

Menu 1: Mexicaanse rijstschotel (± 30 min.)

www.LokaleVersbox.nl
de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Vermijd de rode peper.
- ✓ Heb je nog wat tijd? Zet het vuur uit en laat als het gerecht klaar is nog 10 minuten rusten met de deksel op de pan.

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel

Ingrediënten:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Runder Gehakt (gr)	150	300	450	600
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Rode Ui (st)	½	1	1½	2
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1
Kidney bonen (gr)	100	200	300	400
Tomaten (gr)	100	200	300	400
Peterselie (tl)	2	3	5	6
Rode paprika (st)	½	1	1½	2

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Basmatirijst (gr)	70	140	210	280
Blikje tomatenpuree (70 gr)	½	1	1½	2
Mexicaanse gehaktkruiden (el)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	2	3	4	4
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
2. Bak het gehakt rul in de hapjespan op hoog vuur en voeg direct de gehaktkruiden toe (kijk evt. op de gebruiksaanwijzing hoeveel je moet toevoegen).
3. Maak de knoflook schoon, hak de ui fijn. Hak de rode peper fijn en laat de pitjes zitten als je van pittig houdt. Zet het vuur middelhoog en voeg toe: een scheut olijfolie, de tomatenpuree, de ui, de rode peper en pers de knoflook hierin fijn. Roerbak 3 minuten. Zet het vuur matig, voeg een kopje water pp toe samen met de uitgelekte kidneybonen. Doe de deksel op de pan.
4. Snijd de rode paprika in kleine blokjes en voeg direct toe.
5. Snijd de tomaten in kleine blokjes en voeg toe. Bak alles nog 8 minuten.
6. Was de peterselie, dep droog en hak de takjes en blaadjes fijn.
7. Breng het geheel op smaak met extra gehaktkruiden of zout en peper.
8. Voeg de rijst bij de hapjespan roer door elkaar. Het gerecht hoort nat te zijn, voeg eventueel wat water toe.
9. Verdeel alles over de borden, garneer met de peterselie en EET SMAKELIJK!!

Menu 2: Stampot met meiraap, andijvie en roodbaarsfilet (± 30 min.)

www.LokaleVersbox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Laat de lente-ui achterwege.
- ✓ Wil je de andijvie gaarder? Kook dan met de aardappelen mee de laatste 5 minuten.

Wat heb je nodig?

- ✓ Stamper
- ✓ Koekenpan
- ✓ Grote pan met deksel
- ✓ Kom + keukenpapier

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Citroen (el)	2	2	2	2
Knoflook (teen) →→	1	1	2	2
Meiraap (st)	1	2	3	4
Lente-ui (stengel)	1	2	3	4
Panklare andijvie (gr)	40	80	120	160
Bataat zoete aardappelen (gr)	200	400	600	800
Belegen kaas (gr) →→	30	60	90	120
Roodbaarsfilet (st)	1	2	3	4

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Roomboter (el)	2	3	4	4
Viskruiden	naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Was de meiraap en snijd in gelijke stukken van 2 cm en kook met een snuf zout. Schil de zoete aardappelen en snijd in gelijke stukken van 3 cm en voeg bij de meiraap. Breng op hoog vuur snel opnieuw aan de kook en kook samen nog ± 10 minuten / tot ze prikbaar zijn. Zet het vuur uit, giet af en bewaar wat kookvocht. Doe terug in de pan en laat zo droog stomen.
2. Maak ondertussen de knoflook schoon. Verwijder de donkergroene en slappe delen van de lente-ui en snijd in ringetjes, bewaar apart.
3. Verhit ruim roomboter in de koekenpan op middelhoog vuur. Was de vis in een diepe kom met koud water en 2 eetlepels citroensap en dep voorzichtig droog met keukenpapier. Bestrooi met viskruiden of zout en peper naar eigen smaak. Pers de knoflook fijn in de koekenpan en fruit 1 minuut, roer goed. Bak de vis (eerst op de huid) 3 minuten per kant.
4. Stamp de zoete aardappelen en meiraap fijn en voeg een klontje roomboter toe, met de kaas, lente-ui en de andijvie. Roer door elkaar en doe weer snel de deksel op de pan.
5. Leg de vis op de borden, voeg het bakvet toe aan de stampot. Maak eventueel wat smeug met het achter gehouden kookvocht.
6. Breng het geheel op smaak met zout en peper.
7. Verdeel alles over de borden, EET SMAKELIJK!

Menu 3: Pompoenlasagne met kaas (± 40 min.)

www.LokaleVersbox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Voeg bij stap 4 een tl suiker pp toe.
- ✓ Je kan er ook voor kiezen om de pompoen en passata samen te pureren.

Wat heb je nodig?

- ✓ Oven
- ✓ Ovenschaal + keukenpapier
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel

Ingrediënten:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Kleine ui (st)	½	1	1½	2
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1
Plakjes gesneden Pompoen (gr)	175	350	525	700
Tomatenpassata (ml)	200	400	600	800
Oregano (tl)	2	4	6	8
Fruit van de dag (st)	1	2	3	4
Belegen kaas →→	60	120	180	240
Oude kaas	25	50	75	100

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Verse lasagnebladen (gr)	100	200	300	400
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	1	1	2	2
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook de schijfjes pompoen 6 minuten op hoog vuur. Giet af en bewaar het kookvocht!
3. Hak de ui fijn. Hak de rode peper fijn en laat de pitjes zitten als je van pittig houdt. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan en fruit samen 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
4. Was oregano, dep droog, snijd lekker fijn en voeg toe samen met de tomatenpassata. Roer door elkaar. Voeg de balsamicoazijn toe, de oude kaas en 50ml pp van het achtergehouden kookvocht. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Zet het vuur uit als het kookt, roer goed.
5. Vet ondertussen een ovenschaal in met olijfolie m.b.v. keukenpapier. Schep een dun laagje saus in de ovenschaal, leg hierop de lasagnebladen, dan een laagje pompoenschijfjes en bestrooi met wat jonge kaas. Herhaal dit en maak gaande de weg een goede inschatting van de hoeveelheden. Druk de lasagnebladen steeds stevig aan en eindig met een laagje saus en de kaas.
6. Zet in de oven voor ± 20-25 minuten (kijk ook op de gebruiksaanwijzing van de lasagnebladen). Verdeel alles over de borden, EET SMAKELIJK!!
7. U treft als toetje "fruit van de dag" aan in de box.