

Bentobox recepten / Bento box recipes



De Boerderij Bento:

Volkoren boterham(men) pindakaas/banaan/honing (of met appelstroop/peer/honing) met kaasfiguurtjes; kwarteleitjes; komkommer; cherry tomaatjes en fruit en dierenkoekjes.

Zo maak je een tractor-boterham

Smeer pindakaas op het brood, beleg 1 kant met banaan en druppel honing op de banaan. Druk de boterhammen stevig op elkaar en druk er een tractor uit.

Druk allerlei dieren uit bv kaas en appel. Leg de eitjes, tomaat en komkommer erbij.

Geef fruit en dierenkoekjes in aparte doosjes. Koekjes recept op pagina 3.

De Minion Bento:

Volkoren pasta-salade met doperwten; mais, kaas; olijfolie en kwarteleitjes.

Vers fruit - nectarine, ananas en honingmeloen en blauwe bessen versierd met Minion prikkers.

Omdat de Minion-pasta halfvolkoren is mengen we het 50/50 met volkoren elleboogjes.

Zo maak je de pastasalade

Kook de verse doperwten en de Minion pasta. Snij de tomaatjes en laat de mais uitlekken.

Schep de groenten met een eetlepel olijfolie door de pasta.

Strooi geraspte Parmezaan over de pastasalade en leg de gekookte eitjes erop,

Snij verse nectarine, ananas en honingmeloen in stukjes, strooi er blauwe bessen over.

Doe het fruit in een apart doosje.

Bentobox recepten / Bento box recipes



The Farm Bento:

Wholemeal peanut butter/banana/honey (or with apple stroop / pear/honey) sandwich(es) with cheese; eggs; cucumber; cherry tomato and fruit and animal biscuits.

How to make a tractor sandwich

Spread peanut butter on bread, top one side with banana then drizzle honey on the banana.

Press the two slices firmly together then cut out a tractor. Place it in the box.

Cut animals out of cheese and apple, add with quails eggs, cucumber and tomatoes to the Bento.

Add a little box with fruit and on with animal biscuits. Biscuit recipe on page 3.

The Minion Bento:

Whole wheat pasta-salad with peas; corn; cheese; olive oil and quails eggs'

Fresh fruit - nectarine, pineapple, honey melon, blueberries - decorated with Minion prickers.

Because the Minion pasta is half wheat we mix them 50/50 with a whole wheat pasta.

How to make a pasta salad

Cook the fresh peas and the Minion pasta. Quarter the tomatoes, drain the tinned corn.

Fold the veg into the pasta with a tablespoon of olive oil.

Sprinkle grated Parmesan on top then place the boiled eggs on the pasta salad.

Cut fresh nectarine, pineapple and honey melon in pieces, sprinkle on blueberries.

Put the fruit in a separate box.

Bentobox recepten / Bento box recipes



Boerderij- en dinosaurus koekjes

De Boodschappen

375 gram bloem
225 gram boter (kamertemperatuur)
225 gram fijne suiker
1 vrije uitloop ei (kamertemp.)
1½ theelepel vanille essence
1 theelepel bakpoeder

Zo maak je de boerderij- of dinokoekjes

Roer de bloem en het bakpoeder door elkaar.
Doe de zachte boter in de mixerkom en voeg er de suiker aan toe.
Mix boter en suiker op de middelste snelheid tot een luchtig geheel.
Voeg het ei en de vanille toe, mix nog een minuut.

Voeg de bloem geleidelijk aan de botermix toe, mix tot alles goed gemengd is.
Neem het deeg uit de kom, leg het op bakpapier, kneed het snel met de hand door.
Verpak het deeg in vershoudfolie en zet het minstens 1 uur in de ijskast.

Verwarm de oven voor op 170°C.

Leg het deeg op een bakmat of op bakpapier en bedek het met vershoudfolie.
Rol het uit tot een dikte van 1 cm en steek er figuren uit.
Leg de koekjes op op een bakplaat bedekt met bakpapier.
Bak ze 8 - 10 minuten in het midden van de oven.
Neem de koekjes uit de oven als ze lichtbruin zijn.
Laat ze enkele minuten op het bakblik liggen.
Schuif ze dan, met bakpapier en al, voorzichtig op een rek en laat ze verder afkoelen.

Bentobox recepten / Bento box recipes



Farm animal and dinosaur biscuits

Shopping List

375 gram flour
225 g butter (room temperature)
225g caster sugar
1 free range egg (room temperature)
1½ teaspoon vanilla essence
5 grams baking powder

How to make farm or dinosaur biscuits

Stir the flour and baking powder until combined.
Place the soft butter in a large bowl then add the sugar.
Mix butter and sugar on medium speed until fluffy.
Add the egg and vanilla and mix for another minute.

Add the flour gradually to the butter mixture.
Mix until everything is well combined,
Take the dough from the bowl, place it on waxed paper. Then knead it quickly by hand.
Wrap the dough in cling film and put it for at least 1 hour in the refrigerator.

Preheat the oven to 170°C.

Place the dough on a baking mat or waxed paper and cover it with cling film.
Roll it out to a thickness of 1 cm and cut out figures.
Place them on a baking tray covered in waxed paper.
Bake them for 8 - 10 minutes in the middle of the oven.
Remove the biscuits from the oven when they are turning light brown.
Let the biscuits rest on the baking tray for a few minutes.
Slide them with the waxed paper carefully on a wire rack and allow them to cool completely.

Bentobox recepten / Bento box recipes



Zo maak je de dinosaurus Bento box

Kaas-patties met komkommer, cherry tomaatjes, een kwarteleitje en ketchup erbij. Fruit en dinosauruskoeken.

De boodschappen

2 grote vrije uitloop eieren
100 gram Apetina cheddar&mozzarella
overgebleven groenten (broccoli, spinazie, boontjes)
150 gram broodkruimels
Provençaalse kruiden
versgemalen zwarte peper en zeezout naar smaak
olijfolie, om in te bakken
Eitje, komkommer, tomaat en ketchup
fruit en dinokoeken

Zo maak je kaas-patties

Breek twee eieren in een kom en voeg de groente toe.

Klop het en roer er de kaas en de kruiden door.

Toast bruin brood en verkruimel het maar niet te fijn.

Roer het broodkruim ook door het mengsel.

Kruidt de mix met versgemalen peper en zeezout.

Verhit de olijfolie en schep bergjes in de pan.

Bak ze in +/- 2 minuten per kant krokant.

Lekker met komkommer, tomaat en ketchup er bij.

Geef het fruit en de dinokoeken in aparte doosjes mee.

Bentobox recepten / Bento box recipes



How to make a Dinosaur Bento box

Cheese patties with cucumber, cherry tomatoes, a quails egg and ketchup on the side. Fruit and dinosaur biscuits

Shopping list

2 large free range eggs
100g Apetina cheddar & mozzarella
left over vegetables (broccoli, spinach, beans)
150g bread crumbs
Provencal herbs
freshly ground black pepper and sea salt to taste
olive oil, to fry in
quails egg; cucumber; cherry tomatoes and ketchup on the side
fruit and dinosaur biscuits

How to make cheese patties

Break two eggs in a big bowl and add the vegetables.
Beat it then stir in the cheese and the herbs.
Toast brown bread then crumble it, but not too finely.
Stir the bread crumbs into the mixture too.
Season the mixture with sea salt and ground pepper.
Heat the olive oil then ladle heaps in the pan.
Fry them in +/- two minutes per side crispy.
Nice with cucumber, tomatoes and ketchup on the side.

Pack the fruit and the dinosaur biscuits in separate boxes.