

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

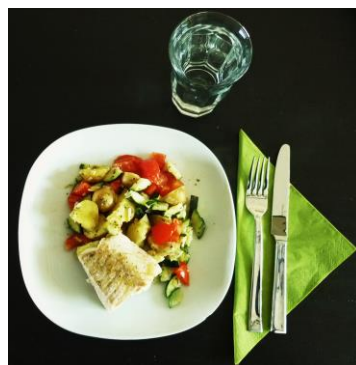
www.LokaleVersbox.nl
de online weg naar uw lokale verswinkelier!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Houd je niet van courgette? Eten er kinderen mee die dit niet lekker vinden? Schil ze dan met een dunschiller.
- ✓ Ovensgerechten: 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 of in kwarten. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 2/3 cm.
4. Hak de ui fijn. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan en fruit op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij, roer goed door en doe dan de zoete aardappel erbij met een ½ kopje water pp; breng en houd aan de kook met de deksel op de pan.
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. Laat de deksel van de pan.
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 + vocht 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: Biefstuk met witte asperges (± 30 min.)

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

Wat heb je nodig?

- ✓ Asperges pan / hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel (voor de aardappelen)
- ✓ Kleine pan / steelpan (voor de asperge saus)
- ✓ Koekenpan (voor de biefstuk)
- ✓ Aluminiumfolie



<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kogelbiefstuk (gr)	125	250	375	500
Beenham (plakje)	1	2	3	4
Bildstar aardappelen (gr)	200	400	600	800
Witte asperges (st)	4	8	12	16
Platte Peterselie (takjes)	2	4	6	8
Citroensap (tl) →→	1	1	2	2

→→ hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Roomboter (el)	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Zout en peper	naar eigen smaak			

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 ± 13 minuten, tot ze prikbaar zijn. Laat daarna uitstomen met de deksel half op de pan.
2. Controleer of de asperges al zijn geschild. Verwijder de onderste cm van de onderkant. Zorg dat ze half onder water staan, kook 15 minuten met een flinke snuf zout. Giet af, bewaar een kopje kookvocht en laat daarna uitstomen met de deksel half op de pan.
3. Verhit de helft van de roomboter met de olijfolie in de koekenpan. Als de belletjes zijn verdwenen, roer goed door elkaar en bak de biefstuk 3 minuten aan elke kant op (middel)hoog vuur (hou iets langer aan als je een minder rode biefstuk wil). Bestrooi elke kant na het bakken met wat zout en peper en wikkel de biefstuk in aluminium folie en laat rusten. Voeg eventueel meer olijfolie / boter toe om wat meer jus voor de aardappelen te hebben. Voeg wat kookvocht toe (niet teveel en bewaar wat overblijft!), om de hete jus af te blussen en laat al roerend 30 seconden doorkoken, zet het vuur uit.
4. Laat ondertussen de andere helft van de roomboter langzaam smelten op een laag vuur (laat niet koken / niet bruin worden). Spoel de peterselie af onder de kraan, dep droog en hak fijn (inclusief de takjes) en voeg direct toe aan de roomboter samen met het citroensap. Snijd de beenham in kleine snippers en voeg toe. Voeg een klein scheutje achtergehouden kookvocht toe samen met peper en zout. Laat de saus niet koken! Let op dat de saus niet te dun wordt (roer anders wat bloem er doorheen).
5. Verdeel de asperges met de saus erover en de aardappelen met de jus op de borden. Leg als laatste de biefstuk (met het sap) erbij. 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
Kookroom (el)	2	4	6	8
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, was in een vergiet en voeg toe. Houd nu de deksel op de pan.
4. 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 en voeg toe.
5. 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.
6. Breng de groenten op smaak met zout en voeg een half kopje water pp toe om aanbranden te voorkomen, zet het vuur op middelmatig en kook afgedekt nog 8 minuten. Roer regelmatig.
7. Voeg de pasta en de kookroom toe, verhit nog 1 minuut en zet het vuur uit. Brokkel de feta en schep erdoor (houd wat achter voor de garnering). Voeg wat achtergehouden kookvocht toe om het geheel wat smeùiger te maken.
8. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pijnboompitten en achtergehouden feta. EET SMAKELIJK!