

Groente- en fruit pakketten

Week 41

Groentepakket

- sla
- paksoi
- venkel
- witte kool
- paprika
extra
- peterselie

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

Gebakken paksoi salade

1380

Ingrediënten:

800 gram	paksoi
2 stuk(s)	appel
2 el	citroensap
1 el	mosterd
50 gram	rozijnen
2 el	zonnebloem pitten
3 el	olie
naar smaak	peper en zout
15 gram	verse kruiden (munt en koriander)

Maak de paksoi schoon en snijd ze overdwars in dikke repen. Was de appels, snijd ze in reepjes en besprenkel ze met 1 eetlepel citroensap om verkleuring tegen te gaan. Roer een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel citroensap, de mosterd en breng op smaak met zout en peper.

Verhit 1 eetlepel olie in een wok of koekenpan en roerbak de paksoi 1 minuut al omscheppend knapperig warm. Schep de paksoi op een mooie schaal. Verdeel de reepjes appel, rozijnen en pompoenpitten erover en schenk de dressing erover uit.

Macaronischotel met venkel

1856

Ingrediënten:

200 gram	Rode ui
2 stuk(s)	Venkel
2 stuk(s)	Courgette
300 gram	Hamlap
300 gram	Volkoren macaroni
4 el	Vloeibare margarine
naar smaak	Peper en zout
2 tl	Provençaalse kruiden
naar smaak	Paprikapoeder
4 el	Geraspte kaas

Maak de groente schoon. Snijd de ui klein, de venkel in reepjes en de courgette in blokjes. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd het vlees in dunne reepjes.

Bak het vlees in de margarine lichtbruin. Bak de ui mee.

Voeg de rest van de groente toe en breng op smaak met peper, paprikapoeder en Provençaalse kruiden. Stoof de groente en het vlees in 10 minuten gaar.

Meng de macaroni door de groenten en warm het geheel goed door. Strooi de geraspte kaas erover.

Ovenschotel met witte kool, spek en rookworst

1868

Ingrediënten:

800 gram	Aardappelen
100 gram	Ui
750 gram	Witte kool
1 stuk(s)	Rookworst
1 tl	Mosterd
8 stuk(s)	Plakken ontbijtspek
30 gram	Boter

Verwarm de oven voor op 180 graden. Kook de aardappelen gaar. Giet de aardappelen af en vang het kookvocht op. Stamp de aardappelen fijn, breng op smaak met zout, peper en mosterd. Voeg 80 ml van het kookvocht toe en roer door elkaar tot een mooie puree.

Verwarm olie in een pan. Fruit de uit aan. Voeg als de ui glazig ziet de witte kool toe en roerbak dit. Breng op smaak met zout en peper.

Vet een ovenschaal in. Verdeel hierover de gebakken witte kool. Verdeel daarover de plakjes rookworst. Bedek dit met de aardappelpuree. Beleg de ovenschotel met de plakjes ontbijtspek en blokjes boter. Bestrooi de schotel met paneermeel.

Verwarm de ovenschotel 30 minuten in de oven.

Witte kool met paprika en tomaat

1869

Ingrediënten:

100 gram	Ui
150 gram	Paprika
200 gram	Tomaat
300 gram	Witte kool
300 gram	Witte kool
0,5 tl	Chilivlokken
3 el	Ketjap
2 el	Olie

Pel en snipper het uitje. Maak de paprika schoon, en snijdt de paprika in blokjes. Was de tomaten en snijdt deze in parten.

De witte kool fijnsnijden (of gesneden kopen) en in een vergiet wassen. Als laatste de kipfilet in stukken snijden, en dan in een braadpan opbakken.

Verwarm tegelijkertijd de olie in een wok of hapjespan en bak de ui met de chilivlokken hierin glazig. Voeg de witte kool en de paprika toe, en roerbak de groenten 5 minuten. Dan de tomaat en de natriumarme ketjap toevoegen en nogmaals 5 minuten roerbakken.

Serveer de groenten en de kipfilet met rijst.

Dit recept is ook zonder kipfilet erg lekker en is dan vegetarisch

Kruiden invriezen

1825

Ingrediënten:

1 bosje	kruiden
---------	---------

Kruiden die je goed kunt invriezen basilicum, peterselie, selderij, bieslook, marjolein, munt, oregano, kervel en dragon. Was de takjes en dep ze droog. Leg ze daarna in een plastic zakje in de vriezer. Van de bevroren kruiden kun je telkens afbreken wat je nodig hebt. Je kunt ook de kruiden voor het invriezen fijnhakken en in porties verdelen, bijvoorbeeld in een ijsblokvormpje.