

## Menu 1: Japanse rijstschotel met roergebakken biefstuk en gebakken groenten (± 35 min.)

[www.LokaleVersbox.nl](http://www.LokaleVersbox.nl)

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Vind je aubergine niet lekker of eten kids mee? Schil deze dan.
- ✓ Blokjes snijden: Snijd in de lengte een aantal keren doormidden, draai een kwartslag en snijden

### Wat heb je nodig?

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



<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Biefstuk (gr)	125	250	375	500
Banaan Sjalot (st)	1	2	3	4
Knoflook (teen) →→	1	1	2	2
Gember (cm)	1	2	3	4
Aubergine (st)	½	1	1½	2
Rode peper (st)	¼	½	¾	1
Blokjes / plakjes Winterpeen (gr)	80	160	240	320
Pinda's (gr)	15	30	45	60

→→hergebruik ook bij een ander menu

<b><u>Zelf toevoegen:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Sojasaus (el)	2	3	4	5
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2
Zilvervliesrijst (gr)	70	140	210	280
Roomboter (el)	2	3	4	5
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2
Zout en peper	naar eigen smaak			

### Recept:

1. Snipper de **sjalot**. Snijd de **biefstuk** in dunne reepjes, marineer met 1 el pp **sojasaus** en 1 el pp **sjalot** snippers en laat op kamertemperatuur komen.
2. Kook de **zilvervliesrijst** volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking met de **kurkuma**. Laat nagaren met een klontje **roomboter** en roer goed door.
3. Maak de **knoflook** schoon, schil de **gember**, hak de **rode peper** fijn (laat de pitjes zitten als je van pittig houdt), snijd de **aubergine** in blokjes (zie tip).
4. Verhit een scheut **zonnebloemolie** in de hapjespan, voeg de **sjalot** en de **rode peper** toe, rasp de **gember** erbij. Bak 3 minuten op middelhoog vuur en pers de **knoflook** hierin fijn. Doe de **peen** en de **aubergine** erbij en roerbak op hoog vuur 2 minuten. Voeg de rest van de **sojasaus** toe, doe een half kopje water pp erbij en bak met de deksel op de pan 8 à 10 minuten op middelmatig vuur. Breng dan op smaak met **zout en peper**.
5. Verhit ondertussen een klontje **roomboter** in een koekenpan op hoog vuur. Roerbak de **biefstukreepjes** 3 minuten, breng op smaak met **zout en peper**.
6. Voeg de **rijst** toe aan de hapjespan en meng goed, zet het vuur uit. Doe de **biefstuk** erbij met het **bakvet** en roer weer goed door elkaar.
7. Verdeel het gerecht over de borden, bestrooi met de **pinda's** en EET SMAKELIJK!!

## Menu 2: Roodbaarsfilet met wortelen en aardappelpuree (± 35 min.)

[www.LokaleVersbox.nl](http://www.LokaleVersbox.nl)  
de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Bak de bosui mee met de vis en kook de wortelen samen met een tl suiker pp ipv zout.

### Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan of koekenpan
- ✓ Pan met deksel 2 X
- ✓ Kom + keukenpapier

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Roodbaarsfilet (st)	1	2	3	4
Citroen (el) →→	2	2	2	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Bosui (stengel)	1	2	3	4
Dille (tl)	1	2	3	4
Zoete ui (st) →→	½	1	1½	2
Appel (zoet) (st)	¼	½	¾	1
Aardappel (stevig) (gr)	225	450	775	900
Wortelen (gr)	150	300	450	600

→→hergebruik ook bij een ander menu

<b><u>Zelf toevoegen:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Roomboter (tl)	1	2	3	4
Mosterd (tl)	1	2	3	4
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Week de **wortelen** in koud, zout water. Was de **aardappelen** onder stromend water met de harde kant van een schuursponsje. Snijd in gelijke delen en zorg dat ze net onder water staan. Kook 12 minuten met een flinke snuf **zout** en de **mosterd**. Giet af bewaar wat **kookwater**.
2. Was de **vis** in een diepe kom met koud water en 2 eetlepels **citroensap** en dep goed droog met keukenpapier.
3. Was de **wortelen** met de harde kant van een schuursponsje, of schil met een dunschiller en snijd in stukjes van 3 à 4 cm. Zet net onder water en kook samen met een snuf **zout** ± 10 minuten (zie tip).
4. Was de **bosui** en snijd in dunne ringetjes. Schil de **appel** en snijd in blokjes.
5. Maak de **knoflook** schoon en snijd in flinterdunne plakjes. Snipper de **ui**. Verhit de helft van de **roomboter** in de hapjespan en fruit de **ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Veeg de **ui** rondom aan de kant, voeg de overige **roomboter** toe en bak als de **roomboter** heet genoeg is, de plakjes **knoflook** in het midden van de pan. Leg meteen de **roodbaars** op de knoflook: ook weer als je de vis omdraait; laat dan de **knoflook** zitten als die aan de vis blijft plakken. Bak 3 minuten aan elke kant (eerst op de huid). Bestrooi de **vis** met **zout en peper**.
6. Stamp ondertussen de **aardappelen** tot grove puree samen met de helft van de **bosui**, voeg eventueel wat **kookwater/melk** toe om het wat smeugig te maken. Voeg de **ui, appel, knoflook en bakvet** toe, schep goed door elkaar.
7. Verdeel alles over de borden, knip de **dille** hierboven fijn, bestrooi met de overige **bosui** en serveer eventueel met een schijfje **citroen**. EET SMAKELIJK!!!

## Menu 3: Italiaanse boerenkool met volkoren pasta (± 30 min.)

[www.LokaleVersbox.nl](http://www.LokaleVersbox.nl)  
de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Laat de citroen achterwege en bak de boerenkool 5 minuten langer gaar. Houd goed nat en roer zo nu en dan om.

### Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan
- ✓ Koekenpan
- ✓ Pan met deksel

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Zoete Ui (st) →→	½	1	1½	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Citroen (el) →→	1	2	3	4
Rode paprika (st)	½	1	1½	2
Tijm (tl)	½	1	1½	2
Fijne panklare Boerenkool (gr)	100	200	300	400
Crème fraîche (el)	2	3	4	5
Hazelnoten (gr)	15	30	45	60
Geraspte oude kaas (gr)	35	70	105	140

→→ hergebruik ook bij een ander gerecht

<b><u>Zelf toevoegen:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Volkoren pasta (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Gedroogde Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4
Groentebouillon (tablet)	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Verhit de hapjespan op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** ± 3 minuten zonder olie. Bewaar apart.
2. Kook de **pasta** volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een **tablet groentebouillon** toe voor extra smaak.
3. Verhit een scheut **olijfolie** in de hapjespan met deksel op middelhoog vuur, snipper de **ui** en fruit 3 minuten. Maak de **knoflook** schoon en pers direct erbij, samen met de gedroogde **Italiaanse kruiden**.
4. Voeg de **boerenkool** (evt. in delen) toe en laat slinken met de deksel op de pan. Voeg wat **zout en peper** toe en een **half kopje water** pp, bak 10 minuten met de deksel op de pan.
5. Snijd ondertussen de **paprika** in blokjes en voeg direct toe.
6. Was **tijm**, dep droog en rits de blaadjes van de takjes. Snijd extra fijn en voeg toe.
7. Haal de deksel van de pan en breng flink op smaak met **zout en peper**. Voeg de **crème fraîche** en **citroensap** toe (zie tip).
8. Roer de **pasta** er door.
9. Verdeel het gerecht over de borden, bestrooi met de **oude kaas** en **hazelnoten** en serveer eventueel met een schijfje **citroen**.
10. EET SMAKELIJK!!