

## Menu 1: Tagliatelle met hamburgertjes en tomatensaus (± 35 min.)

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

### Wat heb je nodig?

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



<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Rundergehakt (gr)	150	300	450	600
Banaan sjalot (st)	½	1	1½	2
Knoflook (teen) →→	2	2	3	3
Rode peper (st)	½	1	1½	2
Groene paprika (st)	½	1	1½	2
Pruim tomaten (st)	1	2	3	4
Basilicum (takjes)	1	2	3	4
Tomatenblokjes uit blik met sap (gr)	200	400	600	800
Veldsla (gr)	25	50	75	100

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

<b><u>Zelf toevoegen:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Volkoren Tagliatelle (gr) (of pasta)	70	140	210	280
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4
Mosterd (el)	½	1	1½	2
Gedroogde oregano (tl)	1	1½	2	2½
Olijfolie (el)	2	3	4	4
Paprikapoeder (tl)	1	2	2½	3
Groentebouillon (blokje)	½		1	
Zout en peper	Naar eigen smaak			

### Variatietip bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Voeg dan bij stap 6 een theelepel suiker pp toe.
- ✓ Minder tijd? Bak het gehakt dan rul.

### Recept:

1. Hak de ui-sjalot fijn, hak de rode peper fijn en maak de knoflook schoon.
2. Doe het rundergehakt in een ruime mengkom met de volgende ingrediënten: 1 el pp ui uit de pan, de helft paprikapoeder, de helft uitgeperste knoflook, de helft rode peper, de helft gedroogde oregano en alle mosterd. Voeg wat zout toe naar eigen smaak. Meng het goed (gebruik eventueel een mixer). Maak per persoon 3 à 4 kleine hamburgertjes in je handpalm. Druk stevig aan.
3. Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak.
4. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes.
5. Verhit een scheut olijfolie in de hapjespan en bak de hamburgertjes op hoog vuur snel bruin. Haal uit de pan en bewaar op een bord. Voeg opnieuw een scheutje olijfolie toe, samen met de groene paprika en de achtergehouden: knoflook, rode peper en ui en roerbak 3 minuten.
6. Snijd ondertussen de pruimtomaat in blokjes en voeg toe, samen met de tomatenblokjes uit blik + evt. het sap; de zwarte balsamicoazijn; de overige paprikapoeder en gedroogde oregano. Breng al roerend weer snel aan de kook, leg de hamburgertjes bovenop en laat dan 6 minuten zachtjes doorkoken op middellaag vuur met de deksel op de pan.
7. Roer alles door elkaar, proef en breng op smaak met zout naar eigen smaak.
8. Spoel de basilicum af onder stromend water, schud goed droog en snijd de blaadjes lekker fijn.
9. Verdeel de veldsla over de borden met daarnaast de tagliatelle. Doe de saus over de tagliatelle en garneer met de basilicum. EET SMAKELIJK!!

## Menu 2: Gebakken zalm met zoete Ratatouille (± 30 min.)

www.MaaltijdenBox.nl

de online weg naar uw lokale verswinkelier!!!

### Variatietip bij dit gerecht:

- ✓ Kinderen zijn dol op dit gerecht omdat het zo lekker zoet is. Zijn er liefhebbers van kaneel? Voeg dan bij stap 4 een ½ theelepel pp toe.

### Wat heb je nodig?

- ✓ Hapjespan met deksel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Keukenpapier

<u>Ingrediënten:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Zalmfilet met huid (gr)	150	300	450	600
Zoete ui (st)	½	1	1½	2
Citroen (el)	2	2	3	4
Accent aardappel (gr)	175	350	425	700
Bataat (zoete aardappel) (gr)	150	300	450	600
Tijm (tl)	1	2	3	4
Knoflook (teen) →→	1	1	2	2
Rode paprika (st)	½	1	1½	2

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

<u>Zelf toevoegen:</u>	1 pers	2 pers	3 pers	4 pers
Roomboter (el)	1	2	3	4
Olijfolie (el)	2	3	4	4
Viskruiden	naar eigen smaak			
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Was de vis in een diepe kom met koud water en 2 el citroensap en dep droog met keukenpapier.
2. Hak de ui fijn. Hak de rode peper fijn en laat de pitjes zitten als je van pittig houdt. Verhit een scheut zonnebloemolie in de hapjespan en fruit samen 3 minuten op middelhoog vuur. Maak de knoflook schoon, pers de knoflook hierin fijn. Roer geregeld, houd vanaf nu de deksel op de pan.
3. Was snel de aardappel met de harde kant van een schuursponsje, snijd in blokjes en voeg direct toe aan de hapjespan, bestrooi met wat zout. Doe de deksel weer op de pan. Let op dat het niet aanbrand, zet dan het vuur lager.
4. Idem met de bataat. Roer geregeld.
5. Snijd de paprika in blokjes, voeg toe samen met wat zout naar eigen smaak.
6. Was de tijm, dep droog en rits de blaadjes van de takjes, snijd fijn en voeg toe.
7. Verhit de roomboter in de koekenpan op middelhoog vuur, bestrooi de zalm met wat viskruiden en bak de zalm 3 à 4 minuten aan elke kant (eerst op de huid).
8. Verdeel alles over de borden en EET SMAKELIJK!!

## Menu 3: aubergine-rijstschotel met Italiaanse twist (± 30 min.)

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

### Variatietips bij dit gerecht:

- ✓ Eten kids mee? Schil de aubergine en bak de groenten eventueel wat gaarder.

### Wat heb je nodig?

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

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Aubergine (st)	½	1	1½	2
Knoflook (teen) →→	1	2	3	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2
Gele paprika (st)	½	1	1½	2
Krulpeterselie (tl)	2	4	6	8
Trostomaat (st)	1	2	3	4
Amandelen (gr)	10	20	30	40
Fruit van de dag (st)	1	2	3	4

→→ Hergebruik ook bij een ander menu

<b><u>Zelf toevoegen:</u></b>	<b>1 pers</b>	<b>2 pers</b>	<b>3 pers</b>	<b>4 pers</b>
Volkoren rijst (gr)	75	150	225	300
Gedroogde Italiaanse kruiden (tl)	½	1	1½	2
Olijfolie (el)	2	3	4	4
Rode wijnazijn (el)	1	2	3	4
Tablet groentebouillon	½		1	
Zout en peper	naar eigen smaak			



### Recept:

1. Breek de amandelen en rooster goudbruin op middelhoog vuur in de koekenpan zonder olie, bewaar apart.
2. Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking en voeg een tablet groentebouillon toe voor extra smaak. Spoel daarna af met koud water en laat uitlekken.
3. Was de aubergine en snijd in stukken van 2 cm. Verhit een scheut olijfolie pp in de hapjes pan op hoog vuur en roerbak de aubergine samen met de gedroogde Italiaanse kruiden en een snuf zout 4 minuten tot ze bruin zijn. Voeg extra olijfolie toe als het te droog wordt. Zet het vuur middelhoog.
4. Snijd de ui in stukken van 2 cm en voeg toe. Maak de knoflook schoon, pers de helft van de knoflook erbij. Was de peterselie, snijd fijn en voeg toe.
5. Was de paprika en snijd in dunne reepjes. Verhit een scheut olijfolie in de koekenpan en roerbak de gele paprika op hoog vuur 3 minuten.
6. Was de tomaat, snijd in delen van 2 cm en voeg toe bij de aubergine, samen met de rode wijnazijn en voeg zout en peper toe naar smaak.
7. Voeg de achtergehouden knoflook toe aan de gele paprika, zet het vuur middelhoog en bak 2 minuten mee. Breng op smaak met wat zout, voeg dan de rijst toe en bak zo nog 2 minuten mee.
8. Verdeel het gerecht over de borden en EET SMAKELIJK!!
9. Als "toetje" treft u het "fruit van de dag" aan.