

## Groente- en fruit pakketten

Week 14

### Groentepakket

- prei
- bieten
- pastinaak
- kriel
- fles pompoen extra
- palmkool scheuten

### 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

### Preistamppot

1280

#### Ingrediënten:

1200 gram	(kruimige) aardappelen
800 gram	prei
4 teentjes	knoflook
2 scheut	melk
2 el	olijfolie
2 naar smaak	peper en zout

Schil de aardappelen en kook ze gaar. Snijd de prei in ringen en spoel deze goed af. Hak de knoflook fijn.

Bak de prei samen met de knoflook even aan, maar bak hem niet helemaal slap.

Giet de aardappelen af, doe de prei en knoflook erbij, dan een scheut melk en wat peper en zout naar smaak toevoegen en stampen maar.

Giet een klein scheutje olijfolie over de stamppot bij het serveren eet smakelijk!

### Bietensalade met gekookte krieltjes en gehaktbal

1044

#### Ingrediënten:

1 kilo	nieuwe oogst krieltjes
1 kilo	rode biet
0,7 stuk(s)	Paprika
0,3 kilo	appel
1 stuk(s)	rode uien
1 teentjes	knoflook
0,5 kg	gehakt
0,3 pot	zilveruitjes

Schil de bieten en rasp de verschillende kleuren, rasp ook 1 appel en voeg wat druppels citroen toe. Voeg wat zilveruitjes toe en breng de salade op smaak met een frisse azijndressing bijvoorbeeld framboos. Zet de salade in de koelkast en laat deze nog 30 min. in trekken

Maak de krieltjes schoon en kook deze gaar.

Kruid het gehakt naar smaak maak er gehaktballen van en bak deze bruin, daarna water toevoegen en lekkere jus maken mag best pittig en gaar de gehaktballen na in de jus.

### Kriel uit de oven met tijm

1528

#### Ingrediënten:

1000 gram	kriel
1 takje	tijm (voor de kriel)
1 takje	rozemarijn (voor de kriel)
4 el	olijfolie (voor de kriel)
1 naar smaak	peper en zout (voor de kriel)

Was de kriel (niet schillen) snij de groten in vieren en kook ze in ruim water. 5 tot 8 minuten laten doorkoken daarna afgieten. Doe de Kriel nu in een (oven)schaal en besprenkel deze met de olie, de tijm en de peper en zout en bak deze in circa 10 minuten af in de oven.

## Bloemkoolrijst met gegrilde prei, courgette en pastinaak

1343

### Ingrediënten:

1000 gram	bloemkool (voor de bkrijst)
300 gram	courgette
300 gram	prei
300 gram	pastinaak
2 naar smaak	kerrie (voor de bkrijst)
2 naar smaak	kurkuma (voor de bkrijst)
2 naar smaak	chili (voor de bkrijst)
2 naar smaak	zout en peper
4 el	olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Was en snij de courgette en pastinaak in grove stukken en leg in een ovenschaal. Voeg naar smaak zout en peper toe. Voeg de olijfolie toe en schep door elkaar. Plaats in de oven voor 40 min, ieder kwartier even omscheppen.

Snij de bloemkool in stukjes. Was ze onder de kraan en droog ze vervolgens in een theedoek. Rasp de bloemkool. Kruid de bloemkoolrasp met de kruiden. Snij de prei en bak deze kort in een pan.

Voeg alle ingrediënten samen

## Flespompoeen gevuld met prei en gehakt

1733

### Ingrediënten:

1000 gram	Flespompoeen
400 gram	Prei
400 gram	gehakt
2 naar smaak	Zeezout
2 naar smaak	gemalen peper
2 el	Olijfolie

Flespompoeen in de lengte halveren. Zaden met een lepel verwijderen. Beide helften in een grote pan met deksel met een laagje water beetgaar stomen. Dit duurt ongeveer 10 à 20 min. Let goed op dat de butternut niet te zacht wordt.

Prei in de lengte halveren en uitspoelen. Alleen de donkergroene delen die lelijk en taai zijn weg snijden. De rest klein snijden. Olie verwarmen in een pan met dikke bodem.

Prei en gehakt in plukjes toevoegen en even roerbakken. Een klein scheutje water toevoegen en in ongeveer 10 min gaar stoven.

Zout en peper toevoegen, roeren en het prei-gehaktmengsel in de halve Flespompoeenen scheppen.

## Geroerbakte palmkool scheuten

1890

### Ingrediënten:

600 gram	palmkool scheuten
4 stuk(s)	lente ui
2 teentjes	knoflook
2 tl	geraspte gember
4 el	ketjap manis
2 el	wok olie
2 el	sesamzaad
2 el	sojasaus

Haal de palmkool scheuten van de stronk en hak ze grof. Gember raspen, ui fijn snijden en de knoflook persen.

Verhit de olie in de wok. Roerbak de lente-ui, knoflook en gember geurig. Voeg de palmkool scheuten en de sojasaus toe. Roerbak 7 min. Druppel de ketjap erover en strooi het sesamzaad erop.

Lekker met rijst