

Menu 1: Tagliatelle met Kabeljauwfilet (± 30 min.)

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

Tips:

- ✓ Eten kids mee? De meeste kinderen houden niet van peper. In dat geval geen peper gebruiken in het gerecht. Doe dit voor jezelf erbij als het gerecht op tafel staat.

Wat heb je nodig?

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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Kabeljauw filet (st)	1	2	3	4
Feta (gr)	40	80	120	160
Gewassen Spinazie (gr)	100	200	300	400
Zoete ui (st)	½	1	1½	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Verse oregano (tl)	2	4	6	8
Kastanje champignons (gr)	75	150	225	300
Citroen (el)	2	2	2	2

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Tagliatelle (gr)	80	160	240	320
Olijfolie (el)	2	3	3	4
Roomboter (el)	2	3	3	4
Viskruiden	naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			
Tablet Groentebouillon	½		1	



Recept:

1. Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, doe er een tablet groentebouillon bij voor meer smaak. Bewaar wat kookvocht.
2. Maak de kastanje champignons schoon met een borstel of keukenpapier en snijd in gelijke stukjes/plakjes (eiersnijder). Snipper de ui, brokkel de feta in kleine stukjes. Was en snijd de oregano blaadjes fijn.
3. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit de ui 3 minuten op middelmatig vuur, maak de knoflook schoon en pers erbij. Voeg de champignons en oregano toe en bak 3 minuten. Roer regelmatig.
4. Controleer of de spinazie goed is gewassen en snijd klein. Voeg (eventueel) in delen toe. Roer regelmatig en breng op smaak met zout (en peper).
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 zout en peper naar eigen smaak en bak aan beide kanten 3 minuten.
6. Doe de tagliatelle bij de groenten, doe het vuur uit en meng goed. Voeg eventueel het bakvet van de vis er aan toe en wat achtergehouden kookvocht om het smeùiger te maken.
7. Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de feta en een schijfje citroen voor de liefhebber en EET SMAKELIJK!!

Menu 2: Couscous met mini hamburgertjes, sperziebonen en paprika (± 30 min.)

www.LokaleVersbox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Minder tijd? Geen liefhebber van hamburgertjes? Roerbak het gehakt eerst rul voordat je met stap 2 begint en maak dan geen hamburgertjes.
- ✓ Houd je van een frisse bite? Voeg dan bij stap 4 een ½ tl pp witte wijnazijn toe.
- ✓ Geen couscous in huis? Rijst is een goede vervanger.

Wat heb je nodig?

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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Zoete Ui (st) →→	½	1	1½	2
Panklare sperziebonen (gr) 3 cm	125	250	375	500
Rode paprika (st)	1	2	3	4
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1
Runder gehakt (gr)	125	250	375	500

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren couscous (gr)	70	140	210	280
Tomatenpuree (blikje à 70 gr)	½	1	1½	2
Kaneel (tl)	½	1	1½	2
Zonnebloemolie (el)	2	3	4	4
Tablet groentebouillon	Zie gebruiksaanwijzing couscous			
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Hak de ui fijn. Hak de rode peper fijn en laat de pitjes zitten als je van pittig houdt. Maak de knoflook schoon, pers de knoflook hierin fijn. Doe in een kom met een flinke scheut zonnebloemolie en roer goed door elkaar. Voeg de helft bij het gehakt, kneed er goed door en maak kleine hamburgertjes (of 1 grote pp als je wat sneller wilt). Bak in de koekenpan ongeveer 10 minuten in een scheut zonnebloemolie. Houd daarna warm in de pan.
2. Verhit een scheutje zonnebloemolie in de hapjespan en fruit de andere helft van de ui, rode peper en knoflook op middelhoog vuur.
3. Voeg de kaneel en de tomatenpuree toe aan de hapjespan. Was de sperziebonen en snijd in stukjes van 3 cm en roerbak 2 minuten mee. Voeg dan een kopje water pp toe en bak zo verder met de deksel op de pan, op middellaag vuur. Breng op smaak met zout en peper.
4. Snijd de paprika in kleine stukjes en voeg direct toe, houd het geheel aan de kook.
5. Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en gebruik de tablet groentebouillon.
6. Giet eventueel wat overtollig kookvocht van de groenten af in een zeef en meng de couscous door de groenten als deze gaar zijn.
7. Verdeel alles over de borden, EET SMAKELIJK!

Menu 3: Italiaanse Krieltjessalade (± 30 min.)

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



Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Saladekom
- ✓ Keukenpapier
- ✓ Vergiet

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Krieltjes (gr)	250	500	750	1000
Lente-ui (stengels)	2	4	5	6
Rode peper (st) →→	¼	½	¾	1
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2
Paprika geel (st)	1	2	3	4
kleine trostomaatjes (gr)	75	150	225	300
Basilicum (takjes)	2	3	4	5
Geraspte pecorino (gr)	30	60	90	120

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Italiaanse gedroogde kruiden (tl)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	2	3	3	3
Zout & peper	naar eigen smaak			

Recept:

1. Was de krieltjes onder stromend water met de harde kant van een schuursponsje. Snijd in tweeën of in vieren en kook samen met een snuf zout ± 8 minuten, tot ze prikbaar zijn. Giet af en laat daarna uitstomen in een vergiet.
2. Snijd de lente-ui in dunne ringen. Snijd de paprika in blokjes.
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 de paprika toe en bak 6 minuten. Roer regelmatig. Voeg de helft van de lente-ui toe met de Italiaanse gedroogde kruiden. Doe de krieltjes erbij en bak het geheel gedurende 2 minuten en schep continu om. Breng eventueel op smaak met wat zout. Doe daarna in de saladekom, en laat afkoelen door regelmatig om te scheppen.
5. Snijd de trostomaatjes in kwarten, voeg toe aan de salade. Schep om.
6. Haal de blaadjes van de takjes basilicum, snijd fijn en voeg het meteen toe aan de salade. Doe de andere helft van de lente-ui erbij en schep voorzichtig door elkaar.
7. Verdeel de salade over de borden. Garneer met de pecorino kaas. Besprenkel desgewenst de salade op de borden met wat extra Vierge Olijfolie en eventueel een schijfje citroen voor de liefhebber.
8. EET SMAKELIJK!!