

Menu 1: Skrei met volkoren pasta en Marokkaanse spinazie (± 40 min.)

www.LokaleVersbox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Serveer de radijsjes apart.
- ✓ Serveer voor de liefhebber met een schijfje citroen.

Wat heb je nodig?

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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Skrei	1	2	3	4
Wilde spinazie (gr)	150	300	450	600
Radijsjes (gr)	50	100	150	200
Munt (tl)	2	4	6	8
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Zoete ui (st)	½	1	1½	2
Citroen (el) →→	2			
Pijnboompitten (gr)	15	30	45	60
Geraspte Parmezaanse kaas (gr)	30	60	90	120

→→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
Roomboter (el)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	2	3	4	4
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Controleer of de spinazie goed is gewassen, verwijder eventueel de wortel / het uiteinde. Schud droog (gebruik eventueel een theedoek).
2. Was de vis voorzichtig in een diepe kom met koud water en 2 el citroensap. Dep droog met keukenpapier.
3. Rooster de pijnboompitten zonder olie in de koekenpan op middelhoog vuur (let op brand snel aan!) en bewaar apart.
4. Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
5. 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.
6. Snijd de spinazie klein en voeg direct toe aan de pan. Breng het geheel op smaak met zout en peper.
7. Was de radijsjes, verwijder het worteluiteinde en snijd in plakjes. Was en hak de blaadjes munt fijn. Voeg samen toe. Roerbak nog een minuut en roer dan de pasta er door, zet dan het vuur uit.
8. Bak ondertussen de vis aan beide kanten ± 3 minuten in roomboter in de koekenpan op middelhoog vuur en bestrooi met zout en peper naar smaak.
9. Verdeel alles over de borden, garneer met de pijnboompitten en Parmezaanse kaas en een schijfje citroen voor de liefhebber en EET SMAKELIJK!

Menu 2: Varkensfilet met bulgur en snijbonen (± 40 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Bij stap 1 maak je een snelle uienchutney. Kids vinden dit heerlijk. Weinig tijd? Sla deze stap over en voeg de ui en rozemarijn toe bij de snijbonen in stap 3.
- ✓ Geen bulgur in huis? Zilvervliesrijst is een goede vervanger.

Wat heb je nodig?

- ✓ Steelpan
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Uienhakker

Ingrediënten:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Poulet van varkensfilet (gr)	140	280	420	560
Snijbonen (gr)	125	250	375	500
Rode ui (st)	½	1	1½	2
Gele paprika (st)	½	1	1½	2
Tomaat (st)	1	2	3	4
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Rozemarijn (tl)	½	1	1½	2
Citroen (el) →→	2			

→→Hergebruik ook bij een ander menu

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren bulgur (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	3	3	4	4
Kerrievoeder (tl)	1	2	3	4
Paprikavoeder (tl)	1	2	3	4
Bruine suiker (el)	1	2	3	4
Ketjap (el)	1	2	3	4
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Tablet groentebouillon	½		1	



Recept:

1. Snipper de ui grof en bak in een scheut olijfolie in de steelpan op middelhoog vuur 2 minuten. Hak ondertussen de rozemarijnblaadjes fijn in de uienhakker. Voeg de bruine suiker toe roer goed door bak 2 minuten. Voeg toe: de rozemarijn, ketjap, sojasaus. Tip: heb je rode wijn-azijn in huis? Voeg dan nog 2 el pp toe. OF: heb je rode wijn open? Voeg 4 el pp toe. Als het kookt zet het vuur laag en laat zo ± een half uur indikken / doorsudderen en roer af en toe. Je hebt nu een snelle variant van “uienchutney” gemaakt!
2. Bereid de bulgur volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Laat daarna uitstomen.
3. Was de snijbonen en snijd in stukjes van 2 cm. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan op middelhoog vuur, pers de knoflook hierin fijn en roerbak samen met de snijbonen 2 minuten. Breng op smaak met zout. Zet het vuur middelmatig, voeg een half kopje water pp toe, doe de deksel op de pan en bak zo 10-12 minuten.
4. Was ondertussen het vlees in een kom met koud water en 2 el citroensap. Dep droog met keukenpapier. Verhit een scheut olijfolie op hoog vuur en roerbak het vlees 3 minuten. Voeg direct zout, paprika en kerrie toe. Zet het vuur middelhoog en roerbak nog 5 minuten na. Houd daarna warm in de pan.
5. Snijd ondertussen de paprika in blokjes en voeg toe aan de snijbonen. Idem met de tomaat. Voeg de bulgur toe aan de hapjespan, schep goed om. Voeg daarna het vlees en bakvet toe en schep door elkaar.
6. Verdeel alles over de borden, serveer met de uienchutney en EET SMAKELIJK!

Menu 3: Japanse paddenstoelennoedels (± 30 min.)

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Alle noedels kunnen. Onze voorkeur gaat uit naar de dikkere “udon noedels” te verkrijgen bij de Toko.
- ✓ Echt op ze Japans eten? Houd de grote blaadjes van de little gem bij stap 7 heel en serveer op tafel.
Doe het gerecht tijdens het eten in een blad en eet zo uit de hand.

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Rasp

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Rode peper (st)	¼	½	¾	1
Gemengde paddenstoelenmix gr	125	250	375	500
Gember (stukje van 4 cm)	1 cm	2 cm	3 cm	4 cm
Rode paprika (st)	¼	½	¾	1
Pittige ui (st)	½	1	1½	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Little gem (kropje)	1	2	3	4
Citroen (schijfje) →→	1	2	3	4
Cashewnoten (gr)	20	40	60	80

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Noedels ramen (gr)	70	140	210	270
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Paddenstoelen (groente)bouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Verhit de hapjespan op middelhoog vuur en rooster de cashewnoten, zonder olie, goudbruin, bewaar apart.
2. Snipper de ui; schil de gember, rasp fijn; maak de rode peper schoon, hak fijn. Verhit een scheut zonnebloemolie op middelhoog vuur in de hapjespan en bak alles samen 3 minuten. Pers de knoflook hierin uit.
3. Snijd de rode paprika in blokjes en voeg toe.
4. Kook de noedels volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet paddenstoelen of groente bouillon toe voor extra smaak.
5. Snijd de paddenstoelenmix grof en roerbak 3 minuten mee.
6. Voeg de noedels toe en roer alles lekker door elkaar en voeg dan de sojasaus toe. Roer goed door en zet het vuur uit. Breng tot slot op smaak met zout en peper.
7. Snijd de little gem ondertussen fijn (zie tip). Roer door de noedels, verdeel over de borden, garneer met de cashewnoten en serveer evt. met een schijfje citroen voor de liefhebber. EET SMAKELIJK!!!