

Groente- en fruit pakketten

Week 22

Groentepakket

- koolrabi
- sla
- spitskool
- andijvie
- verse ui of stengel ui
extra
- basilicum

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

Roergebakken Koolrabi

1591

Ingrediënten:

2 stuk(s)	koolrabi
2 stuk(s)	ui
4 teentjes	Knoflook
2 stuk(s)	tomaat
1 stuk(s)	rode paprika
2 tl	gemberpoeder
4 tl	sambal tjampoer
2 tl	ketoembar
2 naar smaak	zout
2 naar smaak	peper
4 el	ketjap manis
2 el	roerbakolie

Snijd de koolrabi in blokjes. Verwarm olie in de wok. Snijd ondertussen de ui fijn en doe dit in de wok. Hak de knoflook fijn en voeg dit ook toe.

voeg de koolrabi toe en de specerijen en de sambal, roerbak dit 3 minuten.

Snijd de paprika in stukjes en voeg dit toe. Snijd de tomaat en voeg dit toe samen met de ketjap.

Laat dit alles nog een 5 á 10 minuten pruttelen.

lekker met zilvervliesrijst en kip

Stamppot sla met spekjes

1409

Ingrediënten:

1,2 kg	aardappelen
1 krop	sla
250 gram	mager rookspek, in dobbelsteentjes
500 ml	melk
25 gram	boter
1 snufjes	nootmuskaat
1 naar smaak	zout

Breng de aardappelen in een pan met een bodempje water aan de kook en kook ze in 20 minuten met het deksel op de pan gaar. Bak intussen de dobbelsteentjes spek langzaam uit in de koekenpan.

Verwijder de lelijke bladeren van de sla, was de groente goed, dep de bladeren droog en snijd ze fijn.

Breng de melk aan de kook. Giet de aardappelen af en stamp ze met de boter, zout naar smaak, de nootmuskaat en de gekookte melk tot een smeùige puree. Roer er dan de sla door en warm het gerecht nog even op (niet te lang, want dan wordt de sla half gaar en dat is niet lekker).

Schep de stamppot in een schaal en schenk ten slotte het spekvet met de spekjes erover.

Andijvie met tomaat

1407

Ingrediënten:

1 krop	andijvie
4 stuk(s)	tomaat
2 stuk(s)	ui
4 teentjes	knoflook
2 el	kerriepoeder
70 gram	boter
8 el	cashewnoten

Was de andijvie, laat uitlekken en snij in repen. Pel de ui en snipper fijn. Pel de knoflookteentjes en hak fijn. Snij de tomaten in blokjes.

Verhit boter in een wok en fruit hierin de ui en de knoflook aan. Voeg de kerrie toe en schep vervolgens de andijvie erdoor. Roerbak de andijvie in ongeveer 5 minuten gaar en doe de tomaten erbij. Laat het gerecht nog 5 minuten stoven, maak op smaak met zout en peper en bestrooi met de cashewnoten. Serveer met rijst.

Gevulde spitskool met rijst en gehakt

1126

Ingrediënten:

300 gram	rijst
2 stuks	uien
4 teentjes	knoflook
800 gram	spitskool
400 gram	tomaten
400 gram	gehakt
2 el	olijfolie
2 el	ras el hanout (kruidenpot)
1 el	gemberpoeder
100 ml	water

Haal 12 bladeren van de kool en snijd de rest van de kool in reepjes. Breng een grote pan water aan de kook en blancheer de koolbladeren circa 2 minuten en laat uitlekken op keukenpapier. Pel en snipper de uien en de teentjes knoflook. Verwarm een scheutje olie in een pan en fruit hierin de helft van de uien en de helft van de knoflook.

Voeg de koolreepjes, de helft van de ras el hanout en het gemberpoeder toe, bak circa 2 minuten mee en laat afkoelen. Kneed het afgekoelde koolmengsel en de rijst door het gehakt en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Verdeel het gehakt in 12 porties. Vul de koolbladeren met de porties gehakt en vouw strak dicht. Verwijder de kroontjes van de tomaten en snijd een kruisje in de onderkant van elke tomaat. Ontvel de tomaten door ze even onder te dompelen in een pan met kokend water en af te spoelen onder ijskoud water. De velletjes zijn nu makkelijk te verwijderen. Snijd de tomaten in blokjes. Bewaar ook het vocht.

Verhit voor de tomatensaus een scheutje olie in een pan en fruit de rest van de ui en de knoflook glazig. Voeg de rest van de ras el hanout toe en bak circa 1 minuut mee. Blus af met het water, de tomaten en het vocht. Verhit een scheutje olie in een hapjespan met deksel en bak hierin de gevulde koolbladeren op laag vuur rondom goudbruin. Schenk de tomatensaus erover en laat afgedekt op laag vuur circa 20 minuten garen.