

Groente- en fruit pakketten

Week 10

Groentepakket

- zuurkool
- wortelpeterselie
- raapstelen
- wittekool
- prei
extra
- palmkool

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

Prei-zuurkoolstamppot

1705

Ingrediënten:

| | |
|-----------|-------------|
| 1200 gram | aardappelen |
| 400 gram | zuurkool |
| 400 gram | prei |
| 300 gram | spekjes |
| 1 scheut | melk |

Laat de zuurkool uitlekken, maak de prei schoon en snijd ringen. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Kook 20 minuten tot ze gaar zijn. Voeg na 10 minuten de zuurkool toe aan de aardappelen.

Bak ondertussen het spek krokant in een grote koekenpan en voeg vervolgens de prei toe. Laat nog een minuut of 5-7 meebakken en zet het vuur uit.

Giet de zuurkool en aardappelen af en doe terug in de pan. Stamp met een stamper.

Voeg vervolgens de prei, het spek en een scheut melk toe en stamp door tot je de gewenste structuur hebt. Breng eventueel op smaak met een snuf peper.

Lekker met een rookworst en jus

Gebakken wortelpeterselie

1658

Ingrediënten:

| | |
|-----------|------------------|
| 1000 gram | wortelpeterselie |
| 1 klontje | boter |

Wortelpeterselie wassen, in schijfjes te snijden en een aantal minuten te bakken in een koekenpan met wat boter.

Het lekkerst is als de schijfjes dun gesneden zijn. Dikke schijfjes blijven in het midden taai.

Je kunt de gebakken wortelpeterselie bijna overal mee combineren, zowel met vlees als met vis en alle soorten groente.

Nasi met witte kool en een gebakken ei

1124

Ingrediënten:

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 280 gram | zilvervliesrijst |
| 2 tenen | knoflook |
| 400 gram | witte kool |
| 400 gram | prei |
| 200 gram | broccoli |
| 4 stuks | eieren |
| 320 gram | nasivlees |
| 1 centimeter | gember |
| 3 el | zonnebloemolie |
| 1 el | nasi kruiden van 't Hummelhûs |
| 2 el | ketjap manis |
| naar smaak | zout |

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snij de knoflook, broccoli en de kool fijn. Snij de prei in ringen. Verhit de olie in een hapjespan en bak eerst het vlees gaar. Voeg de knoflook en sambal toe. Voeg nu de knoflook, broccoli, kool en prei toe. Roerbak dit 5 min.

Roer de gekookte rijst los met een vork en schep met de ketjap door de groenten. Verhit de olie in een koekenpan en bak de eieren.

Serveer de nasi met de eieren.

Raapstelensalade met ei

1712

Ingrediënten:

| | |
|------------|---------------------------|
| 200 gram | raapstelen |
| 4 stuk(s) | sjalotjes |
| 2 teentjes | knoflook |
| 4 stuk(s) | eieren |
| 2 stuk(s) | mandarijn |
| 2 tl | dragon (vers of gedroogd) |
| 160 gram | kaas (of schapenkaas) |
| 12 el | olie |
| 6 el | azijn |
| 2 tl | mosterd |
| 4 el | pijnboompitten |

Eieren hard koken en overdwers in kwarten snijden.

Raapstelen wassen en droog slingeren. Sjalotjes in zeer dunne ringetjes snijden. Kaas in dunne reepjes snijden. Pijnboompitten even in een droge pan goudgeel roosteren.

Raapstelen in 3 cm brede stukken snijden en ui, kaas, ei en pijnboompitten erdoor scheppen.

Dressing kloppen van de olie, azijn, dragon, mosterd en de uitgeperste knoflook. De dressing over de sla sprenkelen.

Mandarijn schillen en de partjes doorsnijden en erdoor doen.

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Hartige taart met prei

1016

Ingrediënten:

| | |
|-------------|-----------------------|
| 800 gram | prei |
| 4 stuk(s) | eieren |
| 160 gram | zachte geitenkaas |
| 160 gram | prei (voor de salade) |
| 2 stuk(s) | bananen |
| 0,4 stuk(s) | citroen |
| 1,3 pakjes | bladerdeeg |
| 100 ml | room |
| 1 tl | sambal |
| 32 ml | gembersiroop |

Hartige taart met prei. Smeer de ovenschaal in met olijfolie en bekleed deze met de bladerdeeg. Snij de prei in ringen en bak deze heel kort in de olijfolie en breng deze op smaak (eventueel Sambal toevoegen) leg de prei op het blader deeg

Doe de room met de eieren in een beslagkom en klop deze luchtig op smaak brengen met peper en zout en voeg nu blokjes zachte geitenkaas toe. Giet de saus over de prei heen.

Zet de oven schaal in een voorverwarmde oven van 180 graden en bak de schotel in 30-40 min. goud bruin.

Rauwkostsalade Prei en banaan Maak de prei schoon en gebruik de lichte bladen, de donker groene kunnen eventueel door de hartige taart. Snij de prei heel dun in halve ringen. Doe dit in een mooie schaal. Snij de bananen in dunne halve plakjes, voeg sap van de citroen toe tegen bruin worden en voor een frisse smaak. Maak de salade af door de gembersiroop toe te voegen. Proef voor de juiste hoeveelheid siroop.