

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

<u>Ingrediënten:</u>	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*

<u>Zelf toevoegen:</u>	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: Biefstuk met witte asperges (± 30 min.)

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

Wat heb je nodig?

- ✓ Asperges pan / hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel (voor de aardappelen)
- ✓ Kleine pan / steelpan (voor de asperge saus)
- ✓ Koekenpan (voor de biefstuk)
- ✓ Aluminiumfolie



<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kogelbiefstuk (gr)	125	250	375	500
Beenham (plakje)	1	2	3	4
Bildstar aardappelen (gr)	200	400	600	800
Witte asperges (st)	4	8	12	16
Platte Peterselie (takjes)	2	4	6	8
Citroensap (tl) →→	1	1	2	2

→→ hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Roomboter (el)	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Zout en peper	naar eigen smaak			

Recept:

1. Was de aardappelen onder stromend water met de harde kant van een schuursponsje. Snijd in gelijke stukken en kook samen met een snuf zout ± 13 minuten, tot ze prikbaar zijn. Laat daarna uitstomen met de deksel half op de pan.
2. Controleer of de asperges al zijn geschild. Verwijder de onderste cm van de onderkant. Zorg dat ze half onder water staan, kook 15 minuten met een flinke snuf zout. Giet af, bewaar een kopje kookvocht en laat daarna uitstomen met de deksel half op de pan.
3. Verhit de helft van de roomboter met de olijfolie in de koekenpan. Als de belletjes zijn verdwenen, roer goed door elkaar en bak de biefstuk 3 minuten aan elke kant op (middel)hoog vuur (hou iets langer aan als je een minder rode biefstuk wil). Bestrooi elke kant na het bakken met wat zout en peper en wikkel de biefstuk in aluminium folie en laat rusten. Voeg eventueel meer olijfolie / boter toe om wat meer jus voor de aardappelen te hebben. Voeg wat kookvocht toe (niet teveel en bewaar wat overblijft!), om de hete jus af te blussen en laat al roerend 30 seconden doorkoken, zet het vuur uit.
4. Laat ondertussen de andere helft van de roomboter langzaam smelten op een laag vuur (laat niet koken / niet bruin worden). Spoel de peterselie af onder de kraan, dep droog en hak fijn (inclusief de takjes) en voeg direct toe aan de roomboter samen met het citroensap. Snijd de beenham in kleine snippers en voeg toe. Voeg een klein scheutje achtergehouden kookvocht toe samen met peper en zout. Laat de saus niet koken! Let op dat de saus niet te dun wordt (roer anders wat bloem er doorheen).
5. Verdeel de asperges met de saus erover en de aardappelen met de jus op de borden. Leg als laatste de biefstuk (met het sap) erbij. EET SMAKELIJK!

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!
- ✓ Geraspte Parmezaanse kaas over? Vries het in!
- ✓ 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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kruimige aardappelen (gr)	100	200	300	400
Knolselderij (gr)	200	400	600	800
Zoete 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 Parmezaanse kaas (gr)	40	80	120	160
Fruit van de dag (st)	1	2	3	4

→→ hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	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 hapjespan 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 met 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 parmezaanse kaas en de gebroken walnoten. Serveer met het brood. EET SMAKELIJK! !
10. Als "toetje" treft u het "fruit van de dag" aan in de box.