

Menu 1: Zalmfilet met Italiaanse pasta (± 35 min.)

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

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Ruime kom
- ✓ Keukenpapier

Ingrediënten:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zalmfilet (gr)	1	2	3	4
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Rode ui (st) →→	¼	½	¾	1
Citroensap (tl) →→	2	2	2	2
Rode peper (st)	¼	½	¾	1
Gewassen spinazie (gr)	200	400	600	800
Pomodori tomaat (st)	1	2	3	4
Basilicum (takjes)	2	4	6	8
Crème fraîche (el)	2	4	6	8

→→ *hergebruik ook bij een ander menu*

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta (gr)	70	140	210	280
Italiaanse gedroogde kruiden (tl)	3	5	6	8
Olijfolie (el)	2	2	2	2
Tablet Groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Kook de volkoren pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking, voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Giet daarna af en bewaar wat kookvocht.
2. Maak de knoflook schoon, 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 de ui en de rode peper 3 minuten op middelhoog vuur. Pers dan de knoflook erbij en roer lekker door elkaar.
3. Let op of uw spinazie goed is gewassen, snijd klein en voeg (in delen) toe. Roer regelmatig, houd de deksel op de pan. Breng op smaak met zout. Zet als de spinazie is geslonken het vuur laag om het warm te houden.
4. Snij de tomaat in kleine blokjes en voeg toe.
5. Was ondertussen de zalmfilet in een ruime kom met koud water samen met het citroensap en dep goed droog met keukenpapier. Wrijf de zalmfilet in met olijfolie, bestrooi met zout en ruim met de gedroogde Italiaanse kruiden. Voeg de rest van de Italiaanse kruiden toe aan de spinazie. Doe een scheut olijfolie in de koekenpan en bak de zalmfilet aan elke kant (eerst op de huid) voor 3 minuten op middelhoog vuur.
6. Voeg de pasta bij de spinazie, samen met de crème fraîche.
7. Snijd de blaadjes basilicum fijn, verdeel het gerecht over de borden en garneer met de basilicum en voor de liefhebber een schijfje citroen.
8. EET SMAKELIJK!!

Menu 2: Groene curry met kip en kokos-groenten (± 30 min.)

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

Wat heb je nodig?

- ✓ Grote hapjespan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Kom + Keukenpapier
- ✓ Zeef
- ✓ Zilverfolie



Tips bij dit gerecht:

- ✓ De curry: controleer de hoeveelheid toe te voegen op de gebruiksaanwijzing.
- ✓ Eten kids mee en houden ze niet van curry / pittig? Neem dan de helft van de curry en kruid het vlees met kipkruiden. Laat evt. ook de koriander achterwege.
- ✓ Kokosmelk over? Doe bij de rijst en kook mee.

Recept:

1. Kook de basmatirijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Was de kippenpoulet in een kom met koud water en 2 eetlepels uitgeperste citroensap. Laat uitlekken in een zeef en dep dan droog.
3. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne reepjes.
4. Verhit de zonnebloemolie in de hapjespan, voeg een ½tl pp currypasta toe en roer een minuut. Voeg dan de kip toe en roerbak op hoog vuur voor 5 minuten. Maak de knoflook schoon, pers erbij en breng op smaak met zout en peper. Haal de kip uit de pan en houd warm in zilverfolie.
5. Zet de pan terug op matig vuur, voeg een scheut zonnebloemolie toe en roerbak 1 minuut de overige currypasta (zie tip).
6. Voeg de Chinese kool en de venkel toe en roerbak 3 minuten.
7. Roer de kokosmelk goed, zodat er geen klonten meer zijn en voeg toe aan de groenten. Laat 10 minuten sudderen op middelmatig vuur met de deksel op de pan.
8. Was ondertussen de koriander, tomaat en radijsjes. Snijd de tomaat in blokjes. De radijsjes in plakjes en voeg de laatste 5 minuten toe samen met de kip. Snijd de koriander fijn en voeg toe.
9. Verdeel met de rijst en curry over de borden en EET SMAKELIJK!!

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kippenfilet poulet (gr)	150	300	450	600
Knoflook (teen)	1	2	3	3
Koriander (takjes)	2	4	6	8
Venkel (st) →→	½	¾	1	1
Chinese kool (gr)	100	200	300	400
Radijs (bosje)	¼	½	¾	1
Citroen (el) → →	2	2	2	2
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400
Tomaat (st)	1	1	2	3

→→ hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Basmatirijst (g)	70	140	210	280
Groene currypasta (tl)	1½	3	4½	6
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2
Zout en peper	naar eigen smaak			

Menu 3: Soep van knolselderij, courgette met ciabatta (± 30 min)

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

Tips:

- ✓ Alles wordt gepureerd, dus spendeer niet te veel tijd aan het snijden... lekker makkelijk, in wat grotere stukken!
- ✓ Eten kids mee? Bestrooi de ciabatta en de soep met eigen jonge kaas. Doe de ciabatta even terug in de oven

Wat heb je nodig?

- ✓ Grote (soep)pan
- ✓ Staafmixer of blender

Ingrediënten:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kruimige aardappelen (gr)	100	200	300	400
Knolselderij (gr)	200	400	600	800
Rode ui (st) →→	¼	½	¾	1
Knoflook (tenen) →→	1	2	3	3
Courgette (st)	¼	½	¾	1
Gebroken walnoten (gr)	20	40	60	80
Geraspte jonge kaas (gr)	25	50	75	100

→→ hergebruik ook bij een ander menu

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200
Olijfolie (el)	2	2	2	2
(Ciabatta) afbakbroodjes (st)	1	2	3	4
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Verwarm de oven voor de ciabatta. Kook water in een grote pan en bereid de hoeveelheid bouillon volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Snijd de knolselderij in dikke plakken, schil dan en snijd in grove stukken.
3. Was de aardappelen onder stromend water met de harde kant van een schuursponsje. Snijd in gelijke stukken.
4. Hak de ui fijn. Verhit een scheut olijfolie in de soeppan en fruit 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
5. Voeg de aardappelen en de knolselderij toe aan de pan, samen met de bouillon, zet het vuur hoger en breng opnieuw aan de kook.
6. Was ondertussen de courgette, snijd in grove blokjes en voeg toe. Doe de deksel op de pan en breng opnieuw aan de kook, zet het vuur dan weer laag en kook zachtjes door voor ± 10-minuten.
7. Bak ondertussen de ciabatta in de oven, volgens de gebruiksaanwijzing (zie tip).
8. Controleer of de aardappel / knolselderij / courgette zacht genoeg zijn. Haal de soep van het vuur, en pureer dan met een staafmixer of in een blender. Breng op smaak met zout. De soep hoort dik te zijn. Maar vind je de soep te dik? Voeg dan wat extra water toe.
9. Verdeel de soep over borden en bestrooi met de jonge kaas en de gebroken walnoten. Serveer met het brood. EET SMAKELIJK!