

## Groente- en fruit pakketten

Week 18

### Groentepakket

- sla
- wortel
- uien
- Chinese kool
- paprika

### Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch- en streekfruit (minimaal 3 soorten)  
Menu 's zijn voor 4 personen

### 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

### Stoofsla

1608

#### Ingrediënten:

1 krop	Blindsla (romaanse sla)
1 stuk(s)	Ui
2 el	Groentebouillon van 't Hummelhus
60 gram	Gekookte ham blokjes
200 ml	Water
1 klontje	Boter
Naar smaak	Peper en zout

Pel de ui en snijd deze vervolgens fijn. Laat de krop sla heel, verwijder wel eventuele beschadigde buitenste bladeren. Was de krop sla grondig en zet deze op zijn kop om zoveel mogelijk water eruit te laten lopen. Snijd de krop sla door de helft, laat de kern eraan zodat de krop niet uit elkaar zal vallen.

Verwarm een klont boter in de grote pan en fruit hier de fijngesneden ui in. Leg dan de gehalveerde slakrop in de pan en schenk er de groentebouillon bij.

Voeg er dan de hamblokjes aan toe en plaats de deksel op de pan. Stoof de sla op laag vuur ongeveer een half uur. De groentebouillon is inmiddels grotendeels verdampt.

Breng op smaak met peper en zout. Geniet van onze bouillon zoveel mogelijk gemaakt met kruiden van onze eigen tuin. Onze bouillon onderscheiden zich doordat we geen gebruik maken van zout en andere toevoegingen. Dat we geen zout toevoegen proeft u bij gebruik. U kunt naar smaak zelf nog zout toevoegen.

Serveer bijvoorbeeld bij een lekker ouderwets gerecht zoals draadjesvlees en aardappelen. Smakelijk!

### Hutspot

1530

#### Ingrediënten:

1200 gram	Aardappelen
600 gram	Wortel
600 gram	Ui
50 gram	Boter
1 scheut	Warme melk
2 stuk(s)	Laurierblaadje
1 snufjes	Nootmuskaat
Naar smaak	Zout en peper

Schil de aardappelen en snijd de aardappelen in even grote stukken. Snijd de ui in halvingen. Schil de winterpenen en snijd in kleinere stukken. Doe de aardappelen in de pan, dan de wortels en dan de ui en de laurierblaadjes.

Vul de pan met water en kook het geheel circa 20-25 minuten met een snufje zout. Giet het water af verwijder de laurierblaadjes en stamp de hutspot met een aardappelstamper. Er mogen best nog wat stukjes inzitten. Roer de boter en de melk door de hutspot en breng het geheel verder op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

### Salade van Chinese kool

1581

#### Ingrediënten:



500 gram	Chinese kool
1 stuk(s)	Appel
1 handje	Cashewnoten
2 handje	Rozijnen
2 el	Mosterd
1 el	Suiker
Naar smaak	Zout
2 el	Azijn
Naar smaak	Peper
1 el	Olijfolie

Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes. Was en snijd daarna de Chinese kool in fijne reepjes.

Doe een klein beetje olijfolie in een koekenpan en rooster de nootjes bruin.

Doe de Chinese kool, appel, rozijnen en nootjes in een schaal, waarna je de dressing maakt.

Doe een even groot deel olijfolie als azijn in een bakje. Doe hier de mosterd, suiker, een beetje zout en peper bij. Meng dit door elkaar met de staafmixer of garde. Giet dit over de salade heen...en klaar is het geheel!

### Kip teriyaki met geroerbakte Chinese kool

1763

#### Ingrediënten:

800 gram	Chinese kool
3 stuk(s)	Bosuien
100 gram	Ui
300 gram	Risottorijst
300 gram	Kipfilet
100 ml	Woksaus teriyaki
2 el	Olijfolie

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in stukjes en schep om met 3 el teriyakisaus (voor 4 personen) en laat ze 10 min. staan. Snijd het groen van de bosui in smalle ringetjes, snijd de rest in stukken van 3 cm.

Verhit de helft van de olie in een koekenpan of hapjespan en bak hierin de stukjes kip gaar in ca. 5 min. Schep op het laatst de stukjes bosui en de rest van de teriyakisaus erbij en breng deze aan de kook. Snijd de ui in dunne smalle ringen en de Chinese kool in smalle repen.

Verhit de rest van de olie in een wok en fruit hierin de uienringen glazig. Schep de kool erbij en roerbak ca. 3 min. tot de kool geslonken is en beetgaar. Serveer de kip teriyaki met de Chinese kool en de risottorijst, strooi de ringetjes bosui erover.

### Gevulde paprika met gehakt en rijst

1483

#### Ingrediënten:

150 gram	Rijst
4 stuk(s)	Paprika
2 stuk(s)	Ui
4 stuk(s)	Tomaat
300 gram	Gehakt
2 el	Olijfolie
1 el	Oregano

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd het kapje van de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Zet ze in de ovenschaal.

Snipper de ui. Snijd de tomaat in stukjes. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 3 min. Voeg het gehakt toe en bak in 3 min. rul. Voeg de tomaat toe en bak nog 3 min. Meng de rijst, oregano, peper en zout erdoor.

Vul de paprika's met het gehaktmengsel. Leg het kapje op de paprika's. Bak de paprika's in het midden van de oven in ca. 25 min. Gaar.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327