

Menu 1: Zeebaarsfilet en groenten uit de oven (± 40 min.)

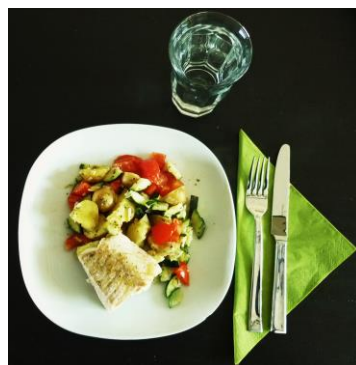
www.LokaleVersbox.nl
de online weg naar uw lokale verswinkelier!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Houdt je niet van courgette? Eten er kinderen mee die dit niet lekker vinden? Schil ze dan met een dunschiller.
- ✓ Ovengerechten: baktijd varieert per oven. Houd je gerecht daarom goed in de gaten de laatste minuten!

Wat heb je nodig?

- ✓ Oven + ruime ovenschaal
- ✓ Bakpapier
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Vergiet



<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zeebaarsfilet (st)	1	2	3	4
Zoete ui (st) →→	½	1	1½	2
Oregano (tl)	2	4	6	8
Knoflook (teen)	1	2	3	4
Trostomaatjes (gr)	75	150	225	300
Zoete aardappel (gr)	150	300	450	600
Courgette (st)	½	1	1½	2
Citroen (el) → →	2	2	2	2

→→ hergebruik ook bij een ander menu

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

Recept:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de vis in een kom koud met water en twee eetlepels citroensap. Laat uitlekken in een vergiet.
3. Spoel de trostomaatjes af onder stromend water en snijd doormidden. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 2/3 cm.
4. 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, roer goed door en doe dan de zoete aardappel erbij.
5. Was de courgette, snijd het kleine uiteinde ervan af en dan een aantal keren in de lengte doormidden, maar stop ruim voor het uiteinde zodat het goed vast blijft zitten. Draai een kwartslag, snijd weer een paar keren in de lengte doormidden. Nu kan je gemakkelijk blokjes snijden, voeg toe aan de pan en bak nog minimaal 4 minuten.
6. Snijd de oregano blaadjes goed fijn, voeg toe. Breng op smaak met wat zout en peper. Leg het bakpapier in de ovenschaal en schep het mengsel in de ovenschaal.
7. Wrijf de zeebaarsfilet in met wat olijfolie en breng op smaak met viskruiden, of zout en peper. Leg bovenop het mengsel, leg de trostomaatjes tegen de vis aan (niet erop). Besprenkel de schotel met olijfolie en bak het geheel in de oven 13-16 minuten.
8. Snijd eventueel wat citroenschijfjes voor de garnering en EET SMAKELIJK!

Menu 2: Groene curry met kip en kokos groenten (± 30 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Curry liefhebber? Verdubbel dan de hoeveelheid currypasta. Lekker pittig!
- ✓ Eten kids mee en houden ze niet van curry / pittig? Neem dan de helft van de curry en kruid het vlees met kipkruiden. Garneer eventueel nog met eigen jonge kaas.
- ✓ Kokosmelk over? Doe bij de rijst en kook mee.

Wat heb je nodig?

- ✓ Grote hapjespan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Kom + Keukenpapier
- ✓ Zeef
- ✓ Zilverfolie

LET OP: de venkel gebruikt u ook bij menu 3!

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kippenpoulet (gr)	150	300	450	600
Knoflook (teen)	1	2	3	3
Venkel (st) →→	½	¾	1	1
Chinese kool (gr)	100	200	300	400
Radijs (bosje)	¼	½	¾	1
Citroen (el) → →	2	2	2	2
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400
Tomaat (st)	1	1	2	3

→→ hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Basmatirijst (g)	70	140	210	280
Groene currypasta (tl)	1	2	3	4
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Kook de basmatirijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Was de kippenpoulet in een kom met koud water en 2 eetlepels uitgeperste citroensap. Laat uitlekken in een zeef.
3. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne reepjes.
4. Verhit de zonnebloemolie in de hapjespan, dep de kip goed droog met keukenpapier en bak de kippenpoulet op (middel)hoog vuur in 4 à 5 min. goudbruin. Maak de knoflook schoon, pers erbij en breng op smaak met zout en peper. Haal de kip uit de pan en houd warm in zilverfolie
5. Zet de pan terug op matig vuur en roerbak 1 minuut de currypasta. Controleer de hoeveelheid toe te voegen op de gebruiksaanwijzing.
6. Voeg de Chinese kool en de venkel toe en roerbak 3 minuten.
7. Roer de kokosmelk goed, zodat er geen klonten meer zijn en voeg toe aan de groenten. Laat 10 minuten sudderen op middellaag vuur met de deksel op de pan.
8. Was ondertussen de tomaat en radijsjes. Snijd de tomaat in blokjes. De radijsjes in plakjes en voeg de laatste 5 minuten toe samen met de kip.
9. Verdeel met de rijst en curry over de borden en EET SMAKELIJK!!

Menu 3: Volkoren pasta met gebakken groenten (± 30 min.)

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

Tips:

- ✓ Eten kinderen mee en houden ze niet van feta kaas? Neem dan eigen jonge kaas.

Wat heb je nodig?

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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zoete ui (st) →→	½	1	1½	2
Knoflook (teen)	1	2	3	4
Venkel (st) →→	½	1	1½	2
Prei (st)	½	1	1½	2
Pijnboompitten (gr)	10	20	30	40
Feta (gr)	40	80	120	160

→→ hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta	70	140	210	280
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Rooster de pijnboompitten in de hapjespan op middelhoog vuur, zonder olie totdat ze bruin zijn. Let op dat ze niet aanbranden!
2. Hak de ui fijn. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan en fruit 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
3. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne reepjes. Verwijder de donkergroene delen van de prei, snijd dan in de lengte doormidden tot aan de wortel en vervolgens halve ringen. Was goed onder stromend water in een vergiet, laat uitlekken.
4. Kook de volkoren pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Giet af, bewaar een kopje kookvocht en laat daarna uitstomen.
5. Voeg de venkel en prei toe, breng op smaak met zout. Voeg een half kopje water pp toe om aanbranden te voorkomen, zet het vuur op middelmatig en kook afgedekt 10 minuten. Roer regelmatig.
6. Voeg de pasta toe en verhit nog 1 minuut en zet het vuur uit. Brokkel de feta en schep erdoor (houd wat achter voor de garnering). Roer tot de kaas is gesmolten, breng eventueel op smaak met zout en peper. Voeg wat achtergehouden kookvocht toe om het geheel wat smeuïger te maken.
7. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pijnboompitten en achtergehouden feta. EET SMAKELIJK!