

Groente- en fruit pakketten

Week 28

Groentepakket

- venkel
- aubergine
- nz spinazie
- courgette
- tomaat
- extra
- sla
- 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

Venkelsalade met appel

1419

Ingrediënten:

500 gram	venkel
2 stuk(s)	appel
2 el	citroensap
2 el	olijfolie
2 tl	mosterd
2 tl	mosterdzaad

Maak een dressing van de olie, de mosterd, het mosterdzaad en wat citroensap.
Maak de venkel schoon en bewaar het venkelgroen voor garnering. Snijd of schaaf de
venkel heel fijn.

Was de appel, snijd hem in parten en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in dunne
schijfjes.

Meng de dressing en de appel door de venkel en strooi het venkelgroen erover
lekker met gehaktballetjes en aardappelen.

Gebakken aubergine en courgette

1444

Ingrediënten:

600 gram	aubergine
600 gram	courgette
2 stuk(s)	(rode) ui
2 takje	oregano
2 el	olie
100 gram	zongedroogde tomaatjes

Was de aubergine en de courgette en snijd ze in plakken.

Pel de ui en snijd hem klein. Fruit de ui zacht in de olie.

Voeg de aubergine en de courgette toe en smoor de groente in 10 minuten gaar

Snijd de tomaatjes klein en voeg dit de laatste 5 minuten toe. Maak de groente op smaak
met wat oregano

Lekker met aardappel en vlees

Heldere courgette soep

1116

Ingrediënten:

400 gram	gele courgette
400 gram	groene courgette
200 gram	prei
1 stuks	rode paprika
166,7 gram	gehakt
1 liter	kippenbouillon.
1 tl	olijfolie

Snij de gele courgette, groene courgette en paprika in blokjes. De prei in ringen en draai soepballetjes van het gehakt bak in olijfolie de soepballetjes met prei lichtbruin, voeg daarna de paprika en courgette toe en voorzichtig roeren.

Na 2 minuten de bouillon toevoegen en 15 minuten zacht laten doorkoken. Eventueel op smaak brengen met peper en zout

Salade van venkel, radijs, rabarber NZ spinazie

1418

Ingrediënten:

600 gram	rabarber
300 gram	Nieuw Zeelands spinazie
2 stuk(s)	venkelknollen
1 bosje	radijs
1 stuk(s)	zachte geitenkaas
200 gram	pecannoten
7 el	honing
8 el	balsamico azijn
1 el	water
1 naar smaak	zout en peper
2 el	olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Zet een koekenpan op het vuur en rooster hierin de pecannoten. Hiervoor heb je geen olie nodig. Houd de pecannoten apart na het roosteren.

Snijd vervolgens de rabarber in boogjes, de radijsjes in dunne plakjes en de venkel in hele dunne plakjes (dit kan je het beste doen op een mandoline). Meng in een ovenschaal de rabarber met de honing en 1 eetlepel water. Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak de rabarber in ongeveer 12 minuten zacht. Verdeel ondertussen de spinazie, venkel en radijsjes over een grote schaal.

Als de ovenschaal uit de oven komt, giet je het vocht uit de ovenschaal in een kommetje. Dit vocht meng je al kloppend met een garde met de azijn en olijfolie. Breng de dressing dan op smaak met zout en peper. Verdeel de zachte rabarber, geitenkaas en geroosterde pecannoten over de salade en besprenkel het met de dressing.

Pasta met gestoofde aubergine en tomaat

1258

Ingrediënten:

1 stuk(s)	rode ui
2 stuk(s)	aubergines
2 teentjes	knoflook
300 gram	volkoren penne (pasta)
400 gram	tomaten
2 el	olijfolie
2 tl	paprikapoeder
1 naar smaak	kaneel
1 naar smaak	peper en zout
2 el	koriander

Kook de penne in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snipper de ui en snijd de aubergine in blokjes. Snijd de knoflook en de koriander fijn.

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui. Bak de aubergineblokjes 5 min. Voeg de knoflook toe en bak hem 1-2 min. mee. Schenk de tomatenblokjes in de pan en roer de paprikapoeder en de kaneel door de groenten. Stoof de aubergine op laag vuur in 12-15 min. afgedekt zachtjes gaar; voeg een scheutje water toe wanneer te veel vocht verdampt.

Giet de pasta af. Breng de gestoofde aubergine op smaak met (versgemalen) peper en zout en schep de pasta erdoor. Verdeel de pasta over diepe borden en strooi de koriander erover.