

## Menu 1: Winterse bulgur schotel met gehakt, groene kool en peen (± 30 min.)

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

### Variatie tips bij dit gerecht:

- ✓ Wil je de groenten liever wat gaarder? Bak ze dan 5 minuten langer op middelmatig vuur met een deksel op de pan en voeg een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen. Roer zo nu en dan om.
- ✓ Geen bulgur in huis? Zilvervliesrijst is een goede vervanger.

### Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Knoflook (teen) →→	1	1	2	2
Rode Ui (st)	½	½	1	1
Panklare Groene kool (gr)	110	220	330	440
Peen (gr) →→	100	200	300	400
Rundergehakt (gr)	140	280	420	560

→→ 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>
Bulgur (gr)	70	140	210	280
Sojasaus (el)	1	2	3	4
Gehaktkruiden	Volgens gebruiksaanwijzing			
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Kook de bulgur volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Laat daarna uitstomen.
2. Maak de knoflook schoon, hak de ui fijn. Was de peen, snijd in de lengte doormidden en dan in blokjes/plakjes. Let op: de peen gebruik je ook bij een ander menu.
3. Bak ondertussen het gehakt rul in de hapjespan op hoog vuur en voeg direct de gehaktkruiden toe.
4. Voeg dan de ui en winterpeen toe, roer even door. Voeg de groene kool toe, zet het vuur middelhoog en roerbak 3 minuten. Voeg de sojasaus toe.
5. Laat zo 5 minuten doorbakken (zie tip) en zet dan het vuur uit en voeg de bulgur toe. Roer door elkaar. Heb je de tijd? Laat dan zo 5 minuten rusten.
6. Breng eventueel het geheel op smaak met zout en peper, verdeel alles over de borden, EET SMAKELIJK!!

## Menu 2: Heekfilet met frisse sla, gebakken koolrabi en gebakken aardappeltjes (± 35 min.)

[www.LokaleVersbox.nl](http://www.LokaleVersbox.nl)

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Houd helft van de hoeveelheid witte wijnazijn aan.

### Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel 2X
- ✓ Koekenpan
- ✓ Kom + keukenpapier

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Heekfilet (st)	1	2	3	4
Citroen (el)	2	2	2	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Ui (st) →→	¼	½	¾	1
Tijm (tl) →→	2	4	6	8
Inova aardappelen (gr)	200	400	600	800
Blokjes Koolrabi (gr)	175	350	525	700
Mesclun (gr)	30	60	90	120
Groene appel (st)	½	1	1½	2

→→ 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>
Olijfolie (el)	2	3	4	5
Honing (tl)	1	2	3	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4
Roomboter (el)	2	3	4	4
Viskruiden	naar eigen smaak			
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 verhit een scheut olijfolie in de hapjespan op hoog vuur en bak de aardappelen ± 15 min. met de deksel op de pan. Wanneer ze bruin zijn zet je het vuur lager. Schut ze regelmatig.
2. Was de tijm, dep droog en rits de blaadjes van de takjes. Snijd fijn en voeg de helft toe aan de aardappelen, samen met wat zout naar eigen smaak.
3. Hak de ui fijn. Verhit een scheut olijfolie in de (hapjes)pan en fruit 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers hierin fijn. Voeg dan de blokjes koolrabi toe met de andere helft van de tijm en roerbak 2 minuten mee. Bestrooi met wat zout en bak zo nog 8-10 minuten met de deksel op de pan. Roer geregeld.
4. 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 4 minuten.
5. Maak ondertussen een dressing van ± 1 el olijfolie pp, de honing, peper, zout en witte wijnazijn. Schil de appel en snijd in blokjes. Doe de sla en de appel in een saladekom, en besprenkel met de dressing naar eigen smaak.
6. Verdeel alles over de borden, EET SMAKELIJK!

## Menu 3: Volkoren pasta met Hollandse lizensaus (± 30 min.)

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

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Hou je van een zoete twist? Voeg een tl pp suiker toe bij stap 7.

### Wat heb je nodig?

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

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Oregano (tl)	1	2	3	4
Tijm (tl →→)	2	4	6	8
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Peen (gr) →→	125	250	375	500
Rode peper (st)	¼	½	¾	1
Ui (st) →→	¼	½	¾	1
Gare Groene linzen (gr)	50	100	150	200
Middelgrote tomaten (gr)	150	300	450	600
Pittenmix (gr)	15	30	45	60
Zachte Geitenkaas (gr)	35	70	105	140

→→ 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>
Volkoren pasta (gr)	70	140	210	280
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	2	2	3	3
Tablet groentebouillon	1		1½	
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Was en snijd de peen in blokjes.
2. Rooster de pittenmix 3 min. in de hapjespan zonder olie, bewaar apart.
3. Was de takjes tijm en oregano onder stromend water, dep goed droog met keukenpapier, verwijder de blaadjes en snijd samen fijn.
4. Kook de peen (± 8 min) samen met de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak, giet daarna af, bewaar wat kookvocht.
5. 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.
6. Snijd de tomaten in stukken en voeg toe aan de hapjespan, samen met de tijm, oregano en de zwarte balsamicoazijn.
7. Voeg de linzen toe en roer door elkaar. Roer de pasta/peen erdoor met de helft van de zachte geitenkaas. Breng evt. nog op smaak met zout en peper. Je kan hier wat kookvocht toevoegen, voor een wat natter gerecht.
8. Verdeel over de borden, garneer met de overige geitenkaas en pittenmix.
9. EET SMAKELIJK!!