

Menu 1: volkoren pasta, met zalmfilet, spinazie en belegen kaas (± 30 min.)

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

Wat heb je nodig?

- ✓ Kom + keukenpapier
- ✓ Hapjespan
- ✓ Koekenpan
- ✓ Pan met deksel



<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zoete ui (st) → →	½	1	1½	2
Citroen (el) → →	2	2	2	2
Knoflook (teen) → →	1	1	2	2
Rode peper (st) → →	¼	½	¾	1
Basilicum (takjes)	1	2	3	4
Oregano (takjes)	1	2	3	4
Gewassen spinazie (gr)	200	400	600	800
Zalmfilet (gr)	125	250	375	500
Geraspte belegen kaas (gr)	25	50	75	100

→ → hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta (fusilli) (gr)	70	140	210	280
Roomboter (el)	2	3	3	4
Olijfolie (el)	1	2	2	2
Tablet groentebouillon	½		1	
Viskruiden	naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			

Recept:

1. Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking. Voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
2. 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.
3. Verhit de roomboter in de koekenpan op middelhoog vuur. Was de vis in een diepe kom met koud water en 2 eetlepels citroensap en dep goed droog met keukenpapier. Bestrooi met viskruiden of zout en peper naar eigen smaak en bak aan beide kanten 3 à 4 minuten.
4. Controleer of de spinazie goed is gewassen. Snijd fijn en voeg (in delen) toe, laat slinken. Breng op smaak met zout en peper. Roer zo nu en dan, zet het vuur laag.
5. Spoel de oregano af, dep droog, pluk de blaadjes van de takjes en snijd zeer fijn. Voeg toe aan de hapjespan en roer lekker door.
6. Spoel de basilicumblaadjes af, dep goed droog en snijd zeer fijn.
7. Zet het vuur uit als de spinazie goed is geslonken. Roer de helft van de basilicum door de hapjespan.
8. Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de achtergehouden basilicum. Serveer met de belegen kaas en EET SMAKELIJK!!

Menu 2: Varkenshaas met snijboontjes en gebakken aardappelen (± 35 min.)

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

Tips:

- ✓ Eten kids mee? Voeg dan een ½ tl pp kaneel toe, samen bij de tomaat in stap 4.

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Grote koekenpan
- ✓ Pan met deksel

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Varkenshaas	1	2	3	4
Frieslander (gr)	200	400	600	800
Snijbonen (gr) stukjes van 2 à 3 cm	150	300	450	600
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4
Zoete ui (st) → →	½	1	1½	2
Knoflook (teen) → →	1	2	3	4

→ → hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	1	2	2	3
Bouillonblokje (st)	¼	½	¾	1
Aardappelkruiden (Silvo)	Ruim, naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Was de aardappelen (met een schuursponsje) grondig in koud water. Snijd in partjes van 3 à 4 cm, zet net onderwater en kook 7 minuten met wat zout. Schep de aardappelen uit de pan met een schuimspaan laat kort uitstomen in een vergiet en bak dan verder bij stap 5: behoud het kookwater.
2. Was ondertussen de snijbonen en snijd beide uiteinden weg en snijd dan in stukjes van 2 à 3 cm. Kook daarna de snijbonen in het water van de aardappelen voor 4 minuten.
3. 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.
4. Voeg de snijbonen toe aan de hapjespan. Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan, doe een half kopje water pp erbij, zet het vuur middenlaag. Laat 8 minuten doorkoken met de deksel op de pan roer af en toe goed door.
5. Verhit een grote koekenpan met olijfolie op middelhoog vuur en bak de aardappelen op middelhoog vuur. Schep geregeld goed om en voeg na 5 minuten ruim aardappelkruiden toe.
6. Verhit een flinke scheut olijfolie (of gebruik boter) in de andere koekenpan op hoog vuur. Bestrooi de varkenshaas met zout en peper en bak in 5 minuten mooi bruin. Zet daarna het vuur middelmatig en bak zo na, ongeveer 5 minuten: afhankelijk van de dikte. Dit vlees mag er licht roze uitzien van binnen.
7. Verdeel alles over de borden en EET SMAKELIJK!!

Menu 3: Volkoren bulgur met gebakken groenten (± 30 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Geen bulgur in huis? Zilvervliesrijst is een goede vervanger.
- ✓ Wil je de groenten liever wat gaarder? Bak ze dan 5 minuten langer op middelmatig vuur met een deksel op de pan en voeg een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen. Roer zo nu en dan om.
- ✓ Eten kids mee en houden ze niet van courgette / aubergine? Schil ze dan (je mist dan wel de vitamine!)
- ✓ Citroen over? Serveer dan met een schijfje citroen voor extra frisse zomerse smaak!

Wat heb je nodig?

- ✓ Pan met deksel
- ✓ Hapjespan
- ✓ Uienhakker

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Knoflook (teen) →→	1	2	2	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1
Aubergine (st)	½	¾	1	1
Rode paprika (st)	½	1	1½	2
Courgette (st)	½	1	1	2
Feta (gr)	30	60	90	120

→→ gebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren Bulgur / zilvervliesrijst	70	140	210	280
Olijfolie (el)	1	2	2	3
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Bereid bulgur met een tablet groentebouillon volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. 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.
3. Maak ondertussen de paprika schoon, snijd in blokjes en voeg toe. Houd de deksel op de pan en roer regelmatig.
4. Was de courgette en aubergine, verwijder het kleine uiteinde, snijd in de lengte 3 maal doormidden, draai een kwartslag en nogmaals 3 maal in de lengte doormidden. Snijd nu makkelijk dunne blokjes en voeg toe aan de hapjespan. Roerbak het geheel voor 5 minuten (zie tip).
5. Zet het vuur uit en schep de bulgur bij de groenten. Roer door elkaar.
6. Verdeel het geheel over de borden en garneer met verbrokkelde feta.
7. EET SMAKELIJK!!