

Menu 1: Tagliatelle met Kabeljauwfilet (± 25 min.)

www.Lokaleversbox.nl

De online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kinderen mee?
 - De meeste kinderen houden niet van peper.
 - Gebruik de viskruiden van de viswinkel: vele malen lekkerder!

Wat heb je nodig?

- ✓ Pan met deksel
- ✓ Hapjespan
- ✓ Koekenpan
- ✓ Vergiet
- ✓ Kom + Keukenpapier



Recept:

1. Was de kabeljauwfilet in koud water met 2 eetlepels citroensap. Laat uitlekken in een vergiet.
2. Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, doe er een tablet groentebouillon bij voor meer smaak.
3. Maak de kastanje champignons schoon met een borstel of keukenpapier en snijd in gelijke stukjes. Maak de ui en knoflook schoon. Brokkel de feta in kleine stukjes. Was de oregano, dep droog en snijd fijn.
4. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de champignons toe, bestrooi met de oregano en bak 3 minuten. Roer regelmatig.
5. Controleer of de spinazie goed is gewassen en snijd dan klein, voeg in delen toe. Roer regelmatig en breng op smaak met zout en peper.
6. Dep ondertussen de kabeljauwfilet voorzichtig droog met keukenpapier. Kruid met de viskruiden en bak ±4 minuten aan elke kant in een koekenpan met voldoende olijfolie op middelmatig vuur.
7. Doe de tagliatelle bij de groenten, doe het vuur uit en meng goed. Voeg eventueel het bakvet van de vis er aan toe.
8. Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de feta en voor de liefhebber een schijfje citroen. EET SMAKELIJK!

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kabeljauw filet (st)	1	2	3	4
Feta (gr)	50	100	150	200
(gewassen) Spinazie (gr)	100	200	300	400
Zoete ui (st)	½	1	1½	2
Oregano (tl)	2	3	4	5
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Kastanje champignons (gr)	75	150	225	300
Citroen (el)	2	2	2	2

→→hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
(Verse) Tagliatelle (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	2	3	4	4
Viskruiden	naar eigen smaak			
Groentebouillon tablet	½		1	
Zout (en peper)	naar eigen smaak			

Menu 2: zomerse krieltjessalade met kogelbiefstuk (± 25 min.)

www.Lokaleversbox.nl

De online weg naar uw lokale verswinkelier....

Tips:

- ✓ Eten er kids mee?
 - Gebruik dan de helft van de witte balsamicoazijn voor de dressing en wat meer olie.
 - Doe na afloop de jus in een kom en serveer bij het gerecht brood om in de jus te dopen!

Wat heb je nodig?

- ✓ Koekenpan
- ✓ Saladekom
- ✓ Pan met deksel



Ingrediënten:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kogelbiefstuk (st)	125	250	375	500
Krieltjes (gr)	200	400	600	800
Kleine trostomaatjes (gr)	100	200	300	400
Basilicum (takjes)	2	4	6	8
Appel (Zoet) (st)	½	1	1½	2
Lente-ui (st) →→	1	2	3	4
Slamelanche Mesclun (gr)	50	100	150	200

→→hergebruik ook bij een ander menu

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Extra vierge olijfolie (el)	2	3	4	5
Roomboter (el)	1	2	3	4
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	3
Mosterd (tl)	1	2	3	3
Honing (tl)	1	2	3	3
Zout en peper	naar eigen smaak			

Recept:

1. Was de krieltjes met de groene kant van een scheursponsje en snijd doormidden / in kwarten. Kook afgedekt 10 minuten met een theelepel zout en de mosterd. Giet daarna af en laat uitstromen zonder deksel.
2. Snijd ondertussen de tomaatjes in kwarten, spoel de basilicum af, dep goed droog en snijd de blaadjes heel fijn. Verwijder de slappe en donkergroene uiteinden van de lente-ui en snijd in fijne ringen. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes.
3. Zout de biefstuk en bak elke kant 3 minuten voor medium rood vlees, op middelhoog vuur in de roomboter. Doe het daarna in aluminiumfolie en laat rusten (zie tip). Gebruik evt. meer boter voor meer jus.
4. Meng ondertussen de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, honing en wat zout en peper tot een dressing (zie tip). Besprenkel de uitgestoomde aardappelen met 1/3 van de dressing en roer door elkaar.
5. Snijd de appel in blokjes, meng in een saladekom met de basilicum, lente-ui en de trostomaten. Doe de krieltjes bij de salade, schep voorzichtig om, meng de mesclun er door en giet nog wat dressing er over. Serveer ook wat dressing op tafel.
6. Verdeel het gerecht over de borden en EET SMAKELIJK!!

Menu 3: Nasi met Chinese kool en omelet (± 30 min.)

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

Wat heb je nodig?

- ✓ Eten kids mee? Bak de lente-ui mee bij stap 4 en serveer de koriander apart.

Wat heb je nodig?

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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Fijngesneden Chinese kool (gr)	225	450	675	900
Knoflook (teen) →→	1	2	2	3
Gember (4 cm)	¼	½	¾	1
Lente-ui (st) →→	2	3	4	5
Rode peper (st)	¼	½	¾	1
Koriander (takjes)	3	6	9	12
Pinda's (gr)	15	30	45	60
Ei (st)	1	2	3	4

→→hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Pandanrijst (gr)	70	140	210	280
Zonnebloemolie (el)	1	2	2	3
Ketjap (el)	1	2	3	4
Eventueel kroepoek	naar eigen smaak			
Nasikruiden *	naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			

* **Zelf nasi kruiden maken?** Meng dan per 2 personen, de volgende gedroogde kruiden: ¼ tl chilipoeder; 1 tl komijnpoeder (Djintan); ½ tl kurkuma; ½ tl gemberpoeder; ½ tl koriander



Recept:

1. Kook de pandanrijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de knoflook schoon en pers uit. Schil de gember en rasp fijn. Maak de rode peper schoon (laat de pitjes zitten als je van pittig houdt) en hak fijn.
3. Was de lente ui, verwijder de slappe / donkergroene delen van de bladeren en snijd in ringetjes. Was de koriander onder stromend water, dep droog en snijd fijn (incl steeltjes).
4. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de gember, de rode peper en de knoflook 3 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur dan hoog, voeg de Chinese kool toe en roerbak voor 3 minuten, breng op smaak met zout en nasikruiden. Zet daarna het vuur middellaag.
5. Verhit ondertussen een scheut zonnebloemolie in koekenpan op middelhoog vuur. Kluts het ei en voeg hierbij de helft van de ketjap toe, klop het geheel goed los! Bak het ei aan één kant 2 minuten op middelhoog vuur, doe daarna een deksel op de pan, zet het vuur middellaag en bak zo door tot het ei hard is geworden.
6. Voeg de lente ui en de rijst toe aan de hapjespan en roer goed door. Voeg de rest van de ketjap toe, samen met de helft van de koriander. Roerbak zo nog 4 minuten op middellaag vuur.
7. Verdeel het gerecht over de borden samen met het gebakken ei en garneer met de pinda's en overige koriander. EET SMAKELIJK!!