

Groente- en fruit pakketten

Week 43

Groentepakket

- pastinaak
- koolraap
- yacon
- rode biet
- palmkool
extra
- salie

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

Groentefriet van koolraap, zoete bataat, wortel en biet

1370

Ingrediënten:

400 gram	biet (divers)
400 gram	wortel (divers)
200 gram	koolraap
600 gram	zoete bataat (groot)
3 el	olijfolie (extra vergine)
2 takjes	tijm
naar smaak	zout en peper

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verwarm de oven voor op 200 °C.

Schil de groenten en snijd het in frieten. Blanceer de groenten 4 minuten in kokend water. Haal ze hierna uit het water en laat het uitlekken op keukenpapier. Dep de frieten droog. Verdeel de groentefrieten over de bakplaat en besprenkel dit met olijfolie. Leg er twee takjes tijm bij en breng op smaak met zout en peper. Bak de frieten 30 minuten in de oven.

Pure Pastinaak met koolraap en gele ui.

1057

Ingrediënten:

0,8 Kg	koolraap
1 stuks	gele ui
0,8 kilo	pastinaak
0,4 kilo	tomaat
0,4 scheut	witte wijn
33,3 ml	room
1 snufje	zout
1 snufje	nootmuskaat
0,3 klontje	roomboter

Schil de koolraap en snij deze in blokjes, snij de ui in kleine stukjes en kook deze samen in 20 min. gaar. Afgieten en de room toevoegen en op smaak brengen met zout en iets nootmuskaat.

Was de pastinaak en snij deze in schuine stukken van 2 cm. Bak de pastinaak in de roomboter en na 3 min. afblussen met een scheut witte wijn. Laten koken en op zacht nog 6 min. laten na garen. Snij de tomaat in kleine blokjes. Voor het serveren de blokjes tomaat toevoegen

Yacon wortel

1516

Ingrediënten:

1 stuk(s) Yacon

Hoewel ook de stengels en bladeren eetbaar zijn, gaat het bij de Yacon (ook wel appelwortel of Boliviaanse zonnewortel genoemd) om de ondergrondse knollen. Die zijn lichtzoet, zo knapperig als radijs en wortel, zeer sappig en doen qua smaak denken aan watermeloen, appel en peer.

Ze kunnen rauw gegeten worden als 'fruit', vers worden verwerkt in salades of warm verwerkt worden tot bijvoorbeeld een puree. Als het gekookt wordt, is de knol smeùig zacht met een lichte kastanje smaak.

Gedroogd is er een bananentoets in terug te vinden. Ingekookt tot een siroop heeft het een sterke zoetsmaak en frituren in een deegomhulsel zorgt voor een rozijnachtige smaak.

Bietenstampot met yacon

1524

Ingrediënten:

1000 gram	biet
1200 gram	kruimige aardappelen
2 stuk(s)	uien
300 gram	yacon
10 stuk(s)	blaadjes salie
300 gram	spekblokjes
1 pakje	feta
1 scheut	olie

Schil en snij de bieten in kleine blokjes en kook ze in 15 min gaar. Schil de aardappelen, snijd ze in kleinere blokken en zet ze op. Zonder zout.

In een koekenpan de olie verhitten en op zacht vuur de spekblokjes uitbakken. Versnipper de ui en voeg deze toe aan de spekblokjes tot dat deze glazig worden. Terwijl de twee pannen op het vuur staan, de bieten in kleine blokjes snijden en eventueel wat hakken. Rol de salie op en snijd deze heel dun.

Als de spekjes en ui en mooi geheel vormen dan mogen de bietenblokjes erdoor worden geschept, voeg eventueel een beetje water toe. Houd het vuur laag. Wanneer de aardappelen gaar zijn kun je deze gaan afgieten en stampen. Meng de gestampde aardappelen door de bieten-spek-ui massa. Je kunt het nog een beetje stampen maar het moet niet zalvend worden. Schep de salie erdoorheen.

De yacon schillen en in kleine blokjes snijden. Schep die ook door de stampot heen. Schep op borden en verkruiemel er wat feta overheen.

Palmkool pastinaak lasagne

1624

Ingrediënten:

250 gram	palmkool
1000 gram	pastinaak
100 gram	gerasppte kaas

als je zelf de pastasaus maakt dit eerst doen (zie recept hieronder)

Verwarm de oven voor op 200°C. De palmkool verwijder harden erfen en snij het fijn pastinaak schillen en in dunne plakken snijden met een kaas schaaaf.

Bedek de bodem van een ovenschaal met plakjes pastinaak. Schep er een laagje tomatensaus over en bedek met een laag palmkool. Ga zo door tot alles op is, eindig met een laagje pastinaak.

Bestrooi de lasagne met geraspte kaas en bak in 40 minuten goudbruin en gaar in de oven.

Pastasaus**Ingrediënten:**

0,8 kg	tomaten (rest) (pastasaus)
200 gram	ui (voor de pastasaus)
1 stuk(s)	prei (pastasaus)
0,8 stuk(s)	courgette (pastasaus)
2 teentjes	knoflook (pastasaus)
0,5 bosje	oregano (pastasaus)
1 stuk(s)	puntpaprika (pastasaus)
0,3 tl	gedroogde chilipeper (pastasaus)

Maak de uien schoon en snij deze in grove stukken (in vieren of achten). Maak de knoflook schoon en snij deze 1 keer door.

Doe de olie in de grote (soep)pan en bak hier de ui en knoflook in. Snij ondertussen de tomaat en paprika, mag ook in grove stukken, deze kunnen ook in de pan en mogen meebakken.

Snij vervolgens de tomaten, prei, courgette. Als iets gesneden is kan het bij de rest in de pan. Blijf af en toe roeren om te voorkomen dat het aan de bodem koekt. Voeg eventueel een beetje water toe, dit is meestal niet nodig, omdat de tomaten snel vocht verliezen en het geheel gaat pruttelen.

Laat dit geheel 15 min koken. Voeg de kruiden toe. Pureer de groenten tot een gladde pastasaus.

Deze is klaar voor gebruik en kan ook in een lasagne gebruikt worden, met extra water heb je een lekker tomatensoep. Je hebt te veel gemaakt voor 1 x, laat de saus afkoelen en vries dit in voor een keer gemakkelijk koken.