

Groente- en fruit pakketten

Week 47

Groentepakket

- zuurkool
- aardpeer
- spits kool
- andijvie
- verrassings groente

Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch-
en streekfruit
(minimaal 3 soorten)

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

Menu 's zijn voor 4 personen

Ovenschotel met zuurkool, bataat en vis

1028

Ingrediënten:

1200 gram	zoete aardappelen (bataten)
1 stuk(s)	appel
1 stuk(s)	tomaten
600 gram	zuurkool
320 gram	visfilet
1 stuk(s)	ei
80 ml	room
1 eetlepel	olijfolie
1 snufje	zout en peper
1 klontje	boter
1 scheut	melk
1 snufje	peper en zout

Schil de appel en snij deze in blokjes, doe ze door de zuurkool en zet deze op in de room, als deze kookt op zacht zetten en nog 12 min. laten garen.

Snij de visfilet in stukjes, snij de tomaat in blokjes en meng deze. Besprenkelen met olijfolie en op smaak brengen met peper en zout

Schil de bataat en snij deze in blokken. Kook de bataat gaar. Maak deze fijn met de staafmixer en voeg het ei, klontje boter wat melk en peper en zout toe. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de ovenschaal in. doe rechts de bataatpuree, Links de zuurkool en in het midden de rauwe visfilet.

Bak de ovenschotel in 30 min. gaar

Aardpeer soep

1026

Ingrediënten:

300 gram	aardpeer
300 gram	pastinaken
2 teentjes	knoflook
1 stuk(s)	prei
1 stuk(s)	uien
0,5 blikje	tomatenpuree
40 ml	room,
1 liter	bouillon
40 gram	bloem

Was de aardpeer goed schoon en snij deze in schijfjes, hak de knoflook, snijd de prei in ringen, hak de ui. Fruit de knoflook en de ui glazig voeg nu de prei en de aardpeer toe goed blijven roeren, voeg nu de tomatenpuree toe, goed blijven roeren, na 2 min voeg je de bloem toe, je blijft roeren.

Voeg nu met beetjes de bouillon toe tot in de pan zit. Als het kookt op zacht zetten en 40 min. laten trekken. Nu met de staafmixer fijn maken en als garnituur nog de pastinaak in kleine blokjes toevoegen met de room en eventueel met wat zout op smaak brengen.



Hete Spitskool

1742

Ingrediënten:

600 gram	spitskool
400 gram	prei
2 teentjes	knoflook
2 stuk(s)	rodepeper
1 el	Kerriepoeder
320 gram	kippen blokjes
3 el	olie
8 el	sojasaus
1 el	sesamolie
naar smaak	zout

Spitskool en prei schoonmaken en wassen en in reepjes snijden. Spaanse pepers wassen, in de lengte opensnijden en zaadlijsten en pitjes verwijderen. In smalle ringetjes snijden. Knoflook pellen en snipperen.

De olie verhitten in de wok. Hierin de kip bakken 3 à 4 min. Hierna de pepers de knoflook en de kerriepoeder toevoegen en even meebakken. Spitskool en de prei eraan toevoegen en plm. 5 minuten roerbakken.

Op smaak maken met zout, sojasaus en sesamolie. Eventueel nog bestrooien met geroosterde sesamzaad.

Lekker met rijst

Tortellini met andijvie en walnoten

1784

Ingrediënten:

400 gram	Andijvie
4 teentjes	Knoflook
50 gram	Walnoten
500 gram	Tortellini gevuld met kaas (koelvers)
50 gram	Parmezaanse kaas
20 gram	Pijnboompitten
4 el	Olijfolie
1 snufje	chilipeper vlokken

Rooster de walnoten in een droge, hete koekenpan. Hak de noten grof en houd apart.

Verwarm de olie met de knoflook op een lage stand in een hapjespan tot de knoflook zachtjes bruist, maar niet verkleurt. Voeg de chilivlokken en andijvie toe en roerbak een paar minuten tot de groente slinkt.

Kook de tortellini. Schep ze uit de pan en meng ze met de andijvie. Besprenkel met nog wat olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel over borden en bestrooi met de Parmezaanse kaas, walnoten en pijnboompitten.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327