** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **sesamzaadjes** toe en meng goed.

4. Serveren

- Verdeel de sojamayo over de **tortilla's**.
- Beleg met de komkommersalade en de **biefstukreepjes**.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes



Komkommer



Rodekool, wittekool en wortel



Teriyakisaus



Witte tortilla



Sojasaus



Sesamzaad



Gefrituurde uitjes



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!



Quesadilla's met kipgehakt en paprika

2 porties | met Mexicaanse dipsaus

Totale tijd: 25 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	2
Groene paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte belegen kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	582 / 139
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	20,2	4,1
Koolhydraten (g)	55	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.

2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het **gehakt** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in dunne plakjes. Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige **Mexicaanse kruiden**.

3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over één helft van elke **tortilla**. Verdeel de **geraspte kaas** over de **tortilla's** en beleg met 2 - 3 **tomatenplakjes** per **tortilla**.
- Vouw de andere helft van de **tortilla** over de belegde helft. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie naar smaak. Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.

4. Serveren

- Snijd ondertussen de overige **tomatenplakjes** fijn en meng met de **zure room**. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

Eet smakelijk!



Ui



Groene paprika



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomaat



Biologische zure room



Witte tortilla



Geraspte belegen kaas



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!



Pittige knoflookgarnalen

4 porties | met citroen, aioli en stokbrood

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Baguette (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaar] roomboter (el)	¾
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	824 / 197
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	1,3

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 200 graden.
- Snijd de takjes van de **peterselie** fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Garnalen voorbereiden

- Voeg de **garnalen**, roomboter, **peterselietakjes**, **rode peper** en **knoflook** toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3. Bakken

- Bak de **garnalen** en het **stokbrood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn.
- Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.

4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** over een serveerschaal en garneer met de **peterselieblaadjes**.
- Serveer met het **stokbrood**, de **aioli** en **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Verse bladpeterselie



Knoflookteen



Rode peper



Citroen



Aioli



Garnalen



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!



Hollandse borrelplank met gevulde eieren en zelfgemaakte dips

4 - 6 personen | met brie, salami, baguette en snackgroenten

Totale tijd: 25 min.



Verse bieslook



Ei



Komkommer



Roomkaas



Salami



Warmgerookte zalmknips



Roombrie - Frankrijk



Snoeptomaatjes



Witte demi-baguette



Ui



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

3x kom, rasp, steelpan

Ingrediënten voor 4 personen

Verse bieslook* (g)	20
Warmgerookte zalsnippers* (g)	150
Ei* (stuk(s))	4
Roombrie - Frankrijk* (g)	175
Komkommer* (stuk(s))	1
Snoeptomaatjes* (g)	500
Roomkaas* (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Salami* (plakje(s))	12
Ui (stuk(s))	1
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	4
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	667 /159
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	1,4
Vezels (g)	1
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 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **eieren** in 10 - 12 minuten hard.
- Spoel de **eieren** af onder koud water, verwijder de schaal en snijd ze doormidden.
- Snijd ondertussen de **bieslook** en **ui** fijn.



4. Roomkaasdip maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de helft van de **komkommer** boven een kom. Pers de helft van de **citroen** uit boven de kom.
- Meng de geraspte **komkommer** met de **roomkaas** en **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Gevulde eieren maken

- Verwijder het eigeel en voeg toe aan een kom.
- Voeg 2 el mayonaise, de mosterd, het **kerriepoeder** en de helft van de **bieslook** toe aan de kom.
- Pureer het eigeelmengsel met een vork. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het eimengsel met een lepel over de eiwitten.



5. Snijden

- Bak het **stokbrood** 10 - 12 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de rest van de **komkommer** in reepjes.
- Halveer de **tomaten**.



3. Zalsalade maken

- Meng in een kom de **gerookte zalm**, 2 el mayonaise, de overige **bieslook** en de **ui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Pureer het mengsel met een vork.



6. Serveren

- Serveer de dips, gevulde **eieren** en **brie** op een serverplank.
- Serveer de gerookte zalsalade in een kleine kom.
- Snijd het **brood** in plakjes en leg ernaast op de serverplank.
- Vul de serverplank aan met de **komkommer**, **tomaten** en **salami**.

Eet smakelijk!

Kaasvlinders en hartige ham-kaastwisters

om te delen | met Parmigiano Reggiano, oude kaas en ham

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier

Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Achterham* (plakje(s))	4
Honing-mosterddressing* (g)	40
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] melk	scheutje

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1577 / 377
Vetten (g)	28
Waarvan verzadigd (g)	14,8
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	1,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	13
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer het **bladerdeeg** in de lengte. De ene helft gebruik je in stap 2 en de andere in stap 3.
- Snijd de **ham** in de lengte in plakken van 1 cm.

2. Kaasvlinders maken

- Verdeel de **honing-mosterddressing** over één van de **bladerdeeghelften**. Besprenkel met de **geraspte oude kaas**.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** en strooi deze er ook over.
- Rol één rand van het **deeg** op naar het midden. Doe hetzelfde met de tegenoverliggende rand, zodat de rolletjes in het midden samenkomen.
- Snijd het opgerolde **deeg** in dunne plakjes.

3. Twisters maken

- Snij de andere helft van het **bladerdeeg** in de lengte in reepjes van 2 cm.
- Verdeel de **ham** over de deegstroken, maar laat om de beurt steeds 1 strook leeg.
- Draai twee reepjes **bladerdeeg** in elkaar, één met **ham** en één zonder.
- Herhaal dit met alle stroken om de twisters te maken.

4. Serveren

- Verdeel de kaasvlinders en twisters over een bakplaat met bakpapier.
- Bestrijk de kaasvlinders en twisters met de melk. Strooi de **geraspte kaas** over de twisters en strooi de **sesamzaadjes** over de kaasvlinders.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Serveer warm, of laat eventjes afkoelen en serveer op kamertemperatuur.

Eet smakelijk!



Bladerdeeg



Geraspte Goudse kaas



Achterham



Honing-mosterddressing



Geraspte oude Goudse kaas



Parmigiano Reggiano DOP



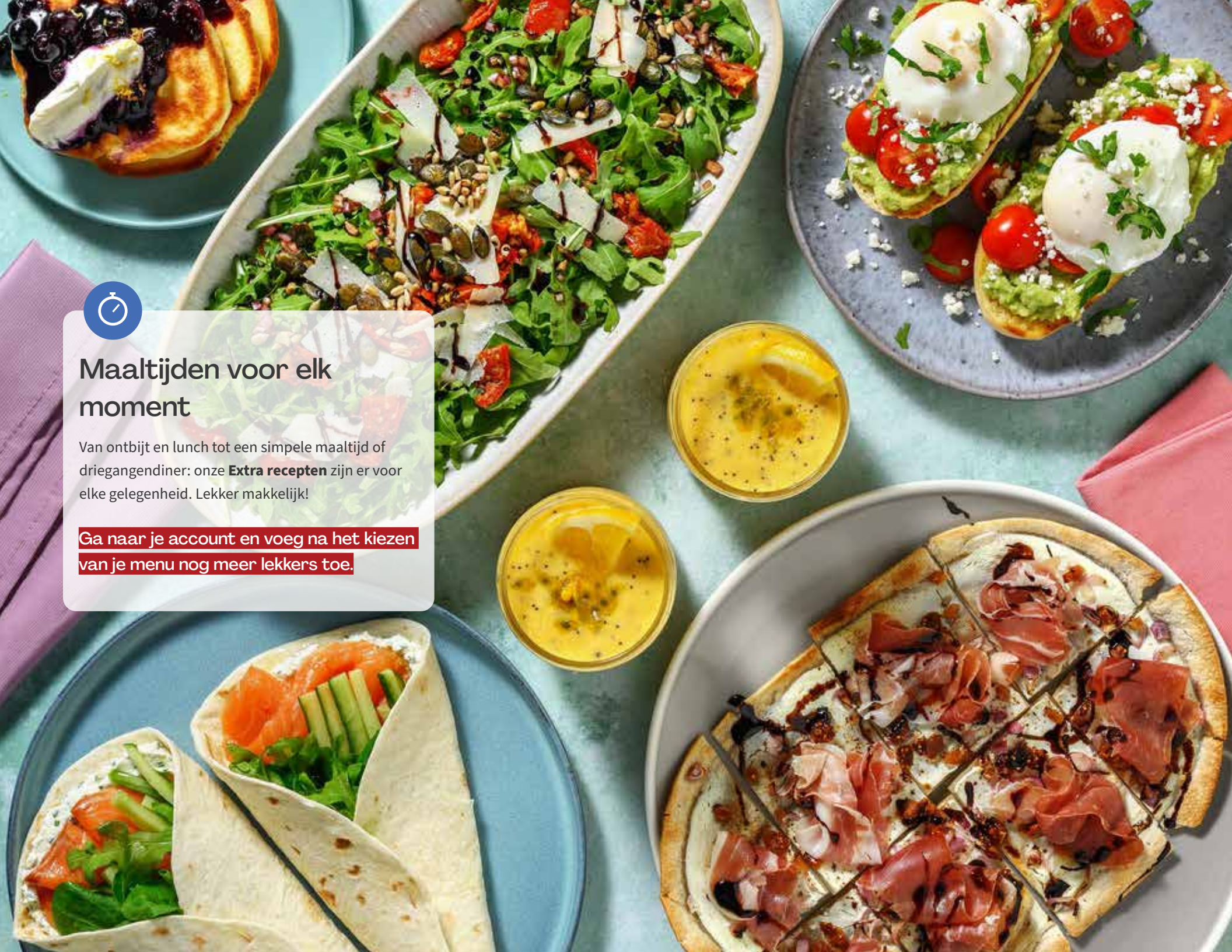
Sesamzaad



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.](#)



Mini-saucijzenbroodjes

met uienchutney en smokey tomatenketchup | om te delen

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, serveerschaal, kleine kom

Ingrediënten

Bladerdeeg* (rol(len))	1
Ei* (stuk(s))	2
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1½
Panko paneermeel (g)	25
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pikante uienchutney* (g)	40
Varkensboerengehakt* (g)	100
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Zelf toevoegen	
Mosterd (el)	1
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1162 / 278
Vetten (g)	17
Waarvan verzadigd (g)	8
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	4,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1

Allergenen

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

Totale tijd: 45 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **knoflook**, mosterd, **kruidenmix**, 1 **ei**, de helft van de **panko** en peper en zout naar smaak.
- Voeg het **gehakt** toe en meng goed.
- Klop in een kleine kom 1 **ei** met een garde.

2. Saucijzenbrood maken

- Rol het **bladerdeeg** met bakpapier uit op een bakplaat.
- Besprenkel het **deeg** met de overige **panko**.
- Verdeel de **uienchutney** in een strook over het midden van het **deeg**. Verdeel het gehaktmengsel over de **chutney**.

3. Mini-saucijzenbroodjes bakken

- Bestrijk de bovenste rand van het **deeg** met een beetje van het geklopte **ei** en rol het **bladerdeeg** op.
- Snijd het **bladerdeeg** in kleine saucijzenbroodjes.
- Verdeel de mini-saucijzenbroodjes over de bakplaat met bakpapier. Bestrijk de bovenkant van de saucijzenbroodjes met het geklopte **ei**.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.

4. Serveren

- Leg de mini-saucijzenbroodjes op een serveerschaal.
- Serveer met de **smokey ketchup**.

Eet smakelijk!



Bladerdeeg



Ei



Belgische kruidenmix voor gehakt



Panko paneermeel voor gehakt



Knoflookteen



Pikante uienchutney



Varkensboerengehakt



Smokey tomatenketchup



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.](#)

