

## Groente- en fruit pakketten

Week 31

### Groentepakket

- bloemkool
- sla
- groenselderij
- uien
- bietenmix

### 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

### Bloemkool soep

1793

#### Ingrediënten:

0,5 stuk(s)	Bloemkool
0,5 el	milde bouillon
0,8 liter	water
0,5 tl	kerrie
1 snufjes	zwarte peper
1 naar smaak	zout

Snij de bloemkool in roosjes. Was de bladeren en snijd ze in stukken. En ook de stronk kun je in dunne plakken snijden

Breng het water aan de kook. Voeg het bouillonpoeder toe en roer door voeg daarna je bloemkoolbladeren en de stronk toe.

Laat dit twintig minuten zachtjes op laag vuur koken in een afgedekte pan.

Voeg kerrie en zwarte peper toe en puree de soep. Doe de roosjes er bij en laat 8 minuten koken

### Salade met sla, wortel en zoetzure courgette

1287

#### Ingrediënten:

1 krop	sla
0,4 potje	zoetzure courgette
2 stuk(s)	wortel
2 naar smaak	olie
2 naar smaak	peper en zout

Sla en wortel goed wassen.

Snij de sla en wortel fijn en voeg dit samen. Laat de courgette uit lekken en voeg deze toe.

Maak een sausje van olie met zout en peper en gebruik deze dressing over de sla.

### Gestoofte selderij

1845

#### Ingrediënten:

2 bosje	selderij
2 stuk(s)	laurierblaadje
4 takje	tijm
30 gram	roomboter
240 ml	bouillon
1 naar smaak	zwarte peper

Spoel de stengels selderij goed schoon. Schil de vezelige buitenste stengels met een dunschiller en snijd ze dan in 4 stukken.

Verhit de boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Eenmaal gesmolten, voeg je de selderij toe en stooft je het ongeveer 5 minuten in de roomboter. Voeg de bouillon, peper, tijm en laurier toe, dek de pan af en zet het vuur laag. Stooft tot de selderij gaar maar niet te zacht is in ongeveer 15 minuten.

Haal de deksel van de pan en laat de selderij nog eens 5 minuten koken of tot het vocht helemaal ingekookt is.

Serveer het op een schaal en garneer met de achtergehouden blaadjes.

### Gevulde uien

1702

#### Ingrediënten:

4 stuk(s)	Uien
200 gram	Champignons
30 gram	Bloem
40 gram	Boter
1 tl	Gerookte paprikapoeder
1 naar smaak	Peper en zout

Snij een kapje van de uien af, maar laat de schil zitten. Zet de uien drie minuten in de magnetron op 1000 watt. Bak ondertussen de champignons in de koekenpan. Maak een blanke roux. Smelt de boter in de steelpan op middel tot hoog vuur. Voeg in één keer de bloem toe. Blijf continu roeren met een garde totdat je een egaal mengsel hebt. Roer nog enkele minuten totdat het zachtjes kookt en de bloem niet meer rauw is. Zet het vuur uit. Voeg de champignons bij de roux. Trek de middelste rokken uit de zacht geworden ui. Snij deze klein en voeg ze toe aan het champignonmengsel. Breng het op smaak met peper en zout en de gerookte paprikapoeder. Doe het mengsel in het binnenste van de ui. Recept van Catherine Keyl uit Mamas kookboek.

### Bieten salade

1238

#### Ingrediënten:

600 gram	biet
0,4 potje	Zoete zure courgette
1 stuk(s)	appel
1 stuk(s)	kleine rode ui
1 el	(Griekse) yoghurt
1 el	mayonaise
1 tl	grove mosterd
0 naar smaak	peper en zout

Schil de bietjes en snij in blokjes kook ze in 20 min gaar en laat ze afkoelen. Roer de yoghurt, de mayonaise en de mosterd door elkaar tot een dressing. Breng op smaak met wat peper en een klein beetje zout. Schil de appel en snijd 'm in kleine stukjes. Halveer de ui en snijd 'm in hele dunne ringen. Meng de bietjes, appel, rode ui, zoet zure courgette en de dressing door elkaar.