

Menu 1: Ambachtelijke hamburger met frisse stampot (± 35 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten er kids mee? Voeg dan wat honing toe samen met de olijfolie bij stap 2.

Wat heb je nodig?

- ✓ Kleine Koekenpan
- ✓ Grote Koekenpan
- ✓ Grote pan met deksel
- ✓ Ruime Mengkom

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Ambachtelijke hamburger (gr)	120	240	480	600
Magere spekblokjes (gr)	50	100	150	200
Aardappelen (eigenheimer) (gr)	200	400	600	800
Rode ui (st)	½	1	1½	2
Tijm (tl)	2	3	4	4
Veldsla (gr)	30	60	90	120
Andijvie panklaar (gr)	60	120	180	240
Platte Peterselie (takjes)	1	2	3	4
Gedroogde tomaatjes in olie (gr)	40	80	120	160

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	3	4	5	5
Mosterd (tl)	1	1	1	2
Zout en peper	naar eigen smaak			
Melk	scheutje			



Recept:

1. Was de aardappelen met de harde kant van een schuursponsje en snijd in gelijke stukken. Kook voor 14 minuten met een snuf zout en de mosterd, giet daarna af en bewaar een kopje van het kookwater. Stamp de andijvie er door.
2. Verhit de kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak de spekblokjes voor 7 à 8 minuten voeg halverwege een flinke scheut olijfolie toe. Zet het vuur uit en laat afkoelen in de koekenpan.
3. Verhit een scheut olijfolie in de grote koekenpan op hoog vuur en bak de hamburgers snel bruin aan beide kanten. Zet het vuur dan middelhoog en bak elke kant nog ± 3 minuten na om gaar te worden.
4. Snipper de ui en voeg toe aan de hamburgers.
5. Rits de tijmblaadjes van de takjes, snijd fijn en voeg de helft bij de hamburgers.
6. Hak de peterselie fijn en snijd / knip de gedroogde tomaten klein.
7. Check of de hamburger goed gaar is. Jusliefhebber? Voeg dan een paar klontjes extra bakboter toe.
8. Roer de peterselie, de gedroogde tomaatjes, de rest van de tijm en het spek met bakvet door de aardappelen en voeg evt. wat van het achtergehouden kookvocht toe (of evt. melk). Roer daarna de veldsla erdoor.
9. Maak de jus af door de hamburgers uit de pan te halen, en verwarmen op hoog vuur en af te blussen voor 1 minuut met een scheut water / kookwater. Roer goed op de bodem van de koekenpan.
10. Verdeel de stampot over de borden en serveer met de jus en hamburger.
11. EET SMAKELIJK!

Menu 2: Volkoren pasta met tonijn en groene pesto (± 25 min.)

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

Tips:

✓ Eten kids mee? Voeg een ½ tl pp kaneelpoeder toe.

Wat heb je nodig?

- ✓ Grote hapjespan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Uienhakker

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Knoflook (teen) →→	1	1	2	2
Zoete ui (st)	½	1	1½	2
Tomaten (st)	2	4	6	8
Rode peper (st)	¼	½	¾	1
Groene pesto (gr)	30	60	90	120
Gewassen Spinazie (gr)	100	200	300	400
Tonijn in olijfolie (gr)	130	260	390	520

→→ 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
Olijfolie (el)	1	1	2	2
Tablet groentebouillon (st)	½		1	
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 zonnebloemolie in de hapjespan en fruit samen 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon, pers de knoflook hierin fijn.
3. Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe en roerbak voor 3 minuten.
4. Kijk of de spinazie goed is gewassen. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur, snijd de spinazie klein en bak (evt. in delen) totdat de spinazie is geslonken. Roer goed los.
5. Voeg de tonijn (laat evt. uitlekken) toe, samen met de pesto en roer door elkaar. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
6. Roer als laatste de pasta door het gerecht.
7. Verdeel het gerecht over de borden en EET SMAKELIJK!!



Menu 3: Snelle Thaise Noedels met omelet (± 30 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Wil je een wat frissere smaak? Roer dan bij stap 6 een tl pp witte wijnazijn er door.
- ✓ Zelf Oosterse kruiden maken? Meng: ¼ tl chilipoeder, 1 tl komijnpoeder, ½ tl kurkuma, ½ tl gemberpoeder, ½ tl.
- ✓ Eten kids mee? Voeg dan een zoete twist toe met 1 el pp ketjap.

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Vergiet

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Knoflook (teen) →→	1	1	2	2
Pittige ui (st)	½	1	1½	2
Chinese kool (gr)	175	350	525	700
Cashewnoten (gr)	30	60	90	120
Ei (st)	1	2	3	4

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Noedels (gr)	70	140	210	280
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4
Gedroogde koriander (tl)	½	1	1½	2
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Zonnebloemolie (el)	2	3	4	4
Tablet groentebouillon	½		1	
Sambal	naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Rooster de cashewnoten 3 min. in de hapjespan zonder olie, bewaar apart.
2. Hak de ui fijn. Verhit een scheut zonnebloemolie in de hapjespan en fruit 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
3. Klus het ei goed los met een scheutje melk en bak het in een hete koekenpan in de zonnebloemolie, totdat het aan de bovenkant is gestold.
4. Kook noedels volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
5. Voeg Chinese kool toe aan de hapjespan en roerbak op hoog vuur 3 minuten. Zet dan het vuur middelhoog. Voeg een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen en doe eventueel de deksel op de pan om de groenten wat gaarder te krijgen.
6. Voeg de kruiden toe met de sojasaus en eventueel de sambal. Breng het geheel dan op smaak met zout en peper (zie tips).
7. Verdeel alles over de borden, garneer met de cashewnoten en EET SMAKELIJK!