



## Groente- en fruit pakketten

Week 30

### Groentepakket

- palmkool
- broccoli
- prei
- zomer pompoen
- verrassings groente  
Extra
- courgette

### 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

### Salade van palmkool, appel en walnoten

1843

#### Ingrediënten:

400 gram	Palmkool
160 gram	Appel
100 gram	Graanaatappel
40 gram	Walnoten
20 gram	Pompoenpitten
4 el	Extra vierge olijfolie
2 tl	Dijonmosterd
2 el	Ahornsiroop
2 el	Citroensap

Klop alle ingrediënten voor de dressing door elkaar.

Snijd de appel in dunne plakjes. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan totdat ze lichtbruin zien.

Snijd de granaatappel doormidden en haal er de granaatappel pitten uit. Dat gaat het makkelijkst door met een pollepel op de schil te tikken.

Hussel de cavolo nero en de appel door elkaar en druppel de dressing erover. Strooi de granaatappelpitjes en de pompoenpitten over de salade.

### Broccolipasta met pijnboompitten

1844

#### Ingrediënten:

300 gram	Spaghetti
2 stuk(s)	Broccoli
2 teentjes	Knoflook
1 stuk(s)	Citroen (sap)
4 el	Olijfolie
4 el	Pijnboompitten

Bereid de Spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de broccoli 1-2 minuten in kokend water. Giet af en laat goed uitlekken. Hak de broccoli zeer fijn in een keukenmachine of met een mes.

Verhit 2 el olijfolie in een pan en bak er de knoflook en de pijnboompitten ca. 2 minuten in.

Voeg de broccoli toe en bak hem kort mee. Roer het citroensap erdoorheen. Giet de spaghetti af en vang een beetje kookvocht op. Roer de spaghetti met het kookvocht door de broccoli. Besprenkel met olijfolie en serveer.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327

### Preisoep

#### Ingrediënten:

800 gram	Prei
1 stuk(s)	Ui
2 teentjes	Knoflook
1 takje	Tijm
50 gram	Boter
1 el	Mosterd
60 gram	Bloem
1,5 liter	Bouillon
Naar smaak	Peper en zout

Snij de prei in ringen en was deze goed, snipper de ui en hak de knoflook. Zet dit op in een grote pan met de boter. Voeg de mosterd toe, goed roeren. Als het glazig is voeg dan de bloem toe, zet het vuur op zacht en goed roeren tot het loslaat van de bodem. Maak de bouillon aan en voeg de bouillon toe in kleine beetjes steeds goed blijven roeren. Voeg de tijm toe. Laat de soep 10 min. op zacht doorgaren. Op smaak brengen met peper en zout. Bak de spekjes.

Doe vóór het serveren wat gebakken spekjes in de soepkop. Of voor de vegetarische mensen wat geroosterde pijnboom pitjes.

### Mediterraans eenpansgerecht met zapallito pompoen

#### Ingrediënten:

1 stuk(s)	Zapallito
300 gram	Aardappel
1 stuk(s)	Ui
250 gram	Champignons
2 teentjes	Knoflook
150 gram	Cherrytomaatjes
2 takje	Peterselie
0,5 tl	Komijnzaad
200 gram	Fetakaas
Naar smaak	Peper en zout

Was (en schil) de aardappels

Zet een ruime pan op het fornuis. Snijd de aardappelen in blokjes van ongeveer 1 cm. Doe een ruime scheut goede olijfolie in de pan en fruit hierin de gesnipperde ui en blokjes aardappel. Zorg dat het niet kleurt maar gewoon lekker suddert in de olijfolie. Doe hier 2 geplette teentjes knoflook bij in en gaar dit rustig een minuut of 5.

Snijd ondertussen van de zapallito de kop en kont af en snijd hem in vieren. Haal de zaadjes eruit. Snijd hem weer in vieren en maak er daarna blokjes van. Snijd de champignons ongeveer even groot en doe ze samen met de zapallito bij de aardappel en ui. Voeg ook gelijk de komijn toe.

Gaar dit rustig en schep regelmatig om. Voeg indien nodig een klein scheutje water toe en doe er een deksel op. Controleer regelmatig of de zapallito gaar is. Wanneer dit gaar is, maak op smaak met zout en peper en schep de dadels erdoor. Doe dit alles in een grote schaal. Snijd de cherrytomaatjes half door en verdeel deze over de schaal. Brokkel de fetakaas erover en maak af met een klein beetje gehakte peterselie. Eet je het als salade, zet de schaal dan in de koelkast en wacht tot het goed afgekoeld is.



### Mini courgette pizza's

1435

#### Ingrediënten:

1 stuk(s)	Courgette
2 takje(s)	Verse basilicum
4 takje(s)	Tijm
2 takje(s)	Oregano
1	Ingrediënten naar keuze. Wij hebben zelf gekozen voor:
1	Rode- en groene pesto
1	Geraspte kaas
1	Pijnboompitten
1	Italiaanse kruiden
1	Tomatenpuree

Verwarm de oven voor op de grillstand. Begin daarna met het snijden van de courgette in plakjes. Wij hebben ongeveer 20 plakjes gesneden uit 1 courgette.

Beleg daarna de courgette met allerlei lekkere ingrediënten. Wij hebben gekozen voor een courgette pizza met groene pesto, pijnboompitten en Italiaanse kruiden, en een courgette pizza met tomatenpuree en geraspte kaas en als laatste een courgette pizza met rode pesto en basilicum.

Leg de mini courgette pizza's voor ongeveer 3-5 minuten in de oven onder de grill en klaar!

Tip: leg de verse kruiden pas achteraf op de pizzaatjes omdat ze anders verbranden onder de grill!

## 't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

[www.natuurtuinthummelhus.nl](http://www.natuurtuinthummelhus.nl)

[natuurtuin@thummelhus.nl](mailto:natuurtuin@thummelhus.nl)

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327