

Groente- en fruit pakketten

Week 9

Groentepakket

- bieten
- witlof
- appel
- schorseneer
- boerenkool
extra
- aardpeer

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

Bietenstampot met spek en appel

1785

Ingrediënten:

1200 kg	Kruimelige aardappel
100 gram	Ui
800 gram	Bieten (gekookt)
1 stuk(s)	Appel
300 gram	Gerookte spekreepjes
50 gram	Ongezouten roomboter

Schil de aardappelen en de bieten en snijd ze in gelijke stukken. Kook in water met eventueel zout in 20 min. gaar. Verhit ondertussen 25 g boter in een koekenpan en bak de spekreepjes in 6 min. knapperig. Voeg de ui toe en bak 4 min. mee.

Schil ondertussen de bietjes en snijd in blokjes. Bak 4 min. mee met het spek-uienmengsel. Snijd de ongeschilde appel in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd de kwarten in stukjes. Schep door het bietenmengsel.

Giet de aardappelen af, maar vang wat kookvocht op. Stamp de aardappelen met de rest van de boter en het kookvocht met de pureestamper tot een smeùige puree. Schep het bietenmengsel erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Wintersalade met witlof en rammenas

1730

Ingrediënten:

4 stronken	Witlof
2 stuk(s)	Rammenas
2 stuk(s)	Appel
160 gram	Veldsla
1 stuk(s)	Citroen
2 takje	Peterselie
300 gram	Kipfilet
150 ml	appelazijn
2 el	Honing
1 stuk(s)	Kaneelstokje
naar smaak	Peper en zout

Maak de dressing: meng de appelazijn, citroensap, honing en het kaneelstokje. Zet op een zacht vuur en laat ongeveer een kwartier inkoken tot je een dikke saus krijgt. Laat afkoelen en verwijder het kaneelstokje. Voeg dan de olijfolie toe en breng op smaak met peper en de zoutvervanger.

Was de rammenas en rasp fijn. Was de witlof. Verwijder de harde stronk onderaan en snij de bladeren in repen. Was de appels, verwijder het klokhuis en snij in fijne stukken. Snij de gebakken kipfilet in reepjes. Snipper de peterselie fijn en was de salade.

Meng alle ingrediënten met elkaar en giet de dressing erover. Lekker met gebakken aardappelen of pasta.

Pasta met schorseneren

1085

Ingrediënten:

300 gram	pasta
800 gram	schorseneren
1 stuk	grote ui
1 handje	rucola
1 potje	tomaten puree
160 gram	blauwschimmelkaas
1 eetlepel	olijfolie
1 eetlepel	(citroen)olie
Snufje	peper en zout
1 scheut	melk

Leg de schorseneren in een grote bak met water. Schil ze met de dunschiller onder water schoon. Snij ze in stukjes van 3-4 cm. Snipper de ui fijn en snij de korstjes van de schimmelkaas.

Zet de schorseneren op in water met een scheutje melk tegen het verkleuren. Breng dit aan de kook en laat in 10 minuten gaar worden. Zet een pan water op voor de pasta.

Ondertussen in een steelpannetje de ui fruiten in olie

Zet het vuur laag en voeg de tomatenpuree en schimmelkaas toe. Breng de saus op de juiste dikte door enkele lepels kookvocht van de schorseneren toe te voegen.

Doe de pasta in de pan en kook volgens aanwijzingen beetgaar. Scheur de rucola in kleinere stukjes en maak aan met (citroen)olie en peper. Verdeel de rucola over de borden.

Giet de pasta af, verdeel deze over de rucola. Giet de schorseneren af, verdeel over de pasta. Breng evt. op smaak met zout en peper. Warm de saus eventueel weer op en verdeel deze over de schorseneren.

stamppot boerenkool met kaas en spekjes (boerenmoes)

1007

Ingrediënten:

1200 gram	aardappel
600 gram	boerenkool
160 gram	(oude) geraspte kaas
0,7	eieren
200 gram	spekjes
scheutje	melk

Haal de bladeren van de stonk was ze en snij ze in reepjes, schil de aardappelen en snij deze in stukken.

Doe de aardappel met de boerenkool in de pan met een ruime bodem water. Als het water kookt op zacht zetten en nog 20 min laten door koken. Ondertussen de spekjes zachtjes uitbakken.

Als de aardappel en de boerenkool gaar is, deze afgieten, kort droog koken en fijn stampen. Roer de eieren door, voeg de boter en een scheut melk toe. Goed roeren en op smaak brengen met peper en zout. Voeg tot slot de kaas en de spekjes toe.