

Groente- en fruit pakketten

Week 27

Groentepakket

- spitskool
- bietjes
- andijvie
- tuinbonen
- groene selderij
extra
- bonenkruid

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

Eenvoudige spitskoolsalade

1615

Ingrediënten:

300 gram	(rode)spitskool
1 stuk(s)	appel
8 stengels	bleekselderij
4 tl	citroensap
2 handje	walnoten
2 tl	dragon(vers of gedroogd)
8 el	mayonaise
2 el	olijfolie
1 el	wijnazijn

Begin met het snijden van de spits kool in fijne reepjes, de appel in blokjes, de bleekselderij in dunne ringetjes en hak de walnoten fijn

Meng daarna de mayonaise met het citroensap, de wijnazijn, olijfolie en dragon. Tip: Als je geen wijnazijn in huis hebt, kan je ook gewone azijn gebruiken.

Schep daarna de spitskool in een schaal en voeg de appel, de bleekselderij en de walnoten toe. Meng dit door elkaar zodat alles goed verdeeld is. Schep daarna de dressing over de salade en meng alles nogmaals goed door en klaar is je salade!

Tip: voeg wat gebakken spekblokjes of gerookte kipreepjes toe of croutons, pijnboompitjes.

Tarte tatin met rabarber en rode biet

1165

Ingrediënten:

240 gram	bloem
600 gram	rode bieten
200 gram	rabarber
1 stuks	ei
2 tenen	knoflook
0,5 stuks	citroen
100 gram	zachte geitenkaas
0,5 bos	peterselie
0,5 bakje	kiemen
4 el	koud water
160 gram	koude boter
0,5 el	bruine suiker
2 el	basamico azijn
2 el	olijfolie
4 el	kwark

Verwarm de oven voor op 200 graden hete lucht. Boen de bieten schoon onder stromend water en snijd de uiteinden af. Halveer de bieten en snijd vervolgens in plakken van 5 mm breed. Verdeel de bieten over een quichevorm en besprenkel met olie. Bak de bieten in de oven in 25 min. Maak ondertussen de rabarber schoon. Snijd evt droge uiteinde eraf. En snijd de rabarber in stukken van 2 cm. Je kan als je hele brede stengels hebt met een dunsschiller de draden verwijderen. Pel de knoflook en snijd deze in dunne plakken. Meng deze in een kom met rabarber, olijfolie, balsamico azijn, suiker en de geroosterde bieten. Roer goed om, zoat alles bedekt is in balsamico olie. Kwast de (afgekoelde) quichevorm in met een beetje olie en vergeet vooral de ribbelrand niet. breng het mengsel in de vorm en zorg dat alles straks tegen elkaar aan ligt.

Vervolgens maak je de korstdeeg: Meng de bloem, zout en de koude boter met je handen, totdat het gaat kruimelen. Voeg het ei toe met het water. Meng met 1 hand tot een samenhangende bal. Bestrooi het werkblad met wat bloem, rol het deeg uit tot een lap dat in de quichevorm past. Leg de lap bovenop de groenten en druk goed aan in de randen. Maak alleen nog een gat (met vork) in het midden van de taart zodat de hete lucht eruit kan.

Verlaag de oven temp naar 180 graden/165 hete lucht en bak de taart in 30-35 min goudbruin. Haal de tarte tatin met rabarber en rode biet uit de oven en laat 10 minuten in de vorm staan. Leg een bord op de vorm en keer de taart om (de bovenkant wordt nu de onderkant). Als er wat stukjes biet of rabarber uit vallen, dan kun je deze rustig weer terugleggen in de taart.

Bestrooi de taart met de cress of alfalfa, en wat gesnipperde peterselie en citroen schilletjes. Maak een geitenkaascrème door de geitenkaas te verkruimelen (of prakken) en vervolgens los te roeren met de kwark. Serveer deze bij de tarte tatin van rabarber en rode biet.

Tuinbonen met tomaat en feta

1395

Ingrediënten:

15 gram	munt
2 stuk(s)	rode ui
8 stuk(s)	tomaten
1600 gram	tuinbonen
4 teentjes	knoflook
300 gram	feta
2 el	olijfolie
2 snufjes	peper

De tuinbonen doppen, zet deze onder water als je ze niet binnen een half uur gebruikt.

Breng water aan de kook en voeg de tuinbonen toe. Kook de tuinbonen beetgaar. Snijd de tomaten in blokjes. Snipper het uitje fijn. Hak de teentjes knoflook fijn. Snijd de feta in blokjes. Doe wat olijfolie in een steelpannetje en fruit het uitje samen met de knoflook. Voeg daarna de tomatenblokjes toe en verwarm de tomaten kort. Giet de tuinbonen af en doe ze bij de tomaten. Voeg hier ook de blokjes feta aan toe.

Pluk de muntblaadjes van de takjes en scheur de blaadjes in stukjes. Voeg deze toe aan de tuinbonen met tomaat en feta.

Breng het geheel op smaak met wat peper. Hussel het geheel goed door elkaar.

Andijvietaart

1513

Ingrediënten:

2 stuk(s)	versnipperde ui
700 gram	andijvie
150 gram	geraspte kaas
4 stuk(s)	eieren
170 gram	cashewnootjes
6 stuk(s)	bladerdeeg
0 naar smaak	peper
0 naar smaak	zout
100 ml	crème fraîche
2 el	olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de deegplakjes op een met bakpapier beklede plaat. Laat de randen elkaar overlappen en druk ze aan.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 3 minuten. Snijdt de andijvie in repen. Voeg de andijvie in 2 □ 3 porties toe. Laat al omscheppend slinken en het vocht verdampen. Schep de cashewnoten en peper en zout erdoor. Klop de eieren los met de crème fraîche, de helft van de kaas en peper en zout naar smaak.

Schep de andijvie over het deeg en laat 3 CM van de deegranden vrij. Vouw het deeg terug tot de groente en schenk het kaas-ei mengsel er over. Bestrooien met de rest van de kaas en bak in het midden van de oven lekker goudbruin en gaar.

Gegrilde aardappelen en groene selderij

1835

Ingrediënten:

600 gram	Aardappelen
4 stengels	Selderij
1 teentjes	Knoflook
1 bosje	Bladpeterselie
6 el	Olijfolie
1 naar smaak	Peper en zout

Boen de aardappelen schoon. Kook ze gaar in licht gezouten water en halveer ze.

Spoel de selderij en snij hem in boogjes van ongeveer 4 cm.

Spoel de peterselie, laat uitlekken en snipper fijn. Pel en pers het teentje knoflook. Meng met de peterselie en 6 eetlepels olijfolie.

Meng de selderij met de aardappelen en de kruidenolie en hussel goed door elkaar. Verhit de grill en rooster alles goudbruin. Bestrooi met grof zeezout en serveer.