

Menu 1: Volkoren pasta met tonijn en verse tomaten saus (± 25 min.)

www.LokaleVersbox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten er kids mee? Halveer de hoeveelheid zwarte balsamicoazijn en voeg dan per persoon een theelepel bruine suiker toe bij stap 5 en pureer evt. de saus met de staafmixer.

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Staafmixer / blender

Als u met Kerst de box even wilt pauzeren, kunt u dit doen op de website, helemaal rechts onderaan



Recept:

1. Kook de volkoren pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking. Voeg de tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Giet af en laat daarna uitstomen.
2. Verhit de hapjespan op middelhoog vuur en rooster de pijnboompitten zonder olie lichtbruin in een paar minuten. Bewaar apart.
3. Snipper ondertussen de ui. Verhit de olijfolie in de hapjespan, voeg de ui toe en pers de knoflook hierin uit. Fruit samen 3 minuten op middelhoog vuur.
4. Was de tomaat en snijd in stukken. Voeg toe aan de pan. Rits de blaadjes tijm van de takjes, snijd fijn en voeg toe. Laat de tonijn evt. uitlekken.
5. Verdeel de zwarte balsamicoazijn in de pan, roer door en breng eventueel op smaak met een beetje zout en peper. Bak zo nog 5 minuten.
6. Voeg daarna de tonijn toe en roer alles goed door elkaar. Voeg de pasta toe en roer weer door, voeg de Parmezaanse kaas toe en roer er doorheen, zet dan het vuur uit.
7. Maak op de borden een bedje van veldsla, besprenkel eventueel wat (extra vierge) olijfolie en zwarte balsamicoazijn en schep de pasta er bovenop.
8. Serveer op de borden, garneer met de pijnboompitten en EET SMAKELIJK!!

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Veldsla (gr)	30	60	90	120
Zoete ui (st)	½	1	1½	2
Pomodori tomaat (gr)	250	500	750	1000
Tijm (tl)	2	4	6	8
Parmezaanse kaas (gr)	20	40	60	80
Pijnboompitjes (gr)	10	20	30	40
Tonijn in olijfolie (portie)	1	2	3	4

→ →hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta (penne gr)	70	140	210	240
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	1	1	1	1
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			

Menu 2: Oosterse noedelssoep met kip en paddenstoelenmix (± 35 min.)

www.LokaleVersbox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Houd je niet van Oosters pittig? Wees terughoudend met de kruiden Chinese 5-spices!
- ✓ Je kan elke noedels gebruiken, onze voorkeur gaat uit naar dikke Udon Noedels.
- ✓ Geen soepliefhebber? Roerbak dan alle groenten en gebruik de bouillon om de noedels te koken.

Wat heb je nodig?

- ✓ Grote soeppan
- ✓ Uienhakker
- ✓ Diepe kom en keukenpapier

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Gember (cm)	1	2	3	4
Ronde sjalotje (st)	1	1	2	2
Rode peper (st)	¼	½	¾	1
Citroen (el)	2	2	2	2
Paksoi bladeren (gr)	150	300	225	600
Gemengde paddenstoelen (gr)	125	250	375	500
Reepjes kippenfilet (gr)	150	300	450	600

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
(Dikke udon) noedels (gr)	70	135	200	270
Kippenbouillon (ml)	500	1000	1500	2000
Zonnebloemolie (el)	1	2	2	3
Chinese 5-spices (tl)	1	2	3	4
Sojasaus (el)	1	1	2	2
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Kook het benodigde water voor de bouillon.
2. Kijk op de verpakking hoe lang de noedels moeten koken. Voeg de noedels bij de soep in één van de laatste stappen van het recept, afhankelijk van de kooktijd die ze nodig hebben.
3. Was de kip in koud water met 4 eetlepels citroensap in een diepe kom. Dep goed droog en kruid met de Chinese 5-spices.
4. Schil de gember en rasp fijn. Maak de rode peper schoon en hak fijn. Idem met de sjalot.
5. Verhit de zonnebloemolie in de grote soeppan op middelhoog vuur en fruit de sjalot, gember en rode peper 3 minuten. Voeg de kipfilet toe, zet het vuur hoog en roerbak 3 minuten mee. Haal van het vuur en laat even afkoelen. Voeg de benodigde hoeveelheid gekookt water toe (let op spetters) samen met de tablet kippenbouillon. Breng aan de kook en laat daarna de soep zachtjes doorkoken.
6. Was ondertussen de bladeren van de paksoi, snijd het zeer fijn en voeg direct toe aan de soeppan, samen met de sojasaus.
7. Maak de paddenstoelen schoon met een borsteltje of keukenpapier, snijd klein en voeg de mix toe en kook 5 minuten mee.
8. Breng de soep eventueel nog op smaak met zout en serveer eventueel met een schijfje citroen. EET SMAKELIJK!!

Menu 3: Couscous met gebakken groenten en feta (± 30 min.)

www.LokaleVersbox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Gebruik dan de helft van de zwarte balsamicoazijn.
- ✓ Nog citroen over? Serveer voor de liefhebber met een schijfje citroen!

Wat heb je nodig?

- ✓ Grote kom met deksel / bord
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Keukenpapier

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Rode ui (st)	½	1	1½	2
Rode paprika (st)	½	1	1½	2
Courgette (st)	½	½	1	1
Knoflook (teen) →→	1	1	2	2
Trostomaat (st)	1	2	3	4
Bosui (stengels)	1	2	3	4
Oregano (tl)	½	1	1½	2
Feta (gr)	30	60	90	120

→ →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
Olijfolie (el)	1	1	2	2
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4
Harissa (tl) (van Al'fez)	½	1	1½	2
Tablet groentebouillon	½	¾	1	1
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Snipper de rode ui, was de courgette en snijd in blokjes. Maak de paprika schoon en snijd ook in kleine blokjes.
2. Verhit olijfolie in de hapjespan, voeg de rode ui toe, pers de knoflook hierin uit en fruit samen 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de rode paprika en de courgette toe. Spoel de oregano af onder stromend water dep droog, rits de blaadjes van de takken, hak fijn, voeg toe. Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe en bak nog 5 minuten met de deksel op de pan, roer geregeld.
3. Voeg de Harissa toe volgens gebruiksaanwijzing (let op: het is scherp!) Breng het geheel op smaak met wat zout en peper.
4. Bereid de couscous volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking in een grote kom. Gebruik groentebouillon in plaats van water voor meer smaak. Maak als het klaar is de couscous los met een vork en roer er een scheut olijfolie en de zwarte balsamicoazijn doorheen.
5. Maak de bosui schoon en snijd in fijne ringetjes. Voeg de helft toe en houd de rest achter voor de garnering. Roer alles door elkaar.
6. Voeg dan de couscous toe aan de groenten, roer door elkaar, zet het vuur uit en houd nog even de deksel op de pan voor een paar minuten.
7. Verbrokkel ondertussen de feta. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de feta. EET SMAKELIJK!!