

Menu 1: Gevulde courgette met gehakt, rode paprika en rijst (± 35 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee en houden ze niet van courgette? Schil deze dan en leg bij stap 4 wat geraspte kaas op de courgette.
- ✓ Weinig tijd? Snijd courgette in blokjes en roerbak mee na stap 2.

Wat heb je nodig?

- ✓ Oven + ovenschaal
- ✓ Keukenpapier
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Kleine koekenpan
- ✓ Pan met deksel

| <u>Ingrediënten:</u> | 1 pers | 2 pers | 3 pers | 4 pers |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Zoete Ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 |
| Knoflook (teen) →→ | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Rode paprika (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 |
| Courgette (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 |
| Gehakt (gr) | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Pittenmix (gr) | 10 | 20 | 30 | 40 |
| Cashewnoten (gr) | 15 | 30 | 45 | 60 |

→→ hergebruik ook bij een ander gerecht

| <u>Zelf toevoegen:</u> | 1 pers | 2 pers | 3 pers | 4 pers |
|-------------------------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Zilvervliesrijst (gr) | 70 | 140 | 210 | 280 |
| Olijfolie (el) | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Stroganoff gehaktkruiden | Zie gebruiksaanwijzing | | | |
| Tablet groentebouillon | ½ | | 1 | |
| Zout en peper | naar eigen smaak | | | |



Recept:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en maak de knoflook schoon en snijd de paprika in kleine blokjes.
2. Verhit de hapjespan op middelhoog vuur en bak het gehakt rul samen met de stroganoff gehaktkruiden. Voeg dan de ui toe en pers de knoflook hierbij uit. Roerbak 2 minuten en voeg dan de rode paprika toe.
3. Was ondertussen de courgette, snijd in de lengte doormidden en schraap met een lepel de kern met de zaden eruit en snijd dit klein en voeg toe aan de hapjespan.
4. Vet een ovenschaal in met olijfolie en keukenpapier, leg de halve courgettes in de ovenschaal en vul ze met het mengsel en druk stevig aan (zie tip). Bak in de oven 15 minuten. (Mengsel over? Houd in de pan warm en serveer bij stap 6).
5. Rooster ondertussen de pittenmix en cashewnoten in een kleine koekenpan zonder olie, 2 minuten op middelhoog vuur, let op dat het niet aanbrandt!
6. Kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Giet af en voeg een scheutje olijfolie toe. Schud de rijst los roer de pitten en noten er doorheen en verdeel over de borden samen met de courgette. EET SMAKELIJK!!

Menu 2: Zalmfilet met aardappelen en snijbonen op een bedje van veldsla (± 30 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Voeg dan wat honing toe aan de snijbonen bij stap 3.

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Grote saladekom
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Kom en keukenpapier

| <u>Ingrediënten:</u> | 1 pers | 2 pers | 3 pers | 4 pers |
|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Bintje (kruimig) aardappelen (gr) | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Snijbonen (gr) | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Banaan Sjalot (st) | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Citroen (el) | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Knoflook (teen) →→ | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Veldsla (gr) | 50 | 100 | 150 | 200 |
| Zalmfilet | 1 | 2 | 3 | 4 |

→→ hergebruik ook bij een ander gerecht

| <u>Zelf toevoegen:</u> | 1 pers | 2 pers | 3 pers | 4 pers |
|-------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Honing (el) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Mosterd (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 |
| Witte balsamicoazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Extra vierge olijfolie (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 |
| Zout en peper | naar eigen smaak | | | |



Recept:

1. Breng water aan de kook voor de aardappelen. Was de aardappelen met de harde kant van een schuursponsje onder stromend water en snijd in blokjes van 1 à 2 cm. Zet ze net onder water en kook 7 à 8 minuten met een snuf zout. Laat uitstomen in een vergiet, schut tussen door even om.
2. Was de snijbonen en snijd in stukjes van 2 à 3 cm. Snipper de sjalot en maak de knoflook schoon.
3. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan op middelhoog vuur, pers de knoflook hierin uit en fruit samen met de sjalot 2 minuten. Voeg de snijbonen toe, roerbak 2 minuten en voeg dan een half kopje water pp toe en bak met de deksel op de pan op middelhoog vuur.
4. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met de roomboter. Was de zalm in koud water met 2 el citroensap. Dep goed droog met keukenpapier, bestrooi met zout en peper naar eigen smaak. Bak aan beide kanten 3 à 4 minuten.
5. Meng in een saladekom de aardappelblokjes met de snijbonen. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte basilicum azijn, honing, mosterd, zout en peper naar smaak. Klop de dressing goed door elkaar en besprenkel de aardappelblokjes en de snijbonen met de helft van de dressing. Schep om.
6. Maak een bedje van de veldsla op de borden en besprenkel met wat dressing. Verdeel het gerecht en serveer voor de liefhebber met een schijfje citroen en de overige dressing. EET SMAKELIJK!!

Menu 3: Ovenschotel met volkoren pasta en mozzarella (± 40 min.)

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

Wat heb je nodig?

- ✓ Oven + ovenschaal +keukenpapier
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Vergiet
- ✓ Staafmixer

| <u>Ingrediënten:</u> | 1 pers | 2 pers | 3 pers | 4 pers |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Knoflook (teen) →→ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Prei (stengel) | ½ | 1 | 1½ | 2 |
| Trostomaat ± 6 cm (st) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Gewassen Spinazie (gr) | 125 | 250 | 375 | 400 |
| Verse oregano (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Verse basilicum (takjes) | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Crème fraîche (el) | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Buffelmozzarella (gr) | 60 | 120 | 180 | 240 |

→→ hergebruik ook bij een ander gerecht

| <u>Zelf toevoegen:</u> | 1 pers | 2 pers | 3 pers | 4 pers |
|-------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| Volkoren pasta (gr) | 70 | 140 | 210 | 280 |
| Olijfolie (el) | 2 | 3 | 4 | 4 |
| tablet groentebouillon | ½ | | 1 | |
| Zout en peper | naar eigen smaak | | | |



Recept:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook de volkoren pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Giet af en laat uitstomen in een vergiet.
3. Maak de knoflook schoon. Verwijder de donker groene delen van de prei en snijd in de lengte doormidden en snijd nu makkelijk in halve ringen. Was in een vergiet onder stromend water. Verhit een scheut olijfolie op middelhoog vuur in een hapjespan pers de knoflook hierin uit en voeg na een minuut de prei toe, zet het vuur hoog. Roer lekker door elkaar.
4. Controleer of de spinazie goed is gewassen. Snijd de spinazie in delen klein en voeg direct toe aan de hapjespan. Zet het vuur weer middel hoog.
5. Rits de oreganoblaadjes van de takjes en snijd fijn en voeg toe aan de hapjespan. Idem met de basilicum, maar bewaar deze apart! Snijd de tomaat en mozzarella in dunne plakken.
6. Zet het vuur uit en pureer de groenten met de staafmixer tot een grove saus en voeg de crème fraîche toe. Breng op smaak met zout en peper en voeg dan de pasta en de helft van de basilicum toe. Roer door.
7. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie en keukenpapier en doe het gerecht in de ovenschaal. Leg de tomaat hier bovenop en op de tomaat dan een plakje mozzarella. Smeer deze in met een beetje olijfolie.
8. Bak de pastaschotel 15 minuten in de oven.
9. Verdeel alles over de borden, garneer met de achtergehouden basilicum en **EET SMAKELIJK!!**