

Menu 1: Volkoren pasta met gerookte makreelfilet en paprikamix (± 30 min.)

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

Variatietips bij dit gerecht:

- ✓ Maak de makreel voor het serveren “warm” (niet heet) in de magnetron.
- ✓ Serveer voor de liefhebber met een schijfje citroen.

Wat heb je nodig?

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

Ingrediënten:	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zoete Ui (st)	1	1	2	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Rode paprika (st)	½	1	1½	2
Gele paprika (st)	½	1	1½	2
Groene paprika (st)	½	1	1½	2
Bieslook (spriet)	4	6	8	10
Dille (tl)	2	3	4	5
Gerookte Makreelfilet (gr)	150	300	450	600
Crème Frêche (el)	1½	3	4½	6

→→hergebruik ook bij een ander menu

Zelf toevoegen:	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. Haal de makreelfilet uit elkaar op een groot bord met 2 vorken, laat de kleine stukjes op kamertemperatuur komen.
2. Kook de volkoren pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
3. Hak de ui fijn. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan en fruit 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
4. Maak de paprika's schoon en snijd in blokjes. Voeg de paprikamix toe en bak 5 minuten mee. Doe de deksel op de pan als je de groente wat gaarder wilt. Roer geregeld.
5. Spoel de bieslook en de dille af onder stromend water, schud goed droog en hak fijn. Voeg toe, houd een klein beetje dille achter voor de garnering.
6. Voeg de pasta toe samen met de crème fraîche en roer een minuut alles goed door elkaar. Zet het vuur uit en breng het geheel op smaak met zout.
7. Verdeel alles over de borden, garneer met de overige dille en EET SMAKELIJK!

Menu 2: Gebakken rijst met nasivlees, waspeen en paksoi (± 30 min)

www.MaaltijdenBox.nl
de online weg naar uw lokale winkelier!

Variatietip:

- ✓ Wil je de wortel wat gaarder? Kook dan eerst 5 minuten in het water voor de rijst.

Wat heb je nodig?

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

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Rode peper (st)	¼	½	¾	1
Knoflook (teen) →→	1	1	2	2
Waspeen (gr)	100	200	300	400
Citroen (el) →→	2	2	2	2
Paksoibladeren (gr)	150	300	450	600
Nasi varkensvlees (gr)	150	300	450	600

→→hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Pandanrijst	70	140	210	280
Ketjap (el)	1	2	3	4
Paprikakruiden (tl)	1	2	3	4
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Week de waspeen in zout water. Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de knoflook en rode peper schoon, laat de pitjes zitten als je van pittig houdt. Hak samen fijn.
3. Was het vlees in koud water en 2 eetlepels citroensap. Dep goed droog, bestrooi met wat zout en de paprikakruiden. Verhit zonnebloemolie in de hapjespan en bak het vlees op hoog vuur lichtbruin. Zet het vuur lager na ± 5 minuten en voeg dan de rode peper en de knoflook toe, roerbak mee.
4. Maak ondertussen de waspeen schoon met de harde kant van een schuursponsje. Snijd in kleine stukken, voeg toe en bak mee. Houd de deksel op de pan.
5. Was ondertussen de hele paksoi-bladeren 1 voor 1 onder stromend water. Schud goed droog, verwijder het groene deel en snijd dit zeer fijn, houd apart. Snijd dan ook het witte deel in dunne reepjes.
6. De witte paksoi toevoegen en 3 minuten meebakken. Groene deel van de paksoi toevoegen en 1 minuut meebakken, breng op smaak met wat zout.
7. Rijst erdoor scheppen en 2 minuten meebakken en zet het vuur dan uit.
8. Voeg de ketjap toe, schep nog een minuut goed door elkaar.
9. Verdeel het gerecht over de borden en EET SMAKELIJK!!

Menu 3: Soep: knolselderij en courgette met ciabatta (± 30 min)

www.MaaltijdenBox.nl
de online weg naar uw lokale winkelier!

- Tip:**
- ✓ Alles wordt gepureerd, dus spendeer niet te veel tijd aan het snijden... lekker makkelijk, in wat grotere stukken!

Wat heb je nodig?

- ✓ Grote (soep)pan
- ✓ Staafmixer of blender



<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Fruit van de dag	1	2	3	4
Bildstar aardappelen (gr)	100	200	300	400
Knolselderij (gr)	200	400	600	800
Zoete ui (st)	1	1	2	2
Knoflook (tenen) →→	1	2	3	3
Courgette (st)	½	½	1	1
Gebroken walnoten (gr)	20	40	60	80
Parmezaanse kaas (gr)	40	80	120	160

→→hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Melk (ml)	150	300	450	600
Groentebouillon (ml)	200	400	600	800
Olijfolie (el)	2	2	2	2
Ciabatta afbakbroodjes (klein st)	1	2	3	4
Zout	naar eigen smaak			

Recept:

1. Verwarm de oven voor de ciabatta. Bereid de groentebouillon volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Snijd de knolselderij in plakken van 2 cm, schil dan en snijd in grove stukken.
3. Was de aardappelen met de harde kant van een schuursponsje en snijd in grove stukken.
4. Snijd de ui in grove stukken. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan en fruit op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
5. Doe de stukken aardappel en knolselderij in de pan, zet het vuur hoger en breng met de groentebouillon aan de kook. Zet het vuur middellaag.
6. Spoel de courgette af onder de kraan verwijder beide uiteinden. Snijd 2 keer door in de lengte, draai een kwartslag en snijd nogmaals een keer door in de lengte. Houd alles bij elkaar en snijd in blokjes van 3 cm lang.
7. Voeg de courgette toe samen met de melk, doe de deksel op de pan en breng aan de kook, zet het vuur laag en kook zachtjes door 12-14 minuten.
8. Bak ondertussen de ciabatta volgens de gebruiksaanwijzing in de oven.
9. Controleer of de ingrediënten zacht genoeg zijn. Haal de soep van het vuur, en pureer dan met een staafmixer of in een blender. Breng op smaak met zout. De soep hoort dik te zijn. Maar vind je de soep te dik? Voeg dan wat extra water toe.
10. Verdeel de soep over borden en bestrooi met de Parmezaanse kaas en de gebroken walnoten. Serveer met het brood. EET SMAKELIJK!
11. Als toetje treft u in de box aan het fruit van de dag.