

## Menu 1: Kabeljauw met Oosterse currynoedels (± 30 min.)

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

### Variatietips bij dit gerecht:

- ✓ Kids vinden kokos vaak lekker. Kokosmelk in huis? Voeg dan 200ml toe aan het water, wanneer je de noedels kookt
- ✓ Elke soort noedels kan! Onze voorkeur gaat uit naar de dikke Udon of ramen-noedels (van de toko).

### Wat heb je nodig?

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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Paksoibladeren (gr)	85	170	255	340
Panklare gesneden Chinese kool (gr)	85	170	255	340
Kokosmelk (ml)	80	160	240	320
Citroen (el) →→	2	2	2	2
Rode Paprika (st)	½	1	1½	2
Pittige ui (st)	½	1	1½	2
Dun Kabeljauwfilet	1	2	3	4

→→ hergebruik ook bij een ander recept

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Sojasaus (el)	2	4	6	8
Groene curry pasta (pot in gr)	40	80	120	160
Dikke (Udon) Noedels (gr)	70	140	210	280
Roomboter (el)	1	2	3	4
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Haal de bladeren los van de paksoi, was ze, schud droog en verwijder het groene deel en snijd dit zeer fijn en bewaar apart. Snijd het witte deel in dunne reepjes. Roer de kokosmelk door, zodat er geen klonten meer inzitten.
2. Was de vis in een kom met koud water met 2 eetlepels citroensap. Dep goed droog met keukenpapier. Snipper de ui.
3. Verhit een scheut zonnebloemolie in de hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui 1 minuut voeg de Chinese kool toe en roerbak 2 minuten mee. Voeg de currypasta en de kokosmelk erbij, roer goed door elkaar, doe de deksel op de pan en kook zachtjes door op laag vuur. Roer geregeld.
4. Was de paprika, snijd klein en voeg toe.
5. Kook de noedels volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking, zie tip. Giet af, spoel af met koud water in een vergiet. Schud goed los.
6. Voeg het witte deel van de paksoi toe en bak 3 minuten mee met de deksel op de pan, voeg dan de sojasaus toe.
7. Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur, bestrooi de vis met wat peper en bak 3 minuten aan beide kanten. Blus af met een scheut (1 el pp) sojasaus over de vis.
8. Voeg het groene paksoi blad toe aan de groenten, roerbak nog 1 minuut, voeg dan de noedels toe, roer alles goed door en zet het vuur uit.
9. Verdeel alles over de borden, serveer evt. met een schijfje citroen en EET SMAKELIJK!!

## Menu 2: Zuurkool stampot met saucijsjes (± 30 min.)

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

### Variatietips bij dit gerecht:

- ✓ Geen liefhebber van zuurkool? Was het een aantal keer met warm water.
- ✓ Wil je de zuurkool liever gaarder? Kook dan meteen met de aardappelen mee.
- ✓ Currysaus in huis? Is een lekkere combinatie voor kinderen.

### Wat heb je nodig?

- ✓ Aardappelstamper
- ✓ Vergiet
- ✓ Koekenpan
- ✓ Grote Pan met deksel

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Appel zoet (st)	½	1	1½	2
Bildstar Aardappel (gr)	250	500	750	1000
Kant en klare zuurkool (gr)	225	450	675	900
Saucijsje (st)	1	2	3	4
Rozijnen (gr)	15	30	45	60

<b><u>Zelf toevoegen:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Kaneel (tl)	½	1	1½	2
Olijfolie (el)	½	1	1½	2
Mosterd (tl)	1	1	2	2
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Kook water voor de aardappelen in een grote pan. Was de aardappelen met de harde kant van een schuursponsje en snijd in gelijke stukken. Kook met een snuf zout en de mosterd voor 12 minuten, zorg dat ze net onder water staan. Week de rozijnen in wat water.
2. Verhit een scheut olijfolie in de koekenpan op middelhoog vuur en bak de saucijsjes rondom bruin, zet het vuur wat lager en bak nog 10 minuten na. Snijd daarna de saucijsjes in kleine stukjes, doe alles terug in de pan en houd zo warm.
3. Laat de zuurkool uitlekken in een vergiet (zie tip). Was en snijd ondertussen de appel in blokjes. Doe de laatste 4 minuten de zuurkool bij de aardappelen en houd het aan de kook dus zet het vuur flink hoog. Giet daarna af en bewaar wat kookvocht.
4. Stamp de aardappelen en zuurkool tot een grove puree. Voeg dan de appel, rozijnen en kaneel toe. Roer om. Voeg de gesneden saucijsjes toe samen met het bakvet en roer alles weer goed door. Voeg indien nodig wat achtergehouden kookvocht toe om het geheel wat smeuïger te maken.
5. Verdeel alles over de borden, garneer met de walnoten en EET SMAKELIJK!!

## Menu 3: Zoete lasagne met boeren kaas (± 40 min.)

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

### Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Voeg dan bij stap 4 1 tl pp bruine basterdsuiker toe en laat de citroen achterwege.
- ✓ Wil je de groenten wat gaarder? Bak dan langer mee bij stap 3 en voeg wat water toe.

### Wat heb je nodig?

- ✓ Oven
- ✓ Ovenschaal
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Keukenpapier

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Geraspte belegen boeren kaas (gr)	60	120	180	240
Tomatenpassata (ml)	200	400	600	800
Zoete ui (st)	1	1	2	2
Winterpeen (gr)	125	250	375	500
Venkel (st)	½	1	1½	2
Citroen (el) →→	1	2	3	4
Knoflook (teen)	1	2	3	4

→→ hergebruik ook bij een ander recept

<b><u>Zelf toevoegen:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
(verse) Lasagnebladen (pak 200gr)	½	1	1½	2
Olijfolie (el)	2	3	4	4
Groentebouillon (ml)	50	100	150	200
Gedroogde Italiaanse kruiden (tl)	1	2	3	4
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers het citroensap.
2. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan, hak de ui fijn. en fruit op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
3. Schil de peen en rasp op grove stand en voeg toe aan de pan. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern. Rasp (of snijd fijn) de venkel op de grove stand en voeg direct toe. Breng het geheel op smaak met de gedroogde Italiaans kruiden en wat zout. Bak zo 5 minuten met de deksel op de pan en roer geregeld.
4. Bereid de bouillon, voeg toe, samen met de tomatenpassata en het citroensap, roer goed door en zet het vuur uit als het begint te koken.
5. Vet de ovenschaal in met olijfolie. Doe een dun laagje saus in de ovenschaal en daar bovenop de lasagnebladen (niet dubbel, snijd op maat en druk goed aan) Dan weer een laag saus en opnieuw de lasagnebladen. Herhaal dit (maximaal 4 lagen lasagnebladen) en maak gaande de weg een goede inschatting van de hoeveelheden en eindig met de saus. Bestrooi tot slot met de kaas.
6. Doe in de oven en bak 20 minuten (controleer de baktijd op de verpakking van de lasagnebladen!). Controleer of de kaas bruin is, zo niet, bak dan nog 5 minuten langer, gebruik eventueel de grillstand.
7. Eet smakelijk!!