

Menu 1: Kabeljauwfilet met waspeen, yoghurtsaus en zilvervliesrijst (± 30 min.)

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

Tip:

- ✓ Eten kids mee? Voeg dan een eetlepel suiker toe bij stap 3.

Wat heb je nodig?

- ✓ Koekenpan
- ✓ Steelpan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Diepe kom
- ✓ Keukenpapier

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Verse dille (tl)	2	3	4	5
Bieslook (sprietjes)	3	6	9	12
Griekse Yoghurt (ml)	100	200	300	400
Waspeen (gr)	225	450	675	900
Citroen (el) →→	2	2	2	2
Staart Kabeljauwfilet	1	2	3	4

→→ Hergebruik ook bij een ander gerecht

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zilvervliesrijst (gr)	75	150	225	300
Roomboter (el)	2	3	4	4
Mosterd (tl)	½	1	1½	2
Tablet Groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Week de waspeen 2 minuten in zout water en maak ze dan schoon met de harde kant van een schuursponsje. Snijd in stukken van 5 cm. Kook ± 13 minuten tot ze gaar zijn (controleer met een vork). Giet af, voeg een klontje roomboter toe en houd zo warm met de deksel op de pan, roer tussendoor een keer door, zodat de roomboter goed wordt verdeeld over de wortelen.
2. Was de vis in een diepe kom met koud water en 2 theelepels citroensap en dep droog met keukenpapier.
3. Knip/snij de dille fijn. Idem met de bieslook.
4. Kook de rijst, volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking, voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Giet af en laat uitstomen.
5. Verwarm heel langzaam in de steelpan de Griekse yoghurt, niet te heet! Voeg de mosterd, de bieslook en de helft van de dille toe en roer door.
6. Verhit ondertussen wat roomboter in de koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met wat zout en peper naar eigen smaak.
7. Verdeel alles over de borden, serveer met de yoghurtsaus (mag ook over de rijst) EET SMAKELIJK!

Menu 2: Noedels met kip, broccoli en paprika (± 30 min.)

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

Wat heb je nodig?

- ✓ Keukenpapier
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Kom
- ✓ Pan met deksel



Ingrediënten:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Knoflook (teen)	1	2	3	3
Broccoli (gr)	150	300	450	600
Citroen (st) →→	¼	¼	½	½
Rode paprika (st)	½	1	1½	2
Koriander (tl)	2	4	6	8
Poulet van kipfilet	150	300	450	600

→→ Hergebruik ook bij een ander gerecht

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Noedels (gr)	70	140	210	280
Zonnebloemolie (el)	2	3	4	4
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Mango chutney (van Patak's) gr	50	100	150	200
Kippenbouillon (tablet)	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Geen mango chutney? Vervang dit in de saus door 1 el honing pp.

Recept:

1. Was het vlees in een diepe kom met koud water en 2 eetlepels citroensap. Dep goed droog met keukenpapier.
2. Maak de knoflook schoon. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Spoel de koriander af onderstromend water. Dep droog en snijd fijn. Was de broccoli in zout water. Snijd de broccoli in roosjes. Schil de stronk en snijd in blokjes.
3. Verhit een scheutje zonnebloemolie in de hapjespan op hoog vuur en roerbak de kip totdat het vlees is dicht geschroeid ± 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart op een bord.
4. Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in de hapjespan, doe de broccoli er bij en pers de knoflook hierin uit en roerbak op middelhoog vuur. Doe na 3 minuten een half kopje water erbij en bak ± 10 minuten met de deksel op de pan. Roer zo nu en dan om en voeg na 5 minuten de paprika toe. Bestrooi met wat zout en voeg extra water toe als het te droog kookt.
5. Bereid de noedels volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet kippenbouillon toe voor extra smaak.
6. Doe de volgende ingrediënten in de kom: de helft van de mango chutney, **1 tl** citroensap per persoon, de sojasaus, **1 tl** zonnebloemolie per persoon en **1 el** kippenbouillon per persoon uit de pan met de noedels. Klop goed door.
7. Doe de kip in de hapjespan. Voeg de noedels toe zodra die klaar zijn. Verspreid de saus over het eten en roer dan goed om. Bak alles nog 3 minuten en schep tussendoor goed om.
8. Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de koriander en serveer met de achtergehouden mango chutney en EET SMAKELIJK!

Menu 3: Krieltjessalade met sperziebonen, cherrytomaten en ei (± 30 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Sinaasappel over? Snijd in stukjes en voeg toe op het bord.

Wat heb je nodig?

- ✓ Saladekom
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Krieltjes (gr)	200	400	600	800
Sperziebonen (gr)	150	300	450	600
Perssinaasappel (el)	2	4	6	8
Oregano (tl)	2	4	6	8
Mesclun sla (gr)	30	60	90	120
Cherrytomaten (gr)	55	110	165	220
Scharrel-ei	1	2	3	4
Pecannoten (gr)	20	40	60	80

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
(Extra vierge) olijfolie (el)	2	4	6	8
Witte basilicumazijn (el)	½	1	1½	2
Honing (el)	1	2	3	4
Mosterd (tl)	½	1	1½	2
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Was de krieltjes met de harde kant van een schuursponsje en snijd in tweeën / kwarten. Doe in een pan, voeg de eieren erbij en kook voor 10 - 12 minuten met een theelepel zout. Giet af en laat uitstomen. Haal de eieren na 8 minuten koken uit de pan en houd even onder koud stromend water.
2. Verhit een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en rooster de pecannoten, zonder olie, 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
3. Was de sperziebonen en snijd in kleine stukjes van 3 cm. Pers het benodigde sap uit van de sinaasappel.
4. Verhit olijfolie in de hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de sperziebonen toe en roerbak een minuut met een snuf zout. Voeg dan een half kopje water toe, bak de sperziebonen 8 minuten met de deksel op de pan op middelmatig vuur.
5. Spoel de oregano af onder stromend water, snijd fijn en voeg halverwege toe.
6. Maak een dressing van de (extra vierge) olijfolie, witte basilicumazijn, honing, mosterd, 2 el sinaasappelsap per persoon. Klop goed door elkaar en voeg de helft toe aan de gekookte krieltjes, verspreid goed en roer goed om.
7. Snijd de cherrytomaten doormidden, doe samen met de sla en de sperziebonen en de krieltjes in een saladekom, schep om.
8. Verdeel het gerecht samen met het ei over de borden en garneer met (gebroken) pecannoten (en evt. de overgehouden stukjes sinaasappel). Serveer met de achtergehouden dressing en EET SMAKELIJK!!