

Groente- en fruit pakketten

Week 4

Groentepakket

- winterwortel
- uien
- knolselderij
- woudbonen
- spitskool
extra
- prei en biet voor een woudbonen
soep

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

Hutspot

1530

Ingrediënten:

1200 gram	aardappelen
600 gram	wortel
600 gram	ui
50 gram	boter
1 scheut	warme melk
2 stuk(s)	laurierblaadje
1 snufje	nootmuskaat
naar smaak	zout en peper

Schil de aardappels en snijd de aardappels in even grote stukken. Snijd de ui in halvingen. Schil de winterpenen en snijd in kleinere stukken. Doe de aardappels in de pan, dan de wortels en dan de ui en de laurierblaadjes.

Vul de pan met water en kook het geheel circa 20-25 minuten met een snufje zout. Giet het water af verwijder de laurierblaadjes en stamp de hutspot met een aardappelstamper. Er mogen best nog wat stukjes inzitten. Roer de boter en de melk door de hutspot en breng het geheel verder op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Tip: bak de ui in een pan met een beetje boter of olie in plaats van de ui mee te koken. Serveer bijvoorbeeld met een rookworst of vegetarische balletjes.

Risotto winterpeen, knolselderij en rookworst

1135

Ingrediënten:

300 gram	risottorijst
1 stuks	knolselderij
300 gram	winterpeen
120 gram	uien
250 gram	magere rookworsten
300 gram	diepvries erwten
100 ml	droge witte wijn
2 el	traditionele olijfolie
1 stuks	kippenbouillontabletten
1 liter	kraanwater
1 snufje	zout en peper

Schil en snijd de knolselderij in blokjes van 1 x 1 cm (brunoise). Halveer de peen in de lengte en snijd in plakjes van ½ cm. Snipper de uien.

Breng het water met het bouillontablet aan de kook en houd warm op laag vuur. Verhit de olie in een pan met dikke bodem en fruit de ui 2 min. op laag vuur.

Draai het vuur naar middelhoog, voeg de peen en knolselderij toe aan de ui en bak 2 min. mee. Voeg de rijst toe en bak 3 min. mee tot de korrels glazig zijn. Blus af met de wijn en roer tot deze bijna helemaal is opgenomen. Voeg een scheut bouillon toe en roer tot deze is



opgenomen. Voeg weer een scheut toe en ga zo door tot de rijst beetgaar is. Dit duurt ca. 20 min. Voeg na 15 min. de worst en erwten toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Friese woudbonen bieten(soep)

1008

Ingrediënten:

320 gram	woudbonen
300 gram	prei
200 gram	uien
400 gram	bieten
160 gram	gekruid gehakt
1 liter	groentebouillon
1 eetlepel	olijfolie

De Friese woudboontjes een avond laten weken.

Maak soepballetjes van het gehakt, kook de soepballetjes gaar in halve liter bouillon.

Snij de bieten in reepjes. Afhankelijk van als u de soep wilt pureren voor het toevoegen van de bietjes, snijd u de ui en prei klein. Pureert u de soep dan mogen deze stukken grover zijn.

Dit is een zeer gevulde maaltijdsoep.

hutspot knolselderij (koolhydraatarm)

1319

Ingrediënten:

1000 gram	knolselderij
600 gram	peen
600 gram	ui
2 fl	nootmuskaat
naar smaak	peper en zout
40 gram	roomboter

Schil de knolselderij en snijd hem in blokjes, Rasp de peen en snijd deze in blokjes, snijd de ui in ringen

Doe de ingrediënten in een pan en vul deze met water totdat het net onder staat.

Voeg een snufje zout toe en breng aan de kook, kook zachtjes onder af en toe roeren voor ongeveer 15 minuten.

Giet af, voeg de roomboter toe en stamp het tot een mooie hutspot, voeg tot slot de kruiden 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