

## Menu 1: Kabeljauw met aardappelen en gekleurde peen (± 35 min.)

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

### Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Kom + keukenpapier
- ✓ Vergiet



<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Citroen (el) →→	2	2	2	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Ui (st) →→	¼	½	¾	1
Tijm (tl)	3	6	9	12
Gekleurde peen mix (gr)	200	400	600	800
Nicola aardappelen (gr)	200	400	600	800
Kabeljauw (st)	1	2	3	4

→→ 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 (el)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	2	3	4	4
Mosterd (tl)	1		2	
Viskruiden	naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Voeg dan een tl suiker pp toe bij de peen in stap 2

### Recept:

1. Was de aardappelen onder stromend water met de harde kant van een schuursponsje. Snijd in gelijke stukken en kook samen met een snuf zout en de mosterd ± 13 minuten, tot ze prikbaar zijn. Giet af en voeg dan toe aan de peen en ui bij stap 3. Schep lekker door elkaar. Je kan er ook voor kiezen de aardappelen apart te serveren als op de foto.
2. Maak de peen schoon en snijd in reepjes van 5 à 6 cm. Kook in een hapjespan met deksel en 1 kopje water pp voor 5 minuten samen met een snuf zout (zie tip). Giet af in een vergiet.
3. Maak ondertussen de knoflook schoon, hak de ui fijn. Verhit een scheut olijfolie op middelhoog vuur in dezelfde hapjespan, pers de helft van de knoflook hierin fijn en fruit samen met de helft van de ui 3 minuten. Zet dan het vuur middelmatig en voeg dan de reepjes peen weer toe, bak 5 minuten.
4. Was de takjes tijm onder stromend water, dep goed droog en rits van de takjes. Snijd lekker fijn. Bestrooi de helft over de peen.
5. Verhit de roomboter in de koekenpan op middelhoog vuur. Was de vis in een diepe kom met koud water en 2 eetlepels citroensap en dep goed droog met keukenpapier. Bestrooi met viskruiden of wat zout en peper en de achtergehouden tijm. Fruit de achtergehouden ui en knoflook 3 minuten, voeg de vis toe en bak aan beide kanten 3 minuten.
6. Verdeel alles over de borden, EET SMAKELIJK!!

## Menu 2: Varkenshaasreepjes met rijst, kokosbloemkool en prei (± 35 min.)

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

### Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Zilverfolie
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Vergiet



<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Bloemkoolroosjes (gr)	125	250	375	500
Prei (stengel)	¼	½	¾	1
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1
Gesneden varkenshaasreepjes (gr)	125	250	375	500

→→ 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>
Pandanrijst (gr)	80	160	240	320
Sojasaus (el)	1	2	2	3
Paprikakruiden (tl)	1	2	3	4
Massalé doux Mauricius (koop bij de Toko) of "zachte" Kerriekruiden (tl)	1	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	2	3	4	4
Zout en peper	naar eigen smaak			

- ✓ **Tip:** Eten kids mee? Halveer de hoeveelheid massalé / kerrie en bestrooi eventueel met eigen geraspte, jonge kaas.

### **Recept:**

1. Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking. Giet af.
2. Maak de rode peper schoon en hak fijn (hak ook de pitjes mee als je van pittig houdt). Verhit een scheut zonnebloemolie in de hapjespan op hoog vuur en roerbak de reepjes varkenshaas samen met de rode peper 4 à 5 minuten. Bestrooi direct met de paprikakruiden en wat zout naar eigen smaak. Bewaar in zilverfolie. Houd het bakvet in de pan.
3. Verhit het bakvet met een scheutje extra zonnebloemolie op middelmatig vuur en roerbak de bloemkoolroosjes (snijd ze eventueel eerst wat kleiner) bestrooi met de Massalé of kerrie.
4. Roer de kokosmelk goed los en voeg de benodigde hoeveelheid toe aan de bloemkool, samen met een half kopje water pp. Doe de deksel op de pan en laat zachtjes doorkoken.
5. Verwijder de slappe en donkergroene delen van de prei. Snijd vervolgens in de lengte doormidden; stop ruim voor het uiteinde zodat het goed vast blijft zitten. Snijd nu halve ringen, was in een vergiet onder stromend water en kneed goed los. Voeg toe aan de bloemkool en bak ± 10 minuten mee met de deksel op de pan, controleer of de bloemkool de gewenste gaarheid heeft. Het gerecht hoort nat te zijn, voeg evt. wat extra water toe en roer regelmatig.
6. Voeg de sojasaus toe, roer goed door. Voeg de varkenshaas en de rijst toe en roerbak nog 2 minuten mee.
7. Breng het geheel op smaak met zout en peper, verdeel over de borden, EET SMAKELIJK!

## Menu 3: Oosterse eiernoedels met gebakken groenten en pinda's (± 35 min.)

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

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Maak wat satésaus van pindakaas, melk en een scheutje ketjap.
- ✓ Wil je de snijbonen gaarder? Voeg dan bij stap 3 een half kopje water pp toe.
- ✓ Heb je sesamolie in huis en houd je van Oosters? Gebruik deze i.p.v. zonnebloemolie.

### Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ 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>
Citroen (el) →→	2	3	4	5
Fruit van de dag (st)	1	2	3	4
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Ui (st) →→	½	1	1½	2
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1
Koriander (takjes)	2	4	6	8
Tomaat (st)	1	2	3	4
Snijbonen (gr)	175	350	525	700
Pinda's (gr)	15	30	45	60
Ei (st)	1	2	3	4

→→ 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>
Eiernoedels (gr)	80	160	240	320
Groene currykruiden (bij voorkeur van Jonnie Boer) (tl)	1	2	3	4
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Zonnebloemolie (el)	1	2	2	3
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Kook de eieren 8 minuten met zout, haal uit het water (bewaars het water voor de noedels) en laat schrikken onder de koude kraan.
2. Was de snijbonen onder stromend water en snijd in stukken van 3 cm.
3. Hak de ui fijn. Hak de rode peper fijn en laat de pitjes zitten als je van pittig houdt. Verhit een scheut zonnebloemolie (zie tip) in de hapjespan en fruit samen 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij. Voeg de snijbonen toe, bestrooi met de currykruiden en bak 10 minuten met de deksel op de pan (zie tip).
4. Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe. Was de koriander, dep droog en hak fijn, bewaar apart. Pers het benodigde sap van de citroen.
5. Kook de noedels volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking, in het water waarin de eieren zijn gekookt. Houd rekening met de kooktijd en de rest van de bereidingstijd van dit recept. Giet af en spoel af met koud water.
6. Voeg de noedels toe aan de hapjespan, roer alles goed door elkaar, besprenkel met de sojasaus en citroensap. Breng het geheel eventueel op smaak met wat meer currykruiden, zout en peper.
7. Verdeel alles over de borden, garneer met het ei, de koriander, de pinda's en voor de liefhebber een schijfje citroen. EET SMAKELIJK!
8. Als "toetje" treft u het "fruit van de dag" aan in de box.