

Menu 1: Zeebaarsfilet met sperziebonen en pandanrijst (± 30 min.)

www.LokaleVersBox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

Wat heb je nodig?

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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Banaan Sjalot (st)	½	1	1½	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Pomodori tomaat (st)	1	2	3	4
Citroen →→	¼	¼	½	½
Panklare Sperziebonen (gr)	150	300	450	600
Zeebaarsfilet	1	2	3	4

→→ hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Pandanrijst (gr)	70	140	210	280
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	1	2	3	4
Roomboter (el)	1	2	2	3
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Was de sperziebonen en snijd eventueel in stukjes van 3 cm.
2. Kook de pandanrijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
3. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan op middelhoog vuur. Snipper de sjalot extra fijn. Maak de knoflook schoon. Fruit samen 3 minuten, haal dan ¼ uit de pan en bewaar apart. Voeg aan de resterende ¾ deel de sperziebonen toe, bestrooi met zout en roerbak 2 minuten mee. Voeg daarna een half kopje water pp toe. Zet het vuur matig en doe de deksel op de pan en laat 8 – 10 minuten koken. Giet evt. af.
4. Was de pomodori tomaat en snijd in blokjes, doe in een kom samen met de achtergehouden sjalot, extra vierge olijfolie, 1 tl citroensap pp. Breng op smaak met zout en peper. Zodra de rijst klaar is, meng dit erdoor en laat rusten met de deksel op de pan.
5. Verhit de roomboter in een koekenpan. Was de vis in een kom met koud water en 2 el citroensap, dep goed droog met keukenpapier. Bak de zeebaarsfilet aan beide kanten 2 à 3 minuten, bestrooi met zout en peper naar eigen smaak.
6. Verdeel alles over de borden en serveer voor de liefhebber met een schijfje citroen. EET SMAKELIJK!!

Variatietips bij dit gerecht:

- ✓ Haal na stap 5 de kalkoen uit de pan, bewaar in aluminium folie om warm te houden en serveer apart.
- ✓ Eten kids mee? Laat de witte wijnazijn achterwege en maak wat zoeter met bijv. honing.

Wat heb je nodig?

- ✓ Kom
- ✓ Uienhakker
- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Poulet van Kalkoenfilet (gr)	150	300	450	600
Ui (st)	½	1	1½	2
Knoflook (teen) →→	1	1	2	2
Rode peper (st)	¼	½	½	¾
Trostomaat (st)	1	2	3	4
Verse basilicum (takjes)	2	4	6	8
Spinazie (gr)	150	300	450	600
Citroen (el) →→	2	2	2	2
Crème fraîche (el) →→	2	4	6	8
Pecorino (gr)	25	50	75	100

→→ hergebruik ook bij een ander gerecht.

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren Spaghetti (gr)	70	140	210	280
Gedroogde Italiaanse kruiden (tl)	1	1½	2	2½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2
Olijfolie (el)	1	2	2	3
Witte wijnazijn (tl)	½	1	1½	2
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Was het vlees in koud water met 2 eetlepels citroensap en dep goed droog. Bestrooi met de gedroogde Italiaanse kruiden en wat zout.
2. Snipper de ui, maak de knoflook schoon en maak de rode peper schoon en hak extra fijn (laat de pitjes zitten als je van pittig houdt). Was de tomaat en snijd in blokjes. Spoel de basilicum af onder stromend water en snijd de blaadjes fijn. Controleer of de spinazie goed is gewassen.
3. Tomatensalade: meng de tomaat met de basilicum, 1/3 van de rode peper, de extra vierge olijfolie en witte wijnazijn (zie tip) in een kom. Breng op smaak met wat zout en peper.
4. Bereid de volkoren spaghetti volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
5. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan met deksel en fruit de ui en overige rode peper 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers er direct bij. Zet het vuur even hoog en bak de kalkoen 5 minuten mee (zie tip).
6. Zet het vuur matig, voeg evt. nog een scheutje olijfolie toe. Snijd de spinazie in delen klein en roerbak.
7. Voeg de crème fraîche en de helft van de pecorino toe en roer nog 1 minuut door elkaar. Doe de spaghetti erbij en roer nog een minuut door elkaar en zet dan het vuur uit.
8. Verdeel het gerecht over de borden gaarneer met de overige pecorino en serveer met de tomatensalade EET SMAKELIJK!!

Menu 3: Aardappel-groenteschotel uit de oven (± 40 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Serveer wat geraspte kaas bij het bord en tomatenketchup en laat evt. de walnoten achterwege.

Wat heb je nodig?

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

Ingrediënten:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zoete Ui (st)	½	1	1½	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	4
Panklare Plakjes Winterpeen (gr)	100	200	300	400
Prei (stengel)	¼	½	¾	1
Champignons (gr)	50	100	150	200
Vastkokende aardappelen (gr)	250	500	750	1000
Geraspte belegen boerenkaas (gr)	60	100	140	180
Walnoten (gr)	25	50	75	100
Krenten (gr)	20	40	60	80
Crème fraîche (el) →→	2	4	6	8

→→ hergebruik ook bij een ander gerecht.

Zelf toevoegen:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	2			
Zoete paprika kruiden (tl)	1	2	3	4
Tomatensaus (blikje 70 gr)	¼	½	¾	1
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Breng een pan water aan de kook. Was de aardappelen onder stromend water, met de harde kant van een schuursponsje. Snijd in plakken van een halve cm dik. Kook ze 9 minuten met een snuf zout. Laat uitstomen.
3. Doe de krenten in een kopje water om te wellen. Verwijder de donkergroene delen van de prei, snijd in de lengte doormidden (tot de wortel en laat dit zitten) en vervolgens in halve ringen. Was de prei in een vergiet onder stromend water. Snipper de ui, maak de knoflook schoon. Maak de champignons schoon met een borsteltje of keukenpapier en snijd in stukjes.
4. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan op middelhoog vuur, pers de knoflook hierin uit en bak samen met de ui 2 minuten. Voeg de peen, paprikakruiden en de tomatensaus toe met een half kopje water en roer een minuut goed. Voeg tot slot de champignons en prei toe en bak 5 minuten. Breng flink op smaak met zout, roer alles goed door elkaar.
5. Voeg de krenten, walnoten en de crème fraîche toe, zet het vuur uit en meng alles weer goed door elkaar. Vet een ovenschaal in met een scheut olijfolie en keukenpapier. Doe het mengsel in de ovenschaal en leg hierop de plakjes aardappel. Bestrooi met de boeren kaas (zie tip) en bak 15 minuten in de oven. Controleer regelmatig of het niet aanbrandt. Is de kaas nog niet bruin na 12 minuten? Zet de oven op de grillstand.
6. Verdeel het gerecht over de borden. EET SMAKELIJK!!!