

Groente- en fruit pakketten

Week 7

Groentepakket

- boerenkool
- bieten
- prei
- witte kool
- pastinaak

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

Flammkuchen met pompoen en boerenkool

1684

Ingrediënten:

100 gram	boerenkool
1 stuk(s)	flespompoen
1 stuk(s)	granaatappel
8 takje	tijm
200 gram	crème fraîche
2 rol	geitenkaasbrie
4 el	pompoenpitjes
naar smaak	peper en zout
2 rol	flammkuchen deeg

Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius (200 hete lucht). Breng tevens een pan met water aan de kook. Schil de pompoen en snij deze in fijne blokjes van 1 bij 1 cm. Kook de pompoenblokjes in 7 minuten licht gaar in het voorgekookte water. Vervolgens giet je het af en zet nog even apart.

Snij de geitenkaasbrie in dunne plakjes. Klop of schep de pitjes uit de granaatappel. Rol het flammkuchendeeg uit op het aanrecht op een stuk bakpapier. Verdeel de crème fraîche eroverheen met de bolle kant van een lepel. Vervolgens strooi je de boerenkool erover, gevolgd door de plakjes geitenkaasbrie en pompoenblokjes. Rits de verse tijm van de takjes en strooi dit eroverheen. Als laatste voeg je de pompoenpitjes toe en peper en zout naar eigen smaak.

Plaats de flammkuchen op een ovenrooster voor 15 minuten in het midden van de oven. Zodra de flammkuchen gaar is verdeel je de granaatappelpitjes erover. Klaar om te serveren.

Rode biet en dan anders

1024

Ingrediënten:

0,8 kg	rode bietjes
2 stuk(s)	prei
0,4 kilo	elstar
40 ml	room
1 eetlepel	olijfolie
snufjes	zout
snufjes	peper

Schil en snij de rode biet in kleine blokjes, prei in fijne reepjes gesneden, appel in blokjes. Kook de bieten blokjes in 5 min. beetgaar. Afgieten. Bak de prei glazig in de olijfolie voeg de bietenblokjes, appelblokjes toe en bak deze 5 min. voorzichtig roeren dat de blokjes heel blijven. Voeg nu de room toe en breng op smaak met zout en wat peper.

Lekker met aardappel ,rijst of puree



Witte kool schotel met kerrie

1479

Ingrediënten:

1000 gram	witte kool
320 gram	gehakt
120 gram	geraspte kaas
1 el	kerrie poeder

Maak eerst puree van aardappel of bloemkool . Verwarm de oven voor op 180 graden
Rul de gehakt samen met royaal aan kerrie poeder, eventueel het gehakt rullen in wat boter

Kook de witte kool, hoeft niet helemaal gaar te zijn

Als het gehakt klaar is, de witte kool afgieten, eerst de witte kool in de schaal, gehakt er boven op, de puree erop en daarna de geraspte kaas, ongeveer 25 minuten in de oven

Kan met aardappel puree of bloemkool puree

Krieltjes salade met prei en olijf

1215

Ingrediënten:

1000 gram	krieltjes
2 stuk(s)	prei
2 stuk(s)	ui
300 gram	crème fraîche
naar smaak	peper en zout
200 gram	groene olijven

Was de krieltjes goed schoon en kook deze beetgaar (8-10 min) ze moeten stevig blijven.
Laat de krieltjes nu afkoelen. Doe ze na afkoelen in een schaal voeg de ui, prei en de fijn gesneden olijven toe. Meng dit door elkaar. Voeg de crème fraîche toe en breng op smaak met peper en zout eventueel een scheut olijfolie of koolzaadolie toevoegen. Nu nog een uur in de koelkast en klaar.

Wortel, rode biet en pastinaak uit de oven

1158

Ingrediënten:

400 gram	wortel
400 gram	rode biet
400 gram	pastinaak
1 bosje	verse kruiden uit de tuin
snufjes	zout en peper
2 el	olijfolie

verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de wortel, rode biet en pastinaak en snij in gelijke stukken.

Kook de rode biet 10 min in een pan met water. Giet daarna af en doe de pastinaak, wortel en rode biet in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie, zout en peper en verse kruiden uit de tuin. Plaats de ovenschaal in de oven en bak de groenten in 30-45 min gaar. De tijd hangt af van je oven, check regelmatig en vergeet niet de groenten na 15 min om te scheppen.

lekker met rijst of puree en een salade

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327