

## Menu 1: Gevulde puntpaprika's met rijst en pesto rosso (± 40 min.)

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

### Tips:

- ✓ Vulling over? Roer door de rijst
- ✓ Minder de tijd? Snijd de paprika klein en voeg toe bij stap 3 en kook de rijst eerder

### Wat heb je nodig?

- ✓ Oven
- ✓ Ovenschaal
- ✓ Hapjespan
- ✓ Pan met deksel

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Puntpaprika's (st)	1	2	3	4
Oregano (tl) →→	1	2	3	4
Italiaans gemengde groenten (gr)	150	300	450	600
Pesto rosso (el)	4	8	12	16
Geraspte belegen kaas (gr) →→	30	60	90	120
Mager rundergehakt (gr)	150	300	450	600

→→ gebruik 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>
Basmatirijst (gr)	70	140	210	280
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Gehakt kruiden stroganoff	Zie gebruiksaanwijzing			
Chilipoeder (tl)	naar eigen smaak ± ½ tl pp			
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bak het gehakt rul in een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en voeg direct de gehaktkruiden toe. Haal het uit de pan als het gehakt mooi rul is gebakken en bewaar apart.
3. Doe een scheut olijfolie in de hapjespan en roerbak de Italiaanse groentemix 6 minuten. Voeg eventueel de chilipoeder toe (½ tl pp) als je van pittig houdt.
4. Spoel ondertussen de oregano af onder stromend water, dep droog, haal de blaadjes van de takjes en snijd fijn. Voeg direct toe aan de groenten.
5. Voeg het weer gehakt toe, zet het vuur uit, roer alles goed door elkaar, samen met de pesto. Proef een aantal keer of alles naar smaak is, voeg eventueel extra chilipoeder of zout toe.
6. Snijd de paprika's doormidden, laat het steeltje zitten, verwijder de zaadjes en vul ze met het gehaktmengsel. Druk goed aan dat ze lekker vol zitten. Bestrooi met de geraspte belegen kaas en een klein beetje olijfolie.
7. Leg de puntpaprika's in een ovenschotel of op een bakplaat met bakpapier. Zet de puntpaprika's voor circa 15 minuten in de oven.
8. Kook de basmatirijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
9. Verdeel het gerecht over de borden en EET SMAKELIJK!!

## Menu 2: Scholfilet met bulgur, paksoi, tomaat (± 30 min.)

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

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Wees terughoudend met de koriander
- ✓ Op zoek naar lekkere currykruiden? Neem die van Jonnie Boer.
- ✓ Je kan ook eventueel currypasta nemen, volgens gebruiksaanwijzing.

### Wat heb je nodig?

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

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Gember (cm)	1	2	3	4
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1
Citroen (el)	2	2	2	2
Paksoi (krop)	½	1	1½	2
Trostomaten (st)	2	4	6	8
Koriander (tl)	1	2	3	4
Scholfilet (st)	1	2	3	4

→→ gebruik 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>
Bulgur (gr)	70	140	210	280
(groene) Currykruiden (tl) (zie tip)	1	2	3	4
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Roomboter (el)	1	2	3	4
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Bereid de bulgur volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking, giet af en laat uitstomen zonder deksel, schut af en toe om.
2. Snijd de tomaat in blokjes. Maak de rode peper schoon en hak fijn. Spoed de koriander af, schud droog en hak fijn. Was de paksoi bladeren eerst onder stromend water, schud droog, scheur het groene deel los en snijd zeer fijn, bewaar apart. Snijd het witte deel ook fijn.
3. Verhit de zonnebloemolie in de hapjespan op middelhoog vuur, rasp de gember hierin en pers de knoflook hierin uit en doe de rode peper erbij en fruit samen 2 minuten. Voeg daarna het witte deel van de paksoi toe, samen met de tomaatblokjes en de currykruiden en bak 4 minuten, roer geregeld. Voeg dan de sojasaus toe, roer goed door.
4. Was ondertussen de scholfilet in koud water met 2el citroensap, dep goed droog met keukenpapier. Bestrooi met wat zout en peper naar eigen smaak. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten aan elke kant.
5. Voeg vervolgens de bulgur toe en roerbak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg het groene deel van de paksoi en de koriander toe en bak nog eens 2 minuten.
6. Verdeel het gerecht over de borden en EET SMAKELIJK!!

## Menu 3: Gnocchi met tomaten-spinazie saus (± 25 min.)

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

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Verdubbel eventueel de hoeveelheid bruine suiker.
- ✓ Houd je niet van Gnocchi? Vervang door gekookte aardappelen.

### Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Uienhakker

<b>Ingrediënten:</b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Grote vleestomaat (st)	1	2	3	4
Zoete ui (st)	½	1	1½	2
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Gewassen spinazie (gr)	100	200	300	400
Oregano (tl) →→	2	4	6	8
Geraspte belegen kaas (gr) →→	30	60	90	120

→→ gebruik ook bij een ander gerecht

<b>Zelf toevoegen:</b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Gnocchi (Grand Italia) (gr)	200	400	600	800
Zwarte balsamico azijn (el)	1	2	3	4
Bruine suiker (tl)	1	2	3	4
Blokje Groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Controleer of de spinazie goed is gewassen. Was de oregano, dep droog, haal de blaadjes van de takjes en snijd fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
2. Kook de gnocchi volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking, voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Spoel daarna af met koud water.
3. Hak de ui fijn. Hak de rode peper fijn en laat de pitjes zitten als je van pittig houdt. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan en fruit samen 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
4. Voeg toe: de oregano, tomatenblokjes, bruine suiker en zwarte balsamico azijn. Snijd ondertussen de spinazie klein en voeg direct (eventueel in delen) toe. Roer geregeld en breng op smaak met zout en laat de saus 3 minuten doorkoken.
5. Voeg de gnocchi toe en schep alles door elkaar. Zet het vuur uit na 1 minuut, voeg de kaas toe en roer er doorheen.
6. Verdeel alles over de borden, EET SMAKELIJK!