

Groente- en fruit pakketten

Week 48

Groentepakket

- wortels
- palmkool
- bataat
- prei
- pompoen
extra
- yacon

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

Romige wortelsoep met gember

1148

Ingrediënten:

100 gram	ui
1 cm	verse gember
1 kg	wortelen
1 tenen	knoflook
1 stuks	(hand)sinaasappel
2 el	(zonnebloem)olie
1 stuks	groentebouillon tablet
600 ml	kraanwater
160 ml	kokosmelk
1 snufje	zout
naar smaak	chilipeper

Snipper de ui, schil de gember en rasp deze fijn. Verhit olie in een soeppan en fruit 5 min de ui en gember aan.

Je kan ondertussen de wortels in plakjes snijden, knoflook fijn persen en deze toevoegen aan de ui en gember. Bak 3 minuten mee

Voeg groentebouillon, water en kokosmelk toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep 15 min zachtjes doorkoken totdat de wortel gaar is

Pureer de soep met een staafmixer. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de soep. Breng de soep op smaak met zout en voor de liefhebber met chilipeper.

Stamppot aardappel/bataat met kabeljauw en palmkool

1113

Ingrediënten:

400 gram	dore (aardappel)
800 gram	bataat (zoete aardappel)
600 gram	palmkool
2 stuks	paprika
1 stuks	gele uien
1 stuks	eieren
320 gram	kabeljauw
0,5 klontje	boter
1 snufje	zout en peper
80 gram	bloem

Schil de aardappel en de zoete bataat en snij deze in stukken. Kook deze gaar. Afgieten en fijnstampen en voeg klontje boter, 2 eieren en wat melk toe en maak puree.

Paprika in stukjes snijden en eikenblad palmkool fijnsnijden. Voeg dit toe aan de stamppot en nog 10 min. laten garen op zacht.

De kabeljauw in stukken snijden en peper en zout erop doen en de stukjes door de bloem halen.

Deze voorzicht in de boter bakken. Voor het serveren schep je voorzichtig de vis door de stampot heen
Lekker met een tomatensalade

Gesmoorde prei met pijnboompitten

1281

Ingrediënten:

800 gram	prei
1 takje	peterselie
1 takje	oregano
20 gram	boter
2 tl	olijfolie
80 ml	groentebouillon
80 ml	droge witte wijn
1 el	pijnboompitten
1 el	geraspte Parmezaanse kaas

Snij de prei in dunne ringen en maak deze schoon. Hak de oregano en de peterselie fijn. Verwarm de boter en de olie in een grote koekenpan. Bak de prei 5 min tot hij goudbruin is. Roer goed.

Voeg de groentebouillon en witte wijn toe. Kook dit mengsel 10 min, of tot de prei zacht is. Rooster ondertussen de pijnboompitjes op laag vuur in een bakpan tot ze goudbruin zijn. Roer tot slot de verse kruiden door het preimengsel. Besprenkel het gerecht met de pijnboompitten en kaas.

Risotto met appel en pompoen

1713

Ingrediënten:

320 gram	risotto
2 stuk(s)	appel
400 gram	pompoen
200 gram	ui
1 teentjes	knoflook
2 el	milde bouillon poeder
1000 ml	water
2 el	extra vergine olijfolie
180 ml	fruitige witte wijn
30 gram	boter
80 gram	Parmezaanse kaas, geraspt
0 naar smaak	peper en zout

De pompoen en de appel schillen en in stukken snijden en in een pan met water doen. Het geheel aan de kook brengen en 15-20 min laten sudderen tot de pompoen zacht is. Pompoen en appels afgieten, terug in de pan leggen, de helft van de boter toevoegen en het geheel brokkelig prakken.

Ui en de knoflook schoonmaken en fijnhakken. De rest van de boter met de olie in een pan verhitten de ui en knoflook fruiten tot de ui zacht is. De rijst en de bouillonpoeder toevoegen en hem al roerend 2 min meebakken tot alle korrels rondom met olie bedekt en glazig zijn. De wijn door de rijst roeren. Als al het vocht is opgenomen, het water soeplepel voor soeplepel toevoegen (voeg pas een nieuwe toe, als de vorige helemaal is opgenomen). Dit duurt circa 20 min. Als er nog 2 soeplepels water over zijn, het pompoe mengsel toevoegen met 1 lepel water. Het geheel koken en al roerend de laatste lepel water toevoegen tot de risotto romig is. De Parmezaanse kaas erdoor roeren en eventueel nog wat peper en zout.



Yacon Carpaccio

1344

Ingrediënten:

2 stuk(s)	yacon
75 gram	rucola
1 stuk(s)	citroen
4 stuk(s)	walnoten,
10 gram	grana padano kaas
naar smaak	Balsamico siroop
naar smaak	peper en zout

Rooster de pijnboompitjes mooi bruin in olijfolie. Schil de Yacon en snij in flinterdunne plakjes met een dunschiller of mandoline. Leg direct in citroenwater om verkleuring tegen te gaan. Verdeel de yacon plakjes (even water afschudden) mooi over het bord. Leg een beetje rucola op het bord. Voeg de pijnboompitjes toe. Rasp de grana padano kaas er overheen. Voeg wat olijfolie en de balsamicosiroop toe.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327