

Groente- en fruit pakketten		
Week 16		
Groentepakket		
- paksoi of sla		
- wortel		
- witlof		
- prei		
- radijs en lente ui		
extra		
- zuring		
Fruitpakket klein	Combi pakket	Fruitpakket groot – 4 kilo
2,5 kilo Biologisch- en streekfruit (minimaal 3 soorten)	Groentepakket plus 1 kg streek en/of biologisch fruit	Bananen, appels, peren en twee soorten streek en/of biologisch fruit
Menu 's zijn voor 4 personen		
Oosterse paksoi		1141
Ingrediënten:		
2 struiken	paksoi	
1 stuks	rode peper	
2 tenen	knoflook	
300 gram	zalm	
1 el	vissaus	
2 el	ketjap manis	
<p>Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Snijd de knoflook fijn. Snijd de paksoi in grove stukken.</p> <p>Verhit de olie in een wok en roerbak de peper en knoflook 10 sec. Voeg de paksoi toe en roerbak 1 min. Voeg de zalm, vissaus en ketjap toe en roerbak tot de zalm roze en gaar is.</p> <p>Lekker met rijst.</p>		
Sla met stengelui en feta		1571
Ingrediënten:		
1 stuk(s)	krop sla	
2 stuk(s)	stengel ui	
100 gram	fetablokjes in (kruiden)olie (pot)	
2 el	olijfolie	
2 el	mosterd	
2 el	witte wijnazijn	
<p>Sla goed wassen en in stukken snijden.</p> <p>Snijd de stengeluitjes in ringetjes , maak deze een beetje los van elkaar. Klop een vinaigrette van de olijfolie, mosterd en wijnazijn, breng op smaak met zout en peper. Meng de sla met de dressing en strooi er de fetablokjes en ringetjes stengel ui over.</p>		
Plaattaart met witlof, rode ui en walnoten		1717
Ingrediënten:		
500 gram	witloof	
500 gram	(rode) ui	
1 stuk(s)	elstar appel	
4 stuk(s)	eieren	

50 gram	walnoot	
1 rol	bladerdeeg	
7,5 gram	(verse) dille	
150 gram	zachte geiten kaas	
<p>Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de rode uien doormidden en snijd er dan dunne plakjes van. Snijd het witlof grof.</p> <p>Verhit de olie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui 4 min. tot glazig. Voeg het witlof toe en roerbak 5 min. tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.</p> <p>Snijd de ongeschilde appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Leg het bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat, laat de randen iets overhangen en prik de deegbodem in met een vork. Splits 1/3 van de eieren. Meng het eiwit en de andere eieren met de verse kaas en verdeel over het midden van het deeg. Verdeel het witlofmengsel erover en vervolgens de plakjes appel. Vouw de deegrandjes om en bestrijk de randen met het eigeel.</p> <p>Bak ca. 25 min. in de oven tot goudbruin en gaar. Hak ondertussen de walnoten grof. Bestrooi de taart na 20 min. met de walnoten. Serveer met de takjes dille erop.</p>		
Bosuitjes en wat je allemaal mee kunt doen		1604
Ingrediënten:		
1 bosje	bosui	
<p>Ter garnering op je soep. Fijne ringetjes bosui op je soep zijn niet alleen een lust voor het oog, maar geven ook een frisse smaak aan je gerecht. Heerlijk bij wat zwaardere, gebonden soepen.</p> <p>Maak een kopje bouillon en doe er wat fijn gesneden bosuitjes in. Een heerlijk kopje magere opkikker.</p> <p>Bak met wat restjes rijst. De ideale manier om ook je overgebleven rijst te gebruiken, is om het te bakken in wat wokolie met een paar in stukjes gesneden bosui. Lekker met roereitje , een scheutje ketjap en eventueel wat stukje kip , ham of spekjes en wat andere groenten.</p> <p>Door salades Soms is een gewone ui net te pittig voor door een salade, en dan zijn bosuitjes de perfecte vervanging. Ze zijn fris, een tikje scherp maar net niet té. Ook lekker door een portie (koud) noedels.</p> <p>Op een broodje. Wat dacht je van tonijnsalade met verse ringetjes bosui? Of met bijvoorbeeld kaas met verse tomaat en ringetjes bosui. .Gewoonweg lekker en gezond.</p>		
Radijsjesloof soep		1746
Ingrediënten:		
100 gram	Ui	
150 gram	Aardappel	
160 gram	Radijsjesloof	
1 el	Milde groentebouillon	
2 el	Boter	
1 liter	Water	
1 naar smaak	Zout	
<p>Verwarm de boter in een soeppan. Schil ondertussen de ui in stukjes en begin deze aan te stoven: laat een 10 minuten karameliseren.</p> <p>Schil de aardappels en snijd in kleine blokjes en voeg 1 laag aardappelblokjes toe aan de pan. De rest van de aardappels gaan bij in de bouillon. Was ondertussen het loof van de radijsjes. Na een 10 minuten karameliseren, voeg je wat in de pan zit toe aan de bouillon, laat dit een 10 minuten sudderen tot alle aardappelstukjes gaar zijn.</p> <p>et loof van de radijsjes gaart zeer snel, de nerven nemen iets meer tijd in beslag. Hoe langer je kookt, hoe makkelijker en smeuïger de soep zal pureren, maar laat het loof niet langer dan 10 minuten mee koken. Vuistregel: 5 minuten nadat de uien mee sudderen in het water of de bouillon, voeg je het loof van de radijsjes toe en laat mee sudderen tot alle groenten gegaard zijn.</p> <p>Pureer je radijsjesloof soep met een staafmixer en laat een minuutje doorkoken zodat het zetmeel van de aardappels je soep beter zal binden. Proef en voeg naar smaak zout toe. Serveer met schijfjes radijs voor de garnering.</p> <p>Ook lekker met een beetje room of kaas.</p>		

Aardappelpuree met zuring		1451
Ingrediënten:		
1200 gram	aardappel	
100 gram	zuring	
2 stuk(s)	bosui	
4 el	olijfolie(voor aardappel pure)	
1 naar smaak	zout en peper	
Schil en snijd de aardappelen in stukjes en kook ze gaar. Snijd het bosje zuring fijn, en voeg het samen met de olie toe. Stamp dit tot een grove puree. Voeg peper en zout naar smaak toe.		
garneer eventueel met in ringetjes gesneden bosui		