

## Groente- en fruit pakketten

Week 51

### Groentepakket

- savooie kool
- stoofpeer
- gele biet
- pompoen
- witlof

### 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

### Savooiekool á la Carbonara

1787

#### Ingrediënten:

1000 gram	Savooiekool
3 stuk(s)	Eieren
2 teentjes	Knoflook, geperst
120 gram	Geraspte oude kaas
160 gram	Spekjes
20 gram	Geraspte Parmezaanse kaas

Snijd de kool in dunne reepjes. Verhit een anti-aanbak-pan en bak de spekjes tot ze knapperig beginnen te worden. Voeg de knoflook toe en roer even door.

Doe de kool erbij, roer een paar keer goed door, zet het vuur laag en doe het deksel op de pan. Laat koken (af en toe doorroeren) tot de kool zacht wordt, maar nog wel een beetje 'bite' heeft (afhankelijk ook van je eigen smaak). De eieren wat loskloppen en met de kazen mengen.

Haal de kool van het vuur en meng snel het kaas-ei-mengsel erdoor.

De spekjes en de kaas zijn al zout genoeg, maar je zou eventueel nog wat versgemalen zwarte peper toe kunne voegen.

Lekker met pasta

### stoofpeertjes (nagerecht)

1271

#### Ingrediënten:

0,7 kg	stoofpeertjes
0,5 stuk(s)	citroen
200 ml	water
2,7 el	suiker
1 stuk(s)	kaneelstokje

Schil de stoofperen, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen. Breng de partjes met water, het kaneelstokje, citroenschil en suiker aan de kook. Stoof de peertjes op een zacht vuur in circa 3 tot 4 uur gaar tot ze zacht en rood zijn.

Bind eventueel het vocht met 2 theelepels in wat water opgeloste maïzena. Door een scheut rode wijn toe te voegen krijgen de stoofpeertjes een extra lekker smaakje en een dieprode kleur. Vervang daarvoor 1 dl water door 1 dl rode wijn.

### Gele bietjes uit de oven

1885

#### Ingrediënten:

4 stuk(s)	gele bieten
2 stuk(s)	mandarijnen
10 takje	Tijm
4 el	honing
naar smaak	Zout en peper

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de bieten en snijd ze in dunne plakjes. Leg de plakjes in een ovenschaal. Borstel de schil van de mandarijnen goed schoon en rasp deze vervolgens.

Snijd de mandarijnen doormidden en knijp het sap met je handen uit boven een kom. Sprengel het sap over de bietjes.

Haal de blaadjes van de takjes tijm en doe deze over de groente. Voeg de honing toe en breng het geheel op smaak met zout en peper.  
Meng alles goed door elkaar en schuif de ovenschaal in de oven. Laat dit ongeveer 40 minuten bakken. Let wel op dat de bietjes niet bruin beginnen te worden. Als dat wel het geval is moet je de ovenschaal afdekken met aluminiumfolie

### Pompoenovenshotel met kip

1776

#### Ingrediënten:

1000 gram	Aardappelen
1400 gram	Pompoen
200 gram	Ui
2 teentjes	Knoflook
80 gram	Geraspte kaas
300 gram	Kip
4 tl	Kerriepoeder
4 el	Vloeibare margarine
naar smaak	Peper
300 ml	Halfvolle melk
10 el	Halfvolle yoghurt

Schil de aardappelen. Kook de aardappelen in weinig water in 20-25 minuten gaar. Snijd de pompoen in stukken en verwijder de draden en pitten. Schil de stukken pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein. Fruit de ui met het kerriepoeder in 1 eetlepel margarine glazig. Bak de knoflook en de pompoen even mee.

Voeg een paar lepels water toe en stoof de groente in 10 minuten gaar. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kip in repen. Bak de kip in de rest van de margarine met wat peper gaar. Breng de melk aan de kook. Maak van de gare aardappelen met hete melk en wat peper een puree. Meng de geraspte kaas door de yoghurt.

Schep het pompoenmengsel in een ovenvaste schaal, schep de kip erop en dek dit af met de aardappelpuree. Verdeel het kaasmengsel erover. Laat het gerecht in ca. 20 minuten goudgeel kleuren.

### Gezonde andijviestamppot met witlof, kaas en een gekookt ei

1813

#### Ingrediënten:

1200 kg	Kruimige aardappel
6 stuk(s)	Eieren
4 stronken	Witlof
500 gram	andijvie
150 gram	Kaas
1 el	Milde olijfolie
150 ml	Melk
0,5 tl	Gemalen nootmuskaat

Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken van ca. 3 cm en kook in 20 min. gaar. Breng een pan water aan de kook. Voeg als het water kookt de eieren toe en kook in 7 min. hard. Laat schrikken onder koud stromend water, pel en snijd in parten.

Snijd ondertussen de onderkant van de stronken witlof. Halveer het lof, verwijder de harde kern en snijd in dunne reepjes.

Verhit de olie in een grote hapjespan en bak de witlof 5 min. op middelhoog vuur.

Verwarm ondertussen de melk. Giet de aardappelen af en stamp met de pureestamper samen met de melk tot een smeùige puree.

Zet de pan op laag vuur en meng de andijvie er in delen door. Blijf roeren tot de andijvie licht geslonken is. Meng de witlof en kaas erdoor. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en eventueel zout. Verdeel de ei-parten erover en serveer.