

Groente- en fruit pakketten

Week 15

Groentepakket

- rodekool
- wortel
- sla
- paksoi
- aardpeer

Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch- en streekfruit (minimaal 3 soorten)

Combi pakket

Groentepakket plus 1 kg streek en/of biologisch fruit

Fruitpakket groot – 4 kilo

Bananen, appels, peren en twee soorten streek en/of biologisch fruit

Menu 's zijn voor 4 personen

Couscous met rode kool en geitenkaas

1667

Ingrediënten:

300 gram	couscous
1 stuk(s)	appel
500 gram	rode kool
0,5 tl	tijm
100 gram	geitenkaas
1 blokje	groentebouillon
1 tl	kaneel
2 el	pijnboompitten
300 ml	water

Snij de rode kool zeer fijn en de appel in stukjes. Breng het water met het bouillonblokje aan de kook in een pan (of als anders staan aangegeven op de verpakking).

Zet het vuur uit en roer de couscous er door en laat met een deksel op 5 min wellen. Zet het vuur weer middelhoog en roer de rode kool en stukjes appel er door en totdat ze ook goed warm zijn.

Breng de couscous met rode kool op smaak met kaneel en tijm.

Schep de couscous op een bord en garneer met de pijnboompitten en geitenkaas.

Wortel, biet, pastinaak en kriel uit de oven

1285

Ingrediënten:

300 gram	wortel
300 gram	biet
300 gram	pastinaak
1000 gram	kriel
2 takje	tijm
2 takje	rozemarijn
2 snufjes	zout en peper
2 el	olijfolie

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de wortel, biet en pastinaak en snij in gelijke stukken.

Kook de biet 8 min in een pan met water. Was de kriel (niet schillen) snij de groten in vieren en kook ze in ruim water. 4 laten doorkoken daarna afgieten.

Doe de pastinaak, wortel, biet en de kriel in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie, zout en peper en verse kruiden uit de tuin. Plaats de ovenschaal in de oven en bak de groenten in 30-45 min gaar. De tijd hangt af van je oven, check regelmatig en vergeet niet de groenten na 15 min om te scheppen.

Lekker met een salade

Paksoi soep met kippenblokjes

1017

Ingrediënten:

600 gram	paksoi
200 gram	uien
4 teentje	knoflook
160 gram	kippenblokjes
100 ml	rème fresh
0,4 liter	kippenboullion
1 snufje	peper en zout
1 eetl	kerrie
1 eetl	olijfolie

Snij de kippenblokjes nog iets kleiner, kruid ze met kipkruiden of peper en zout en bak deze in olijfolie tot ze gaar zijn.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig. Schep de gesneden paksoi er door en bak deze even mee en voeg de hete bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en kook de paksoi in ca. 10 minuten zachtjes gaar. Pureer alles met een staafmixer tot een mooie gladde soep.

Voeg zout, peper en wat kerrie naar smaak toe aan de gepureerde soep.

Voeg tot slot de kippenblokjes toe of doe deze apart in de soepkommen voor het opgieten van de soep.

Taco met sla en groenten

1170

Ingrediënten:

150 gram	wortels
1 kroppen	sla
1,6 gram	paprika
40 gram	ui
0,8 teentjes	knoflook
20 gram	gerasppte jong beleggen kaas
1 kleine blikjes	maiskorrels
4 stuks	tacoschelpen
1,3 el	yoghurtmayonaise
1,3 el	curry
50 gram	rozijnen
50 el	cashewnoten

Haal het rooster uit de oven en verwarm de oven voor op 175 graden. Spoel de rozijnen af in een vergriet en voe de mais erbij en laat uitlekken. Scheur sla bladeren van het krop sla. Was ze onder de kraan en laat uitlekker op een stuk keukenpapier.

Snij de ui in halve ringen, de paprika in reepjes, rasp de wortel fijn en pers de knoflook.

Verwarm wat olie in een pan en bak hierin eerst het ui en knoflook. Als de ui glazig is voeg je de paprika toe.

Leg de tacoschelpen op het ovenrooster en schuif ze in de oven. Laat ze 5 min warm worden. Schep ondertussen de wortel door het mais en de rozijnen.

Vul de tacoschelpen met de mais, rozijnen en wortelsalade. Serveer de paprika er apart bij zodat iedereen de taco zelf kan vullen. Verdeel de kaas en cashewnoten over de schelpen. Serveer er evt patat bij. Tip voor het saus: leuk om in een blaadje sla te doen en te serveren. of doe de saus in de tacoschelp, dan zakken ze lekker in de salade.

Salade met aardpeer en wortel

1640

Ingrediënten:

400 gram	aardpeer
400 gram	regenboog wortel
20 gram	peterselie (fijnggehakt)
2 eetlepels	zure room
2 eetlepels	mayonaise
1 theelepels	mosterd
1 eetlepel	kappertjes (fijnggehakt)
2 theelepels	witte wijn azijn

Roer in een kom de zure room, de mayonaise, de mosterd, de kappertjes, de witte wijn azijn en het zout en peper goed door elkaar

Schil de aardpeer met een dunschiller en snijd deze in dunne reepjes (julienne). De aardpeer verkleurt na het schillen vrij snel, om verkleuring van de aardpeer te voorkomen kun je ze na het snijden het best direct onder de dressing scheppen. Maak de wortel schoon en snijd ook deze in dunne reepjes. Schep de wortel samen met de peterselie door de dressing. En klaar is jouw salade met aardpeer en wortel.