

Menu 1: Volkoren pasta met makreel, zoete tomaten, pecorino en veldsla (± 30 min.)

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

Eten kids mee?

- ✓ Gebruik de helft van de witte balsamicoazijn en pureer eventueel de saus.

Wat heb je nodig?

- ✓ Pan met deksel
- ✓ Hapjespan
- ✓ Saladekom

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Makreelfilet (gr)	150	300	450	600
Veldsla (gr)	30	60	90	120
Trostomaten (gr)	200	400	600	800
Zoete ui (st) →→	½	1	1½	2
Knoflook (teen)	1	2	3	4
Basilicum (takjes)	2	4	6	8
Salade pittenmix (gr)	15	30	45	60
Pecorino (gr)	20	40	60	80

→→ hergebruik 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)	2	3	4	4
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4
Honing (el)	1	2	3	4
Tablet Groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Haal de makreel uit de verpakking en laat op kamertemperatuur komen.
2. Verwarm de hapjespan op middelhoog vuur en rooster de pittenmix zonder olie 3 minuten, schut regelmatig om, bewaar apart.
3. Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking. Voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
4. Verhit een scheut zonnebloemolie in de hapjespan. Hak de ui fijn. en fruit 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
5. Was de tomaat, snijd in blokjes en voeg direct toe aan de hapjespan, bak mee voor 5 minuten.
6. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Voeg de pasta toe aan de pan, roer lekker door elkaar en zet het vuur uit.
7. Snijd de basilicum fijn en voeg direct de helft toe aan de pan.
8. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, honing en witte balsamicoazijn. Doe de veldsla in de saladekom, besprenkel met de dressing naar eigen smaak en roer goed door.
9. Maak op de borden een bedje van de veldsla (je kan de veldsla er ook doorheen roeren), schep hierop de pasta, leg de makreel erbij en garneer met de pittenmix, pecorino en overige basilicum. EET SMAKELIJK!!

Menu 2: Kogelbiefstuk met broccoli, mango en rijst (± 30 min.)

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

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan / met deksel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Rasp
- ✓ Uienhakker
- ✓ Aluminiumfolie



Tips bij dit gerecht:

- ✓ Kijk op Youtube een filmpje en zoek op “mango snijden”
- ✓ Wil je de broccoli gaarder? Kook bij stap 5 langer door.

Recept:

1. Haal de kogelbiefstuk uit de verpakking en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm een etensbord.
2. Bereid de rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
3. Maak de rode peper schoon en hak fijn en doe hetzelfde met de ui. Schil de gember en rasp fijn.
4. Was de broccoli in zout water. Snijd de broccoli in roosjes. Schil de stronk en snijd in blokjes.
5. Snijd de biefstuk in reepjes van 6-8 mm dik. Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een hapjespan met deksel en roerbak een paar minuten op hoog vuur de biefstukreepjes totdat ze dichtgeschroeid zijn. Breng op smaak met zout en peper, haal uit de pan, doe in de aluminiumfolie en laat de biefstuk rusten op een voorverwarmde bord.
6. Doe een scheutje zonnebloemolie bij het achterbleven vet in de hapjespan en bak op middelhoog vuur de gember, ui en rode peper 3 minuten. Voeg de broccoli toe en roerbak 2 minuten. Doe een half kopje water pp erbij en laat op middelmatig vuur nog 5 minuten bakken, met de deksel op de pan, roer geregeld, voeg wat zout toe naar smaak.
7. Meng de sojasaus met de honing en witte wijnazijn. Snijd het vruchtvlees van de mango in blokjes (zie tip). Voeg dan eerst de helft van de saus toe aan de broccoli, roer goed. Proef en voeg eventueel extra dressing toe naar eigen smaak! Voeg de mangoblokjes toe en schep om. Bak zo nog 1 minuut en zet dan het vuur uit.
8. Verdeel de rijst over de borden, serveer met de groenten en de biefstuk met evt. het vocht van de biefstuk uit het zilverfolie. EET SMAKELIJK!!

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kogelbiefstuk	125	250	375	500
Zoete ui (st) →→	½	1	1½	2
Gember (cm)	1 cm	2 cm	3 cm	4 cm
Rode peper (st)	¼	½	¾	1
Broccoli (gr)	200	400	600	800
Mango (st)	100	200	300	400

→→ hergebruik bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zilvervliesrijst (gr)	70	140	210	280
Zonnebloemolie (el)	2	3	4	4
Witte wijnazijn (el)	1	2	2	3
Honing (el)	1	2	2	3
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Tablet Groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			

Menu 3: Hollandse Ratatouille (± 30 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Let op met de Maggie blokjes! Houd je niet van te zout eten? Wees terughoudend!
- ✓ Let je op je kalori inname? Laat de aardappelen en walnoten dan achterwege.

Wat heb je nodig?

- ✓ Grote hapjespan met deksel

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Aardappelen Inova (gr)	100	200	300	400
Blokjes zoete aardappel Bataat (gr)	75	150	225	300
Waspeen (gr)	100	200	300	400
Gebroken sperziebonen (gr)	50	100	150	200
Kastanje champignons (gr)	30	60	90	120
Rode ui (st)	½	1	1½	2
Platte peterselie (takjes)	2	4	6	8
Walnoten (gr)	20	40	60	80

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



Recept:

1. Snipper de ui. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan met deksel op middel hoog vuur en voeg de ui toe.
2. Was de aardappel met de harde kant van een schuursponsje onder stromend water. Snijd in blokjes. Voeg de aardappelstukjes toe. Houd de deksel op de pan vanaf nu en roer geregeld.
3. Week de waspeen 2 minuten in zout water en maak ze dan schoon met de harde kant van een schuursponsje. Snijd in plakjes van een ½ cm.
4. Verwijder beide uiteinden van de waspeen en snijd in kleine stukjes, voeg toe samen met een half kopje water per persoon, verkruimel de bouillon blokjes (zie tip) boven de pan, roer geregeld om. Let op dat het niet droog kookt, voeg dan weer wat water toe. Houd de deksel op de pan.
5. Kijk of de sperziebonen schoon en gebroken zijn en voeg toe.
6. Schil de zoete aardappel, snijd in blokjes en voeg toe.
7. Snijd de champignons in stukjes, maak in het midden van de pan de bodem zichtbaar, schuif alles goed aan de kant en bak hier de champignons voor 3 minuten met de deksel op de pan, roer dan door elkaar.
8. Controleer of de ingrediënten gaar genoeg zijn, zo niet doe de deksel weer op de pan en voeg eventueel wat water toe. Indien het gaar is, haal de deksel van de pan en bak nog even door om overtollig vocht te laten verdampen.
9. Was de peterselie onder stromend water en snijd fijn. Breek de walnoten.
10. Verdeel alles of de borden, bestrooi met verse peper, garneer met de peterselie en walnoten: EET SMAKELIJK!!