

Bakbox | Halloween spook-spritskoekjes

Bakken met de hele familie

Bakken

Totale tijd: 45 min.
Bereidingstijd: 30 min.
In de oven/afkoelen: 15 min.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, handmixer, grote kom, vershoudfolie, 2x kleine kom, garde

Ingrediënten

	+/- 15 stuks
Boter* (g)	130
Ei* (stuk(s))	½
Tarwebloem (g)	200
Citroen* (stuk(s))	½
Bloedsuiker (g)	100
Melkchocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Suiker (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1840 /440
Vetten (g)	22
Waarvan verzadigd (g)	13,5
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	34,3
vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Rasp de schil van ½ **citroen** met een fijne rasp. Kluts het **ei** in een kleine kom. Voeg de **boter, citroenrasp** en suiker toe aan een grote kom en klop met een mixer of garde tot een luchtig mengsel. Spatel de **bloem**, het zout en ½ geklutst **ei** snel door het mengsel. Kneed het mengsel verder met je handen tot een soepel deeg. Verpak het deeg in vershoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.



2. Spookjes maken

Verwarm de oven voor op 160 graden. Knip ondertussen het koekvormpje uit de receptkaart. Strooi wat **bloem** over het werkblad of aanrecht. Rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer ½ cm. Leg steeds het koekvormpje op het deeg en snijd met een mes langs de randen zodat het koekje de vorm van een spookje krijgt. Kneed het resterende deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg gebruikt is.



3. Bakken

Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier. Zorg dat ze goed verspreid liggen. Verdeel de koekjes eventueel over twee bakplaten. Bak de spritskoekjes 12 - 15 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat de koekjes 5 minuten rusten op de bakplaat. Leg ze vervolgens op een rooster om verder af te koelen (zie Tip).

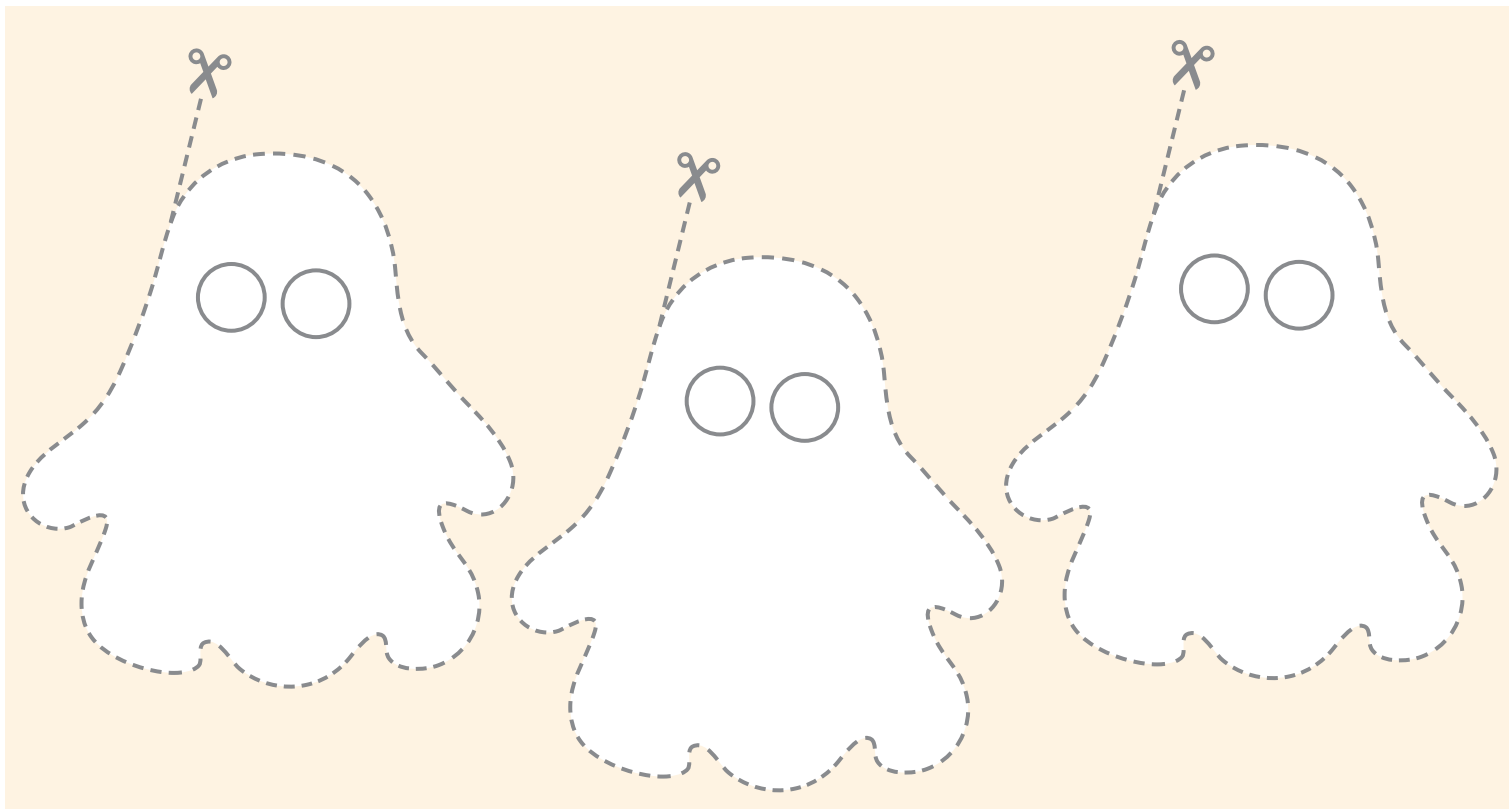
Tip: De koekjes blijven licht van kleur; alleen de randjes horen een beetje bruin te worden. Ze worden krokant zodra ze volledig zijn afgekoeld.



4. Koekjes versieren

Pers ½ **citroen** uit boven een kleine kom. Meng in een andere kom de **bloedsuiker** met 1¼ el water en 1 el **citroensap**. Gebruik een lepel om de koekjes te bestrijken met het glazuur. Leg 2 **chocoladedruppels** op elk koekje om oogjes te maken.

Eet smakelijk!



Sjablonen voor je baksels

Maak met behulp van de sjablonen ovenheerlijke koekjes die er net zo goed uitzien als ze smaken.

Volg de lijnen van het sjabloon en maak de koekjes angstaanjagend lekker.



De smaak van 't bakken te pakken? Ontdek onze bakboxen van volgende week.

Bananenbrood

met appel en rozijnen

Bakken

Totale tijd: 85 min. - 15 min. bereiden • 70 min. in de oven/afkoelen

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, diep bord, grote kom, staafmixer

Ingrediënten

	+/- 10 sneetjes
Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Water (ml)	90
Zonnebloemolie (ml)	100

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1043 /249
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	2,0
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	21,0
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	1,0

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 in een diep bord met een vork. Was de **appel** en snijd in grove stukken. Schil de **appel** eventueel als de schil taai is. Snijd de **rozijnen** grof.

Weetje: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.



2. Beslag maken

Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier. Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de **appelstukjes**, het **gemalen kaneel**, het water en 100 ml zonnebloemolie. Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.



3. Bananenbrood bakken

Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde **banaan** in de lengte. Leg met de snijkant naar boven in het beslag. 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 (zie Tip).

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de sneetjes even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

Eet smakelijk!



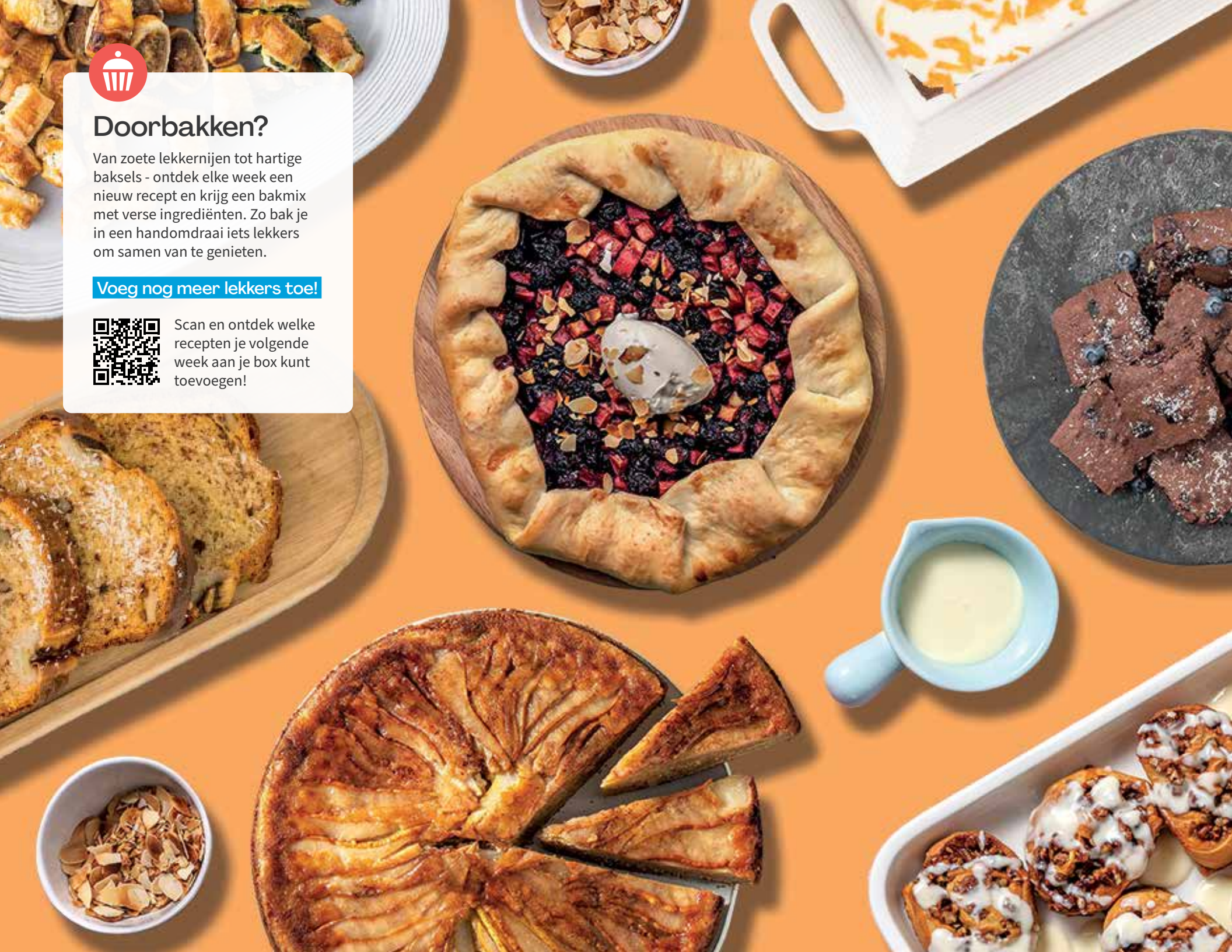
Doorbakken?

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!



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

Benodigdheden

Steeplan, grote pot of steelpan met deksel, garde, pan, schuimspaan, keukenpapier

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

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

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	721 /172
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	15,2	4,3
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	4,5	1,3
vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	33	9
Zout (g)	2,2	0,6

Allergenen

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

Weekendrecept Totale tijd: 10 min.



1. Eieren koken

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

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

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

2. Eieren pocheren

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

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

3. Spinazie bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Ei



Hollandaisesaus



Briochebroodje



Koudgerookte zalm



Spinazie

Yoghurt-granola variaties

Met verse frambozen, blauwe bessen, mango en appel

Ingrediënten voor 5 dagen ontbijten voor 2 personen

Biologische Griekse yoghurt* (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 Griekse yoghurt, elke dag nèt even iets anders. Zie ook de tips om je yoghurtontbijt om te toveren tot smoothie of -bowl!

Mango & blauwe bes

Variatie 1 (2 porties)

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in sneetjes.
- Verdeel 130 g **Griekse yoghurt** per persoon over diepe kommen.
- Werk af met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met per persoon: ½ **mango** en 1 el **blauwe bessen** (zie Tip).

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 schijfjes (zie Tip).
- Verdeel 130 g **Griekse yoghurt** per persoon over diepe kommen.
- Werk af 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 pan met 1 el boter in 4 - 5 minuten lichtbruin. Verhoog het vuur, voeg 1/2 el honing toe en karamelliseer de appel in 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een snuifje kaneel toe.

Framboos & blauwe bes

Variatie 3 (4 porties)

- Verdeel 130 g **Griekse yoghurt** per persoon over diepe kommen.
- Werk af met 50 g **granola** per persoon.
- Garneer met 1 el **frambozen** en 1 el **blauwe bessen** per persoon (zie Tip).

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!

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
Stroopwafelkruimels (g)	120
Chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
Boter (g)	80

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1754/419
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,7
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	31,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Weeg de boter 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**, **eieren**, boter en 80 ml 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 vlindergarde.



3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier. Strooi de **stroopwafelkruimels** 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!



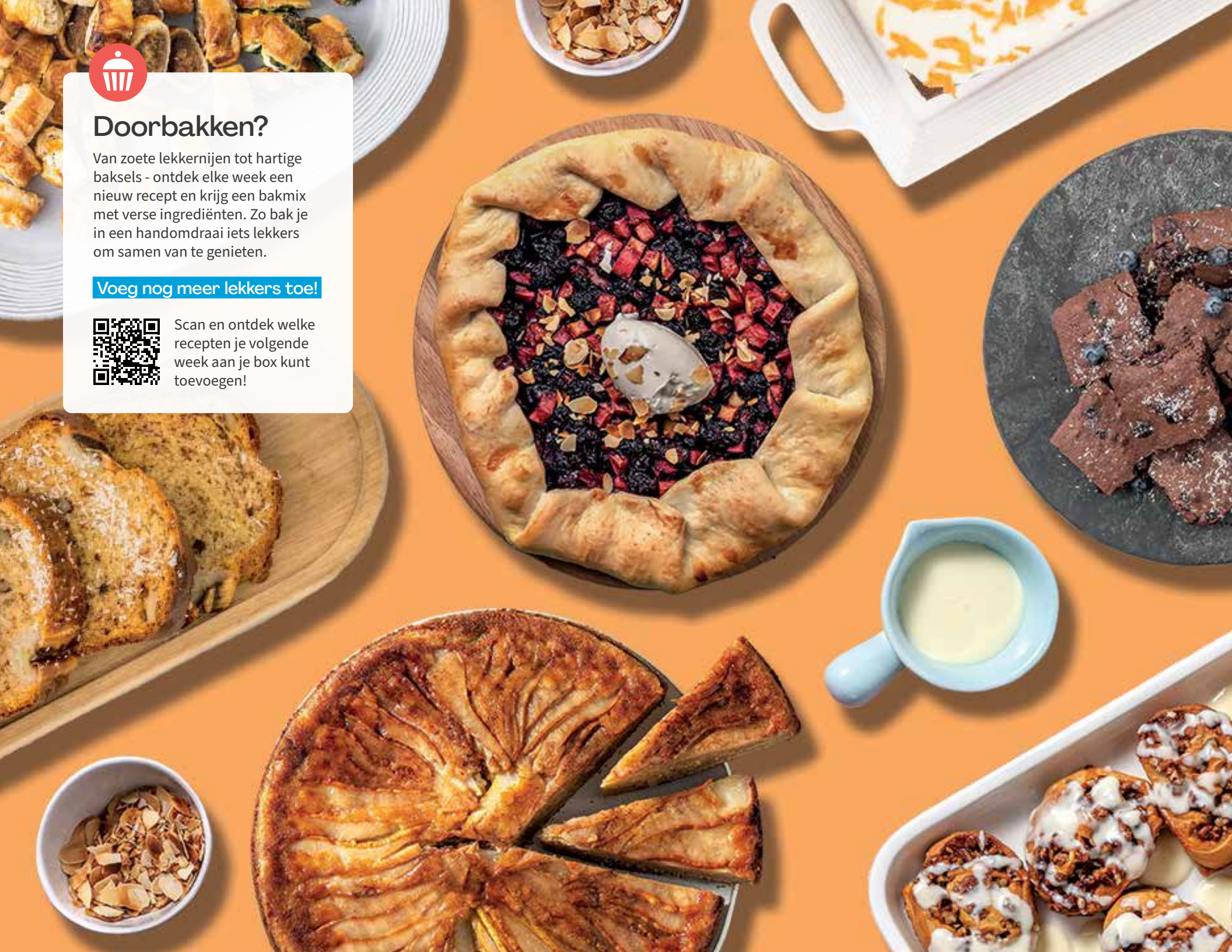
Doorbakken?

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!



Pizzabrood met mozzarella en tomaat

met vers basilicum en groene pesto

Bakken

Totale tijd: 35 min. - 20 min. bereiden • 15 min. in de oven

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kleine kom

Ingrediënten

Pizzateeg* (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Groene pesto* (g)	40
Vers basilicum* (g)	10
Leccino olijven* (g)	20
Geraspte belegen kaas* (g)	50
Achterham* (sneetje(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	962 /230
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	24
Waarvan suikers (g)	2
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukken.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **olijven** in kleine schijfjes en de **ham** in repen.
- Meng in een kleine kom de **passata** met de **knoflook**, 1 zakje **Italiaanse kruiden** en 1 el extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



2. Pizzabrood beleggen

- Rol de helft van het **deeg** uit op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer het **deeg** met de pizzasaus en beleg met de **mozzarella**, **geraspte kaas**, **leccino olijven**, **ham** en de helft van het **basilicum**.



3. Pizzabrood maken

- Leg het andere stuk **pizzateeg** op de vulling.
- Zet een kleine kom ondersteboven in het midden van het **deeg**.
- Snijd het **deeg** rondom de kom vanaf het midden naar buiten in 12 gelijke stroken.
- Draai iedere strook twee keer en wissel per strook van richting naar links of rechts.



4. Bakken en serveren

- Bak het pizzabrood 13 - 15 minuten in de oven.
- Haal het pizzabrood uit de oven en serveer op een grote serveerschaal.
- Garneer met het overige **basilicum** en besprenkel met de **groene pesto**.

Eet smakelijk!



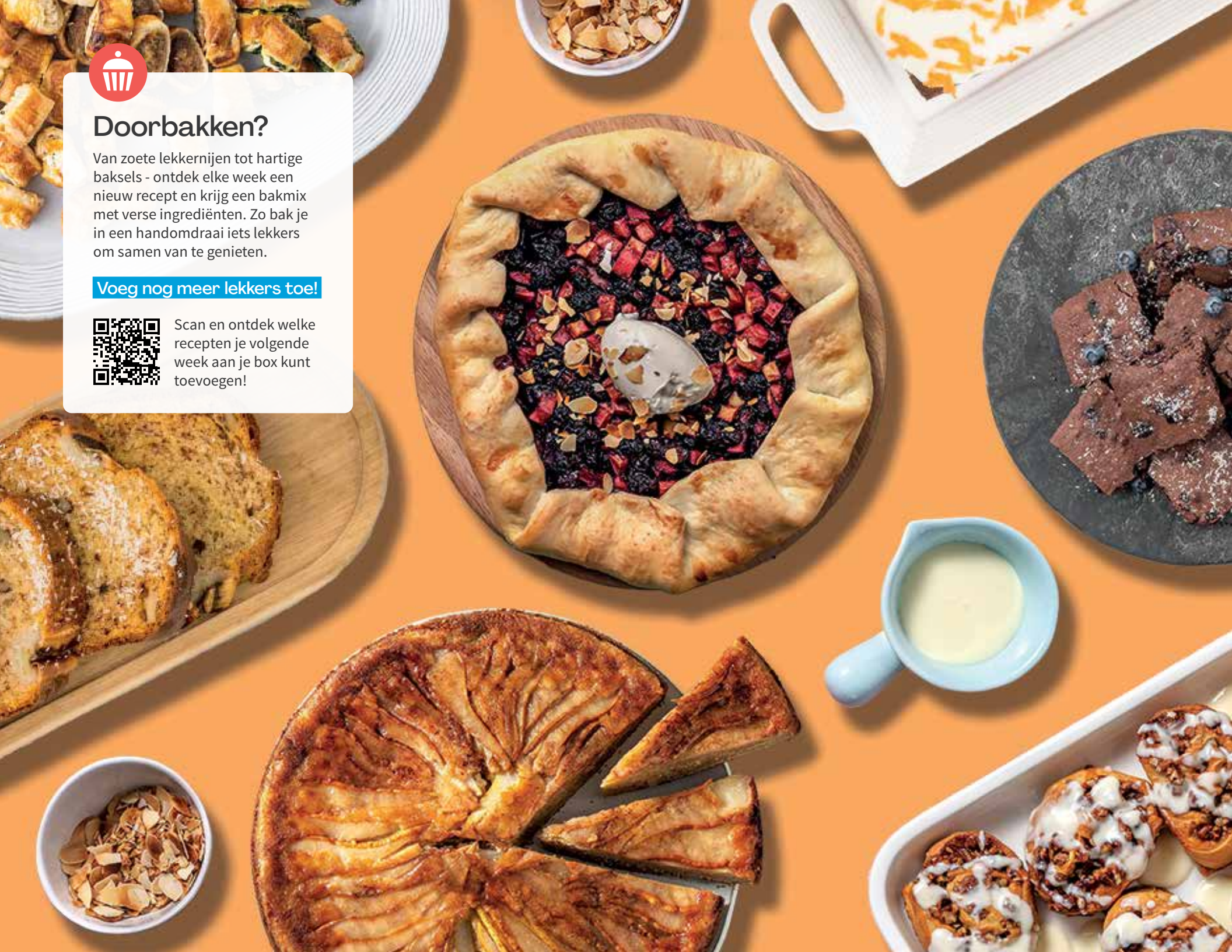
Doorbakken?

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!



Loaded nacho's met pulled chicken

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Lente-ui



Avocado



Sjalot



Limoen



Tomaat



Knoflookteen



Pulled chicken



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom

Ingrediënten voor 4 personen

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

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	918 /219
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	3,8
Koolhydraten (g)	15
Waarvan suikers (g)	2,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



3. Guacamole maken

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



2. Snijden

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

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

Totale tijd: 30 min.



Geraspte cheddar



Gesneden jalapeño's



Lente-ui



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
Lente-ui* (stuk(s))	4
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)	937 /224
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	2,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
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.
- Snijd de **lente-ui** 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.
- Garneer met de overige **lente-ui**.
- Schep de **zure room** in een schaaltje en serveer samen met de guacamole als dips bij de nacho's.

Eet smakelijk!

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

Benodigdheden

Pan

Ingrediënten

Ui (stuk(s))	1
Komkommer* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Pulled chicken* (g)	100
Zoet-pikante 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

* 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 schijfjes en de **paprika** in reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Pulled chicken bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een pan 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-pikante 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 **komkommerschijfjes**.
- Maak af met de bovenkant van het **broodje**.

Eet smakelijk!



Ui



Komkommer



Paprika



Knoflookteen



Pulled chicken



Zoet-pikante 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



Eggs royale - eitje op een briochebroodje met gerookte zalm met hollandaisesaus en spinazie

Benodigdheden

Steeplan, grote pot of steeplan met deksel, garde, pan, frituurschep, keukenpapier

Uit jouw keukenkastje

Zonnebloemolie, wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 / 612	721 / 172
Vetten (g)	39	11
Waarvan verzadigd (g)	15,2	4,3
Koolhydraten (g)	30	9
Waarvan suikers (g)	4,5	1,3
Vezels (g)	1	0
Eiwitten (g)	33	9
Zout (g)	2,2	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Eieren koken

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

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

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

2. Eieren pocheren

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

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

3. Spinazie bakken

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

4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Ei



Hollandaisesaus



Briochebroodje



Koudgerookte zalm



Spinazie



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Visburger op brioche met ravigotesaus met slamix, komkommer en rode ui

Benodigdheden

Pan, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Wittewijnazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Briochebroodje (stuk(s))	2
Ravigotesaus* (g)	80
Veldsla* (g)	40
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Meerzadenvisschnitzel* (stuk(s))	2
Kleine rode ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2014 / 481	650 / 155
Vetten (g)	23	8
Waarvan verzadigd (g)	4,0	1,3
Koolhydraten (g)	49	16
Waarvan suikers (g)	9,7	3,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	16	5
Zout (g)	2,1	0,7

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Meng in een kleine kom de **rode ui** met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2. Visschnitzel bakken

Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **visschnitzel** 2 - 3 minuten per kant.

3. Broodje grillen

Snijd het **briochebroodje** open en grill de snijkanten van de gehalveerde **brioche** 1 minuut, zonder olie, in dezelfde pan.

4. Serveren

Besmeer de binnenkant van het **briochebroodje** met **ravigotesaus**. Leg de **visschnitzel** op de onderste helft van het **broodje** en daarna de **komkommer**. Verdeel de **veldsla** en de **rode ui** erover en leg de bovenkant van het **broodje** erbovenop.

Eet smakelijk!



Briochebroodje



Ravigotesaus



Veldsla



Mini-komkommer



Meerzadenvisschnitzel



Kleine rode ui



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Piña Colada smoothie met ananas en banaan met kokosmelk en limoen

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Ingrediënten voor 2 personen

Kokosmelk (ml)	250
Banaan (stuk(s))	1
Ananasstukjes* (g)	200
Limoen (stuk(s))	½
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing	naar smaak
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1617 / 387	515 / 123
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	22,7	7,2
Koolhydraten (g)	32	10
Waarvan suikers (g)	25,4	8,1
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	3	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: 10 min.



1. Snijden

Snij de **banaan** in schijfjes. Pers de de **limoen** uit boven een kleine kom.

2. Mixen

Voeg de **bananenschijfjes**, 250 ml **kokosmelk**, de **ananasstukjes** en het **limoensap** toe aan een blender of hoge kom met een staafmixer. Mix tot een smoothie (zie Tip).

Tip: Vind je de smoothie te dik? Voeg eventueel wat extra melk of een beetje water toe.

3. Smoothie afmaken

Voeg eventueel wat honing of een snufje zout naar smaak toe. Verdeel de smoothie over glazen.

4. Serveren

Verdeel de smoothie over glazen en garneer met de **kokosrasp**.

Eet smakelijk!



Kokosmelk



Banaan



Ananasstukjes



Limoen



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!



Spinazie-ricotta ravioli met Napolitana-saus en burrata met vers basilicum

Benodigheden

Steeplan, pan met deksel

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Napolitanasaus* (ml)	250
Vers basilicum* (g)	10
Burrata* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Peper en zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2289 / 547	709 / 169
Vetten (g)	20	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	3,0
Koolhydraten (g)	50	15
Waarvan suikers (g)	3,8	1,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	1,8	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 15 min.



1. Pasta koken

Breng water met een snuf zout aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **verse ravioli**. Kook de **ravioli**, afgedekt, in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2. Saus opwarmen

Verwarm in een steeplan de **Napolitanasaus** 4 - 6 minuten op middellaag vuur, of tot de saus warm is. Meng de **ravioli** voorzichtig door de saus.

3. Snijden

Snijd of scheur het **basilicum** grof. Halveer de **burrata**.

4. Serveren

Verdeel de **ravioli** met saus over de borden. Verdeel de **burrata** over de **pasta**. Besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Verse ravioli met spinazie en ricotta



Napolitana-saus



Vers basilicum



Burrata



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Frisse wraps met tonijn, mango en avocado met koriander, munt en lente-ui

Benodigdheden

Grote kom

Uit jouw keukenkastje

Peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Tonijn (blik(ken))	1
Mango (stuk(s))	1
Lente-ui* (stuk(s))	2
Verse koriander en munt* (g)	10
Mayonaise* (g)	50
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4

Zelf toevoegen

Peper en zout	naar smaak
---------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3154 / 754	647 / 155
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,0
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	18,2	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	5
Zout (g)	1,8	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

Snijd de **lente-ui** in dunne ringen. Snij de **koriander en munt** grof. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes. Giet de **tonijn** af.

2. Tonijnsalade maken

Voeg aan een grote kom de **tonijn** toe. Voeg de **mayonaise**, de **lente-ui**, **koriander en munt** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

3. Snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes. Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.

4. Wraps maken

Leg 2 - 3 **little gem-blaadjes** in het midden van elke **tortilla**. Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**. Rol de **tortilla's** op en snijd voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!



Tonijn



Mango



Lente-ui



Verse koriander en munt



Mayonaise



Little gem



Avocado



Witte tortilla



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!



Burrata met serranoham

met pistachenoten en kumato tomaat

Benodigdheden

Saladekom, pan, kleine kom

Uit jouw keukenkastje

Extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Ingrediënten voor 2 personen

Burrata* (stuk(s))	2
Kumato tomaat* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	10
Serranoham* (g)	40
Rucola en veldsla* (g)	40
Groene pesto* (g)	40
Citroen (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2025 / 269	754 / 180
Vetten (g)	39	14
Waarvan verzadigd (g)	15,1	5,6
Koolhydraten (g)	10	4
Waarvan suikers (g)	4,0	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	9
Zout (g)	1,6	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Snijdt de **kumato tomaat** in dunne schijfjes. Hak de **pistachenoten** fijn. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** vervolgens uit boven een kleine kom.

2. Salade maken

Meng in een saladekom ½ el olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en **citroensap** naar smaak. Voeg de **slamix** toe. Meng met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

3. Roosteren

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pistachenoten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4. Serveren

Verdeel de **tomatenschijfjes** over platte borden. Leg een handje **slamix** in het midden van de borden en leg 1 hele **burratabol** op ieder bord. Scheur de **serranoham** in stukken en gebruik samen met de **pistachenoten** als garnering. Besprenkel met de **pesto** en de **citroenrasp**.

Eet smakelijk!



Burrata



Kumato tomaat



Pistachenoten



Serranoham



Rucola en veldsla



Groene pesto



Citroen



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Smashed avocado toast met Midden-Oosterse draai

2 porties | met feta, granaatappel en pistachenootjes

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, 2x kleine kom

Ingrediënten

Bruine 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)	3929 / 939	864 / 207
Vetten (g)	69	15
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,7
Koolhydraten (g)	53	12
Waarvan suikers (g)	13,9	3,1
Vezen (g)	17	4
Eiwitten (g)	21	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. Garnering 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.
- Verkruimel de **feta**.
- Bestrooi de toasts met **feta**, **granaatappelpitjes** en gehakte **pistachnoten**.
- Besprenkel tot slot met de citroenolie en garneer met 1 **citroenpartje**.

Eet smakelijk!



Bruine 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!



Makkelijke chocolademousse met amandelschaafsel

Benodigdheden

Handmixer, mengkom, pot, pan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 4 personen

Melkchocoladedruppels (g)	300
Room* (ml)	400
Amandelschaafsel (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout	snuifje
Suiker (el)	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1734/414
Vetten (g)	32
Waarvan verzadigd (g)	18,3
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	25,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Breng een laagje water aan de kook in een pot.
- Draai het vuur laag en zet een hittebestendige kom op de pot (zie Tip). Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Smelt de **chocoladedruppels** al roerend in de kom en voeg een snuifje zout toe.
- Houd de **chocolade** vloeibaar tot je hem gebruikt in stap 3.

Tip: Gebruik een kom die groot genoeg is om uiteindelijk de mousse in te maken.



Melkchocoladedruppels



Room



Amandelschaafsel

2. Kloppen

- Voeg de **room** en suiker toe aan een kom (zie Tip).
- Klop met een mixer luchtig en lobbig, maar niet helemaal stijf.

Tip: Zorg dat de room én de kom goed koud zijn voordat je gaat kloppen. Dan heb je minder kans dat de room gaat schiften en wordt hij mooi luchtig.

3. Meng

- Haal de kom met gesmolten **chocolade** van de pot (pas op: dit is heet!).
- Spatel voorzichtig $\frac{1}{3}$ van de slagroom door de **chocolade** tot er geen klontjes meer zijn.
- Herhaal tot de slagroom op is.
- Schep in glaasjes of in een grote serveerschaal, dek af en zet tot gebruik in de koelkast (minimaal 5 uur).

4. Serveren

- Haal de glaasjes ongeveer 1 uur voor serveren uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Rooster ondertussen het **amandelschaafsel** goudbruin in een pan op hoog vuur.
- Garneer de chocolademousse met het **amandelschaafsel** en serveer.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Halloweensoep met spinnenballetjes

4 porties | met verse tijm

Benodigdheden

Staafmixer, pot, schuimspaan, soeppot met deksel

Ingrediënten

Ui* (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse tijm* (g)	20
Pompoenblokjes* (g)	600
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	8
Culinaire room (ml)	150
Spaghetti (g)	50
Zelf toevoegen	
Kokend water (ml)	1200
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Olijfolie (el)	2
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	473 / 113
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	17	2,9
Koolhydraten (g)	36	6
Waarvan suikers (g)	12,9	2,2
vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	9	2
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 30 min.



1. Voorbereiden

- Kook 300 ml water per persoon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui**.
- Ris de blaadjes van de **verse tijm**.
- Verhit 2 el olijfolie in een soeppot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 4 - 5 minuten.

2. Soep koken

- Voeg de **pompoenblokjes** en de helft van de **verse tijm** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verkrummel het bouillonblokje boven de pot en voeg het water toe. Dek af en laat de soep 30 minuten zachtjes koken, of tot de **pompoen** zacht is.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot.

3. Spinnenballetjes maken

- Breek de droge **spaghetti** in 2 stukken. Steek per **gehaktballetje** 4 stokjes droge **spaghetti** door de balletjes - dit worden de spinnenpootjes.
- Kook de spinnenballetjes 8 - 10 minuten in de pot. Haal de spinnenballetjes met een schuimspaan uit de pot en bewaar apart.
- Haal ondertussen de soeppot van het vuur en voeg de helft van de **culinaire room** toe.

4. Serveren

- Pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de soep in kommen of diepe borden.
- Verdeel de spinnenballetjes over de kommen.
- Garneer met de overige **tijm**.
- Verdeel de overige **culinaire room** over de kommen en griezelen maar!



Ui



Knoflookteen



Verse tijm



Pompoenblokjes



Gehaktballetjes van varken en rund



Culinaire room



Spaghetti



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!



Halloween spinnenweb-pannenkoekjes

2 porties | met chocolade en bananenspookjes

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x kom, ovenschaal, plastic zakje, steelpan, pan, garde

Ingrediënten

Karnemelk* (ml)	200
Melkchocoladedruppels (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (zakje(s))	½
Bloedsuiker (g)	100
Banaan* (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Perportie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5828 / 1393	981 / 234
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	24,7	4,2
Koolhydraten (g)	203	34
Waarvan suikers (g)	140,5	23,6
Vezels (g)	9	1
Eiwitten (g)	29	5
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 25 min.



1. Beslag maken

- Verwarm de **karnemelk** in een steelpan op middellaag vuur. Voeg 190 g **chocoladedruppels** toe en roer tot de **chocolade** volledig gesmolten is. Haal van het vuur en laat afkoelen.
- Kluts de **eieren** met een garde tot er veel luchtballen zichtbaar zijn.
- Weeg 150 g **bloem** af. Voeg de **bloem**, ½ zakje **bakpoeder**, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een kom. Spatel de chocolademelk door de **eieren** en meng dit vervolgens door het bloemmengsel.

2. Pannenkoekjes bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Schenk 1 soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is.
- Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de pan.

Tip: Let op: je bakt kleine pannenkoeken.

3. Glazuur maken

- Voeg 50 g **bloedsuiker** toe aan een kom. Voeg 1 el water toe en meng goed tot er een glad glazuur ontstaat.
- Giet het glazuur in een spuitzakje of diepvrieszakje. Knip een heel klein puntje van de onderkant van het zakje af, zodat er een smalle opening ontstaat.
- Gebruik het spuitzakje of diepvrieszakje om het spinnenwebpatroon op de pannenkoeken te tekenen.

4. Serveren

- Verwarm de oven voor op 60 graden. Voeg de overige **chocoladedruppels** toe aan een ovenbestendig schaaltje. Smelt de chocolade in 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de **bananen** in schuine dunne schijfjes. Gebruik een lepel om met de gesmolten **chocolade** gezichtjes op de bananenspookjes te tekenen.
- Serveer de spinnenweb-pannenkoekjes met de bananenspookjes.



Karnemelk



Melkchocoladedruppels



Ei



Tarwebloem



Bakpoeder



Bloedsuiker



Banaan



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!



Erwtensoep met Brandt & Levie Rookworst

4 porties | met speklapjes

Benodigdheden

Aardappelstamper, soeppot met deksel

Ingrediënten

Laurierblad (stuk(s))	1
Speklap* (stuk(s))	2
Wortel* (stuk(s))	2
Aardappelen* (g)	200
Verse bladselderij* (g)	20
Prei* (stuk(s))	1
Ui* (stuk(s))	1
Knolselderblokjes* (g)	300
Brandt & Levie - Rookworst* (stuk(s))	1
Groene spliterwten (g)	300

Zelf toevoegen

[Zoutarme] runderbouillon (ml)	1000
--------------------------------	------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5222 / 1248	395 / 94
Vetten (g)	43	3
Waarvan verzadigd (g)	19,5	1,5
Koolhydraten (g)	132	10
Waarvan suikers (g)	20,8	1,6
vezels (g)	22	2
Eiwitten (g)	73	6
Zout (g)	7,9	0,6

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 50 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een grote soeppot met deksel. Voeg de **spliterwten** en het **laurierblad** toe. Voeg de **speklappen** toe en laat, afgedekt, 20 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Roer regelmatig door.

2. Snijden

- Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm. Was of schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm. Bewaar een paar bladselderblaadjes apart en hak de rest, inclusief steeltjes, grof. Snijd de prei in ringen. Snijd de ui in halve maantjes.

3. Soep afmaken

- Haal na 20 minuten de **speklappen** uit de pot en snijd in kleine blokjes. Voeg de **wortel**, **aardappel**, gesneden bladselder, knolselder, **prei**, **ui**, en **rookworst** toe en kook nog 20 minuten op laag vuur, of tot de groenten gaar zijn. Haal de **worst** uit de soep en snijd in sneetjes. Verwijder het **laurierblad** uit de soep. Stamp de soep een paar keer door met een aardappelstamper.

4. Serveren

- Voeg de **speklappen** en rookworstsneetjes toe aan de soep. Verhoog het vuur en roer de soep goed door. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over de kommen en garneer met de apart gehouden bladselder.

Eet smakelijk!



Laurierblad



Speklap



Wortel



Aardappelen



Verse bladselderij



Prei



Ui



Knolselderblokjes



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Gevulde kastanjechampignons met geitenkaas en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Benodigdheden

Kom, keukenpapier, serveerschaal, pan

Ingrediënten

Kastanjechampignons* (g)	375
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	1
Roomkaas* (g)	100
Geraspte belegen kaas* (g)	50
Verse geitenkaas* (g)	50
Walnootstukjes (g)	20

Zelf toevoegen

[Plant aardige] boter (el)	½
Honing (tl)	½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1594 / 381	514 / 123
Vetten (g)	31	10
Waarvan verzadigd (g)	16,8	5,4
Koolhydraten (g)	6	2
Waarvan suikers (g)	2,7	0,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	19	6
Zout (g)	1,2	0,4

Allergenen

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

Snelle recepten Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Veeg de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier. Verwijder de steeltjes van de **champignons** en snijd fijn.
- Snijd de **bieslook en bladpeterselie** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el boter in een pan op hoog vuur en bak de **champignonsteeltjes** 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Kastanjechampignons



Verse bladpeterselie en bieslook



Knoflookteen



Roomkaas



Geraspte belegen kaas



Verse geitenkaas



Walnootstukjes

2. Kastanjechampignons vullen

- Meng ondertussen in een kom de **roomkaas** met de **bieslook, bladpeterselie, knoflook** en de helft van de **geraspte kaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de helft van de gebakken **champignonsteeltjes** toe en meng goed door de **roomkaas**.
- Vul de helft van de **kastanjechampignons** met het roomkaasmengsel en verdeel de overige **geraspte kaas** erover. Druk de vulling indien nodig aan met de bolle kant van een lepel.

3. Geitenkaas toevoegen

- Vul de andere helft van de **kastanjechampignons** met de overige **champignonsteeltjes** en de **geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de **champignons** met **geitenkaas**.
- Bak alle gevulde **champignons** 8 - 10 minuten in de oven.

4. Serveren

- Besprenkel de **champignons** met **geitenkaas** met de honing.
- Serveer de gevulde **champignons** op een serveerschaal.

Eet smakelijk!



Smaakt het naar meer?

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

Voeg nog meer lekkers toe!



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



Camembert uit de oven

met rozemarijn, pikante uienchutney en walnoten

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Camembert* (g)	240
Verse rozemarijn* (takje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Walnootstukjes (g)	20
Pikante uienchutney* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	½
Honing (el)	½
Peper en zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 / 774	1170 / 280
Vetten (g)	38	14
Waarvan verzadigd (g)	19,5	7
Koolhydraten (g)	69	25
Waarvan suikers (g)	11,5	4,2
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	36	13
Zout (g)	3,2	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 190 graden.
- Verwijder de verpakking van de **camembert** en leg de **camembert** met de gekerfde kant naar boven in een ovenschaal. Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de bovenkant van de **kaas**, tot 2 cm van de rand (zie Tip).
- Snijd de **knoflook** in dunne schijfjes en ris de blaadjes van de **rozemarijn**.

2. Camembert garneren

- Verdeel de **knoflook** en **rozemarijnblaadjes** over de sneetjes die je in de **camembert** hebt gemaakt.
- Verdeel de **walnootstukjes** over de **kaas** en besprenkel met ½ el extra vierge olijfolie en ½ el honing.

Tip: Als je te ver doorsnijdt dan vloeit de camembert straks over de rand.

3. Bakken

- Bak de **baguette** 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de **camembert** de laatste 7 minuten mee.

4. Serveren

- Snijd de **baguette** in dunne sneetjes.
- Serveer samen met de **pikante uienchutney** en de **camembert**.
- Breng de camembert op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Camembert



Verse rozemarijn



Knoflookteen



Walnootstukjes



Pikante uienchutney



Witte demi-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!



Arancini met gesmolten mozzarella

met aioli en smokey tomatenketchup

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pot met deksel, pan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Mozzarella* (bol(ten))	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
[Plant aardige] boter (el)	2
Water voor saus (el)	1
[Zoutarm] groentebouillonblokje (stuk(s))	1
Peper & 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 bouillonblokjes aan de kook in een pot 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.



Jasmijnrijst



Mozzarella



Verse bladpeterselie



Panko paneermeel



Knoflookteen



Smokey tomatenketchup



Siciliaanse kruidenmix



Mayonaise

2. Panko roosteren

- Snijd de **mozzarella** in blokjes van 1 cm.
- Verhit de boter in een pan 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!



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!

