

Menu 1: Gehaktballetjes met venkel, prei en Rosagold aardappelen (± 35 min.)

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

Tips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Serveer dan met wat tomaten ketchup.

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Koekenpan

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Rosagold aardappelen (gr)	225	450	675	900
Rode Ui (st) →→	½	1	1½	2
Venkel (st)	½	1	1½	2
Prei (stengel)	½	1	1½	2
Gekruide Rundergehaktballetjes	150	300	450	600

→→ Hergebruik ook bij een ander gerecht

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Olijfolie (el)	1	2	2	3
Tablet groentebouillon (blokje)	¼	½	¾	1
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Was de aardappelen met de harde kant van een schuursponsje onder stromend water. Snijd in gelijke stukken en kook ± 13 minuten met een snuf zout. Voeg direct de aardappelen toe aan de hapjespan.
2. Verwijder de slappe en donkergroene delen van de prei, snijd in de lengte doormidden en snijd vervolgens halve ringen. Was in een vergiet onder koud stromend water en kneed goed los. Schud het water er uit.
3. Snipper de ui en fruit de ui in de hapjespan met een scheut olijfolie 3 minuten op middelmatig vuur.
4. Verhit ondertussen een scheut olijfolie in de koekenpan en bak de rundergehaktballetjes op hoog vuur in 3 à 4 minuten rondom bruin. Zet het vuur matig en laat zo 8 minuten nabakken roer af en toe. Zet daarna het vuur uit en houd warm.
5. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne reepjes. Voeg direct toe aan de hapjespan en roerbak een minuut. Verkruiemel het benodigde hoeveelheid van de groentebouillon, voeg een scheut water per persoon toe en vervolgens de prei. Bak zo 8 minuten met de deksel op de pan. Roer af en toe, zorg dat het niet droog kookt (voeg eventueel een scheutje extra water toe). Vergeet de aardappelen niet toe te voegen als ze gaar zijn. Roer alles door elkaar.
6. Verdeel alles over de borden en EET SMAKELIJK!!

Variatietips :

- ✓ Eten kids mee?
 - Haal de blaadjes rucola uit de slamix van hun borden
 - Gebruik eigen jonge kaas als garnering
 - Gebruik de helft van de zwarte balsamicoazijn

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Zeef

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Tonijn naturel	1	2	3	4
Knoflook (teen)	1	2	3	3
Rode Ui (st) →→	½	1	1½	2
Pomodori tomaat (gr)	200	400	600	800
Tijm (tl)	2	4	6	8
Basilicum (takjes)	2	4	6	8
Sla melange	30	60	90	120
Geraspte Grana Padano (gr)	25	50	75	100

→→ Hergebruik ook bij een ander gerecht

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Volkoren pasta (gr)	75	150	225	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	1	1	2	2
Kaneelpoeder (tl)	½	1	1½	2
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Laat de tonijn uitlekken in een zeef, maak goed los met een vork.
2. Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
3. Verhit de hapjespan met een scheut olijfolie, snipper de ui en fruit 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon en pers erbij.
4. Snijd de tomaat in kleine stukken en voeg dan toe aan de hapjespan. Bak 5 minuten met de deksel op de pan. Roer af en toe.
5. Was de tijm en basilicum onder stromend water. Dep goed droog en rits de tijmbladjes van de takjes, hak wat fijner en voeg direct toe aan de hapjespan. Je kan er nu voor kiezen om de saus te pureren.
6. Pluk de blaadjes basilicum en snijd fijn, bewaar apart.
7. Voeg de zwarte balsamicoazijn en he kaneel toe aan de hapjespan en roer 1 minuut door elkaar. Voeg dan de tonijn toe, roer door elkaar. Voeg dan de pasta toe en meng weer. Breng het geheel evt. op smaak met zout en peper.
8. Maak een bedje van de slamelanche en verdeel alles over de borden, garneer met de Grana Padano en basilicum en EET SMAKELIJK!

Menu 3: Nasi met Chinese kool en omelet (± 30 min.)

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

Variatietips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Serveer dan met zelfgemaakte satésaus.
- ✓ Voeg wat sambal toe om het pittiger te maken.

Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Pan met deksel

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Chinese kool (gr)	200	400	600	800
Fruit van de dag (st)	1	2	3	4
Knoflook (teen) →→	1	2	2	3
Gember (cm)	1	2	3	4
Lente ui (st)	1	2	3	4
Koriander (takjes)	3	6	9	12
Pinda's (gr)	15	30	45	60
Ei (st)	1	2	3	4

→→ Hergebruik ook bij een ander gerecht

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Pandanrijst (gr)	75	150	225	300
Zonnebloemolie (el)	1	2	2	3
Ketjap (el)	1	2	3	4
Eventueel kroepoek	naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			



Recept:

1. Kook de pandanrijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de knoflook schoon en pers uit. Schil de gember en rasp fijn.
3. Verwijder de buitenste 2 bladeren en snijd de Chinese kool zeer fijn. Was de lente ui, verwijder de donkergroene en slappe delen en snijd in ringetjes. Was de koriander onder stromend water en hak fijn (incl. steeltjes).
4. Verhit een scheut zonnebloemolie in een hapjespan en bak de gember en de knoflook 2 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur dan hoog, voeg de Chinese kool toe en roerbak 3 minuten, breng op smaak met flink wat zout. Zet daarna het vuur middellaag.
5. Verhit ondertussen een scheut zonnebloemolie in koekenpan op middelhoog vuur. Kluts het ei en voeg hierbij de helft van de ketjap toe (en evt. een scheutje melk), klop het geheel goed los en bak het ei op middelhoog vuur 3 minuten met de deksel op de pan, zet het vuur middellaag en bak zo door tot de bovenkant hard is. Draai evt. om.
6. Voeg de lente ui en de rijst toe aan de hapjespan en roer goed door. Voeg de rest van de ketjap toe, samen met de helft van de koriander. Roerbak zo nog 4 minuten op middellaag vuur.
7. Verdeel het gerecht over de borden samen met het gebakken ei en garneer met de pinda's, overige koriander en eventueel kroepoek.
8. Als toetje treft u het fruit van de dag aan. EET SMAKELIJK!!