

Groente- en fruit pakketten

Week 42

Groentepakket

- wortel
- spruiten aan stronk
- pompoen
- koolrabi
- andijvie

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

Wortelsoep met peterselieyoghurt

1849

Ingrediënten:

400 gram	Wortels
100 gram	Ui
8 el	Peterselie
2 el	Zonnebloemolie
1 liter	Groentebouillon
150 ml	Kookroom
8 el	Dikke yoghurt
naar smaak	Peper en zout

Verhit de olie in een soeppan en bak de wortels en de ui op halfhoog vuur ca. 3 min. Voeg de bouillon toe, breng het aan de kook en laat de bouillon 10 min. zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer, voeg de kookroom toe en kook de soep nog ca. 3 min. op laag vuur.

Meng de yoghurt met de peterselie en voeg naar smaak zout en peper toe. Verdeel de soep over de soepkommen en schep de peterselieyoghurt in de soep.

Plaattaart met spruitjes, ham en kaas

1871

Ingrediënten:

40 gram	Spruiten
12 gram	Rode ui
20 gram	Geraspte oude kaas
1 rol	Verse bladerdeeg
12 gram	Flinterdunne achterham

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Laat de spruiten ontdooien. Snijd de ui in ringen. Rol het bladerdeeg met het bakpapier uit op een bakplaat.

Bestrooi het bladerdeeg met de helft van de kaas. Laat een rand deeg van 1 cm vrij. Leg er de plakken ham op en bestrooi met de rest van de kaas.

Halveer de spruiten en verdeel ze over de plaattaart, samen met de uienringen. Bak de plaattaart in 25 min. knapperig en gaar.

Snijd de plaattaart in 4 stukken en serveer.

Andijviestamppot met pompoen

1873

Ingrediënten:

1500 gram	Pompoen
50 gram	Uien
200 gram	Andijvie
300 gram	Champignons
2 teentjes	Knoflook
250 gram	gerookte spekblokjes
2 stuk(s)	Bouillonblokje
2 snufjes	Peper
2 snufjes	Nootmuskaat

Verwijder de pitten en snijd de pompoen in blokjes. Snipper de ui en knoflook en bak het met een scheutje olie in een ruime pan. Voeg na enkele minuten de pompoen toe en bak de pompoen enkele minuten mee.

Schenk water in de pan totdat de pompoen onder staat, voeg het bouillonblokje toe en kook de pompoen beetgaar. Snijd ondertussen de andijvie in grove stukken, de champignons in plakjes en bak de spekblokjes en champignons goudbruin in een aparte pan.

Giet het water af en stamp de andijvie met de pompoen tot puree. Voeg de peper en nootmuskaat toe.

Serveer de stamppot met de gebakken spekblokjes en champignons.

Koolrabi met kaassaus

1874

Ingrediënten:

1000 gram	Koolrabi
4 el	Peterselie
120 gram	Geraspte kaas
4 el	Walnoten
2 snufjes	Nootmuskaat
40 gram	Bloem
40 gram	Boter
400 ml	Kookvocht

Verwarm de oven op 200 graden. Schil de koolrabi's. Snijd ze in blokjes en kook ze ongeveer 12 minuten tot ze beetgaar zijn. Vang het kookvocht op als je ze afgiet.

Smelt ondertussen de boter in een (steel)pannetje. Voeg de bloem toe en roer erdoor tot een roux. Giet dan beetje bij beetje een deel van het kookvocht erbij en roer met een garde door. Doe dit tot er een romige saus ontstaat. Roer de helft van de kaas erdoor en breng de saus op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Schep de blokjes koolrabi door de saus. En doe vervolgens in een ingevette ovenschaal. Bestrooi met de rest van de kaas en grof gehakte walnoten. Gratineer de koolrabi in kaassaus ca 15 minuten in de oven.

Bestrooi voor het serveren met verse peterselie.

Tip: lekker bij aardappeltjes en een stukje vlees of een vegetarisch alternatief.

Andijvie pakketjes met pasta en shoarma

1062

Ingrediënten:

1 krop	andijvie
160 gram	pasta
0,3 kilo	shoarma
32 gram	geraspte pittige kaas
1 snufje	zout en peper

Halveer de andijvie maar laat de aanhechting zitten. Kook de andijvie in een pan met ruimwater en wat zout. Schep de andijvie als hij soepel is met een schuimspaan in een vergiet en laat deze goed uitlekken. Leg de andijvie op een snijplank en druk hem plat met de achterkant van een groot mes en druk de kern naar buiten en snij deze weg.

Strooi wat peper en zout over de andijvie. Strooi er pittige geraspte kaas over en vouw de andijvie vanaf de onderkant op tot een pakketje. Warm houden in de oven en besprenkelen met olijfolie voor het serveren. Kook de pasta.