

Menu 1: Snoekbaars uit de oven met sperziebonen en aardappelen (± 40 min.)

www.LokaleVersbox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Fles droge witte wijn open? Voeg dan bij stap 6 een flinke scheut witte wijn toe en geen citroensap!

Wat heb je nodig?

- ✓ Koekenpan
- ✓ Oven + Aluminiumfolie
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Uienhakker
- ✓ Kom

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Verse tijm (takjes) (st)	2	4	6	8
Champignons (gr)	40	80	120	160
Gebroken Sperzieboon (gr)	150	300	450	600
Kleine rode trostomaatjes (st)	3	6	9	12
Knoflook (teen) →→	½	1	1½	2
Citroen (el)	3	4	5	6
Inova aardappel (gr)	200	400	600	800
Rode ui (st)	¼	¼	½	½
Snoekbaars filet (gr)	150	300	450	600

→→ hergebruik ook bij een ander gerecht

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



Recept:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook water in de pan met deksel voor de sperziebonen, verwijder beide uiteinden en snijd in stukjes van 3 cm. Kook 8 minuten met een snuf zout giet daarna af en laat in een vergiet uitstomen.
3. Was de aardappelen met de harde kant van een schuursponsje en snijd in gelijke delen van 3 à 4 cm. Verhit op middelhoog vuur een scheut olijfolie in de koekenpan en bak de aardappelen 25 minuten, houd de deksel op de pan en haal deze de laatste 5 minuten van de pan. Roer geregeld goed om. Bestrooi halverwege met de aardappelkruiden naar eigen smaak.
4. Pers de knoflook uit, pers het sap van de citroen, maak de champignons schoon en snijd in stukjes, hak de ui fijn.
5. Was de vis in een kom met koud water en 2 el citroensap. Dep goed droog met keukenpapier, wrijf in met olijfolie en bestrooi met wat zout.
6. Neem per persoon een groot vel aluminiumfolie. Verdeel de sperziebonen op de glimmende kant met een scheutje olijfolie, leg daar bovenop een takje tijm, dan de vis, verdeel de knoflook over de vis met de champignons en tomaten. Besprenkel met de overige citroensap (1 el pp of naar eigen smaak), leg tot slot weer een takje tijm er bovenop. Vouw de zilverfolie goed dicht en bak 17 minuten in de oven. Controleer of de vis goed gaar is en er niet glazig uit ziet. Zo ja, bak 5 minuten langer.
7. Verdeel de aardappelen over de borden en serveer met het vispakketje
8. EET SMAKELIJK!

Menu 2: Volkoren pasta met prei, tomaat en varkenshaasje (± 30 min.)

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

Wat heb je nodig?

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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Varkenshaasje (gr)	150	300	450	600
Crème Fraîche (jel)	3	5	7	9
Pittenmix (gr)	15	30	45	60
Prei (stengel)	½	1	1½	2
Tomaten (st)	2	4	6	8
Zoete ui (st)	¼	½	¾	1
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1

→→ hergebruik ook bij een ander gerecht

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



Recept:

1. Verhit de hapjespan op middelhoog vuur en rooster de pittenmix 2 minuten zonder olie. Let op dat ze niet aanbranden. Bewaar apart.
2. Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Laat daarna uitstomen in een vergiet en bewaar een kopje kookvocht.
3. 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.
4. Snijd de prei in de lengte doormidden en dan in halve ringen. Was in een vergiet onder stromend water.
5. Voeg de preiringetjes toe en bak 5 minuten mee, roer regelmatig door.
6. Verhit ondertussen de koekenpan op middelhoog vuur met de roomboter. Snijd de varkenshaas in 3 gelijke delen pp en bak het 3 à 4 minuten op (middel)hoog vuur. Draai geregeld en breng op smaak met wat zout en peper. Het vlees mag mooi roze zijn van binnen.
7. Was de tomaat en snijd in blokjes. Voeg de tomatenblokjes toe aan de hapjespan en bak 2 minuten mee. Voeg de crème fraîche toe en zet het vuur lager. Kook 3 minuten zachtjes door, proef en breng op smaak met zout.
8. Voeg de pasta toe aan de hapjespan, schep om en zet het vuur uit. Maak eventueel wat smeugiger met het achtergehouden kookvocht.
9. Verdeel alles over de borden garneer met de pittenmix en EET SMAKELIJK!

Menu 3: Oosterse noedels salade met mango, groenten en cashewnoten (± 30 min.)

www.LokaleVersbox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Gebruik geen limoenrasp en minder sap.
- ✓ Je kan elke noedels gebruiken. Onze voorkeur gaat uit naar dikke "Udon" noedels.
- ✓ Wil je een tip hoe je mango makkelijk in blokjes snijdt: zoek in Youtube op: "mango snijden".

Wat heb je nodig?

- ✓ Saladekom
- ✓ Kom + Vergiet
- ✓ Koekenpan
- ✓ Pan met deksel

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Gember (4 cm)	¼	½	¾	1
Rode peper →→	¼	½	¾	1
Limoen (st)	¼	½	¾	1
Komkommer (st)	¼	½	¾	1
Mango (st)	¼	½	¾	1
Verse bieslook (sprietten)	5	8	12	16
Rode paprika (st)	½	1	1½	2
Gele trostomaatjes (gr)	75	125	200	250

→→ Hergebruik ook bij een ander gerecht

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Noedels (Udon) (gr)	70	140	200	270
Sojasaus (el)	1	1½	2	3
Zonnebloemolie (tl)	1	2	3	4
Honing (tl)	½	1	1½	2
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Kook de noedels volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak, spoel kort af met koud water in een vergiet, laat uitlekken.
2. Schil en rasp de gember, maak de rode peper schoon en hak fijn. Was de limoen, rasp de schil (½ tl pp) zeer fijn en pers het sap uit. Maak in een kom een dressing van de gember, rode peper, limoensap, limoenrasp, sojasaus, zonnebloemolie en de honing.
3. Snijd de komkommer in de lengte doormidden en schaaft in halve plakjes. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de tomaatjes doormidden en de mango in kleine blokjes (zie tip). Meng dit allemaal in de saladekom. Knip of snijd de bieslook klein en voeg de helft toe aan de saladekom. Breng op smaak met wat zout.
4. Voeg de noedels en de helft van de dressing toe.
5. Verdeel het gerecht over de borden en serveer met de overige dressing. Garneer met de overige bieslook.
6. EET SMAKELIJK!