

Groente- en fruit pakketten

Week 19

Groentepakket

- Bosbiet
- bataat
- sla
- stengelui
- paksoi

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

Bosbiet (zomerbiet) met feta

1399

Ingrediënten:

4 stuk(s)	Zomerbietjes (Bosbiet) met loof
1 stuk(s)	Stengel knoflook, fijngesnipperd
1 scheut	Olie
400 gram	Fetakaas

Snijd de steeltjes en het loof van de bieten en bewaar ze. Kook de bieten in ongeveer 20 minuten gaar. Ze zijn gaar als je er makkelijk in kunt prikken. Laat ze wat afkoelen.

Snijd de bieten en de feta in blokjes. Was de bladeren en steeltjes en snijd ze in stukjes. Verhit in een pan wat olie en fruit hierin de fijngesnipperde knoflook. Voeg de bladeren en steeltjes toe en laat het even smoren. Voeg de bieten en fetakaas toe en verwarm het geheel.

Lekker bij gebakken aardappeltjes. Probeer dit recept ook eens met een dressing van olijfolie, balsamico, zout en peper. Lekker met geroosterde pijnboompitten erbij. Dan ook lekker met couscous of quinoa.

Lekker bij gebakken aardappeltjes. Probeer dit recept ook eens met een dressing van olijfolie, balsamico, zout en peper. Lekker met geroosterde pijnboompitten erbij. Dan ook lekker met couscous of quinoa.

Zoete bataat pasta

1297

Ingrediënten:

800 gram	Zoete bataat
800 gram	Tomaat
500 gram	Champignons
2 stuk(s)	Ui
4 teentjes	Knoflook
2 takje	Peterselie
2 el	Kokosolie
Naar smaak	Peper en zout
8 el	Pijnboompitten

Snipper de ui, snij de knoflook fijn, de tomaten in blokjes, de champignons in plakjes en de zoete bataat in dunne slierten. Hak de peterselie fijn.

Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan. Bak de champignons mee tot deze bijna gaar zijn en voeg daarna de zoete aardappel slierten en tomatenstukjes toe.

Schep alles 2-3 minuten goed om tot de zoete aardappel zachter is, maar niet uit elkaar valt. Meng de peterselie door het gerecht en breng op smaak met peper en zout.

Garneer met pijnboompitten.

Salade van sla, avocado en sinaasappel met gerookte kip

1092

Ingrediënten:

1 kroppen	Sla
-----------	-----



1 stuks	Avocado, in schijfjes
1 stuks	Sinaasappels, ontveld
160 gram	Gerookte kip
1 scheut	Olijfolie
1 theelepel	Mosterd
Naar smaak	Peper en zout

Maak een salade van de kropsla, de schijfjes avocado en sinaasappelpartjes. Besprenkel het met een dressing van sinaasappelsap, mosterd en olijfolie.

Neem als laatst de gerookte kip en ook deze snij je in stukjes en meng het door de salade.

Stengelui soep

1826

Ingrediënten:

6 stengels	Stengelui
1 teentjes	Knoflook
1 takje	Peterselie
40 gram	Bloem
750 ml	Koude (kippen) bouillon
1 scheut	Room
Naar smaak	Peper en zout

Hak de knoflook fijn en snijd de stengelui in ringetjes. Fruit ze aan in de boter. Houd iets van de lente-ui achter voor de garnering. Voeg de bloem toe en gaar deze een minuut of 5 mee.

Voeg nu de afgekoelde bouillon toe en roer het goed door elkaar.

Laat de lente-ui soep een minuut of 15 zachtjes koken. Pureer de soep glad met een staafmixer. Vind je de soep te dik? Voeg dan wat extra bouillon toe.

Breng de stengelui soep op smaak met peper en zout. Garneer de soep met wat fijngehakte peterselie, een scheutje room en een paar ringetje lente ui.

Serveer meteen.

Roergebakken paksoi met rode peper, gember en knoflook

1828

Ingrediënten:

300 gram	Paksoi
3 teentjes	Knoflook
15 gram	Gember
2 stuk(s)	Rode peper
0,5 el	Arachideolie
2 el	Sojasaus

Haal de bladeren van de paksoi van elkaar en snijd ze in de lengte door. Als je babypaksoi gebruikt, snijd je de kropjes alleen in de lengte doormidden.

Verhit de olie in een wok tot die heel heet is. Voeg de knoflook, gember en peper toe en roerbak ongeveer 10 seconden, voeg dan de paksoi toe en bak totdat de bladeren bijna helemaal zacht zijn. Let goed op dat de knoflook niet verbrandt, dat gebeurt vrij snel.

Voeg de sojasaus toe en roer door zodat de paksoi met de saus bedekt is. Serveer direct.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327