

Groente- en fruit pakketten

Week 13

Groentepakket

- spinazie
- witlof
- wortel
- komkommer
- ui

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

Ovenpasta mei spinazie en ei

1738

Ingrediënten:

300 gram	Volkoren penne
600 gram	Verse spinazie
4 stuk(s)	Eieren
400 ml	Pastasaus
75 gram	jong belegen kaas
2 el	Zwarte olijven
2 tl	Gemalen komijn

Maak eerst de pastasaus.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de pasta in een ruime pan volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de laatste 2 min. de spinazie in delen toe aan de pasta. Kook nog 2 min. en giet af. Laat goed uitlekken.

Doe de pasta en spinazie terug in de pan. Voeg de pastasaus, olijven en komijn toe. Breng op smaak met peper en zout en schep om. Doe de pasta met de saus in de ovenschaal. Maak 4 kuiltjes en breek de eieren erboven.

Rasp de kaas. Strooi over de pasta, maar laat de eidooiers vrij. Bak ca. 15 min. in de oven tot de kaas gesmolten is en de eieren gaar zijn.

Pastasaus recept toevoegen (1471, 1474, 1517)

witlofsalade zoetzuur

1294

Ingrediënten:

2 stronken	witlof
0,5 stuk(s)	ananas
3 stuk(s)	mandarijnen
1 stuk(s)	appel
1 stuk(s)	paprika
0,5 potje	zoetzure courgette
3 el	mayonaise
0,5 potje	zilveruitjes
1 naar smaak	peper en zout

Snijd de onderkant van de stronken witlof. Halveer de stronken in de lengte en snijd in reepjes. Doe in een grote schaal. Halveer de ananas in de breedte en snijd de schil eraf. Snijd in plakken en verwijder de harde kern met een mes. Snijd de plakken in stukjes en voeg toe aan de schaal.

Pel de mandarijnen en verdeel in partjes. Verwijder het klokhuis van de appel, halveer deze en snijd in stukjes. Snijd de paprika in stukjes. Voeg de appel samen met de paprika en courgette toe aan de schaal.

Laat de zilveruitjes uitlekken, maar vang het vocht op. Voeg de uitjes toe aan de schaal en meng het vocht met de mayonaise tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep de dressing door de salade en serveer.



Koude komkommersoep

1757

Ingrediënten:

2 stuk(s)	stengel ui
1 stuk(s)	komkommer
1 teentjes	knoflook
1 takje	mint
1 blokje	kippenboullontablet
1 el	olijfolie
150 ml	droge witte wijn
150 ml	creme fraiche
500 ml	water
1 naar smaak	peper en zout

Bosuitjes schoonmaken en in fijne ringetjes snijden. Komkommer schillen en in kleine blokjes snijden. In (soep)pan olie verhitten en bosui zachtjes smoren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Komkommerblokjes, boullontablet, wijn en het water toevoegen. Soep aan de kook brengen en afgedekt ca. 15 minuten laten koken. Soep laten afkoelen en vervolgens in ca. 1 uur door en door koud laten worden.

Mint fijn knippen. Soep pureren in keukenmachine of met staafmixer. Crème fraîche erdoor roeren en op smaak brengen met zout, peper en mint

Originele Leidse hutspot

1514

Ingrediënten:

300 gram	witte bonen
750 gram	winterwortelen
250 gram	pastinaak
250 gram	uien
250 gram	mager rookspek
1 naar smaak	zout en peper

Let op, de witte bonen moeten een nacht weken.

Was de witte bonen, doe ze in een pan met ruim water en laat ze een nacht weken. Breng de volgende dag de bonen in het weekwater aan de kook en doe er het in dobbelstenen gesneden spek bij. Laat alles op een zacht vuur 20 min zachtjes koken.

Maak intussen de groenten schoon en snijd ze fijn, voeg alles met het zout bij het bonenspekmengsel en laat nog eens 45 min zachtjes doorkoken, giet de hutspot af en schep alles goed door elkaar.

Breng op smaak met versgemalen peper.

Let op, de witte bonen moeten een nacht weken.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327