

Groente- en fruit pakketten

Week 12

Groentepakket

- bieten
- prei
- wittekool
- koolrabi
- verrassings groente
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

Zoete bataat stampot met rode bieten

1693

Ingrediënten:

1200 gram	zoete bataat
500 gram	rode bieten
400 gram	appel
2 el	tomatenpuree
2 snufjes	kaneel
2 el	citroensap
2 el	olijfolie
2 el	paprikapoeder
1 el	korianderpoeder
1 klontje	boter

Schil de aardappel en snijd ze in kleine blokjes. Kook de aardappels vervolgens in ruim kokend water met een snufje zout gaar. Was de appel en biet en rasp ze vervolgens.

Mix met een staafmixer de olijfolie, citroensap, tomatenpuree, kaneel en paprikapoeder door elkaar. Voeg eventueel wat citroensap of zout toe. Meng de geraspte appel en biet met de dressing en maak het af met wat koriander.

Giet de zoete bataat af, maar houd een beetje kookvocht over. Voeg het klontje boter toe en stamp de aardappels tot een smeùge massa.

Meng vervolgens met een lepel de bieten door zoete bataatpuree.

Aardpeer pastinaaksoep met paddenstoelen

1523

Ingrediënten:

400 gram	aardperen
400 gram	pastinaken
1 stuk(s)	aardappel
2 stuk(s)	sjalotjes
1 teentjes	knoflook
100 gram	kastanjechampignons
1,2 liter	groentebouillon
1 tl	gedroogde tijm
1,5 tl	komijnpoeder
naar smaak	zout en peper
1 scheut	olijfolie

Schil de aardperen, pastinaak en aardappel en snijd ze in kleine stukjes. Snijd de sjalotjes en knoflook fijn en fruit ze in een pan met olijfolie. Voeg de aardpeer, pastinaak en aardappel toe. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en voeg na 10 minuten koken de komijnpoeder en de tijm toe. Laat de soep daarna nog 10 minuten zachtjes koken tot de groenten gaar zijn.

Haal de pan van het vuur en mix alles fijn. Voeg peper en zout toe, en eventueel een beetje room. Breng alles nog één keer aan de kook.

Snijd de kastanjechampignons in plakjes en bak ze in een koekenpan. Verdeel de soep over diepe borden en voeg de kastanjechampignons toe.

Geroosterde koolrabi met krieltjes uit de oven

1481

Ingrediënten:

1000 gram	kriel
1000 gram	koolrabi
4 teentjes	Knoflook
2 takje	rozemarijn
4 el	olijfolie
naar smaak	zout

Verwarm je oven vast voor op 200 graden en zet ook vast een flinke ovenschaal of schoon bakblik klaar. Zet een pan met kokend water op het vuur om zo de koolrabi kort in te garen. Snijd de boven- en onderkant van de koolrabi's en snijd er met een fijn mes de schil vanaf. Het makkelijkst gaat dit door je mes langs de schil in de koolrabi te steken en langzaam rondom te snijden. Snijd de koolrabi's in grove stukken maar niet al te groot

Kook de stukken koolrabi in zo'n 7 minuten tot ze half gaar zijn, haal de stukken er uit (bv. met een schuimspaan) en laat even uitlekken. Verdeel ze nu over het bakblik en sprenkel er ruim olijfolie over, strooi er nog wat grof zeezout overheen en schuif 35 minuten in de voorverwarmde oven.

Boen intussen de krieltjes even schoon maar houd ze in de schil, grote krieltjes halveer je eventueel. Pel de tenen knoflook en snijd in kleine stukjes, ze mogen wel wat groter zijn dan wanneer je knoflook bijvoorbeeld snippert. Ris de rozemarijn van de takjes en hak fijn. Hussel de krieltjes in een mengkom met de stukjes knoflook, de rozemarijn, flink wat olijfolie en grof zeezout.

Strooi de aardappeltjes na 10 minuten bij de koolrabi op de bakplaat en laat nog zo'n 25 minuten meeroosteren. Draai met een vleestang de stukken koolrabi meteen even om. Lekker met een stuktje vlees

Witte kool met bleekselderij en cranberry

1850

Ingrediënten:

600 gram	Witte kool
3 stengels	Bleekselderij
1 stuk(s)	Citroen
6 el	Olijfolie
80 gram	Verse cranberry's
2 el	Grove mosterd

Rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Klop een dressing van de mosterd, het citroenrasp en -sap en de olijfolie.

Snijd de bleekselderij in dunne boogjes en meng samen met de dressing door de witte kool. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Schep de salade op een schaal en bestrooi met de cranberry's.

Combinatietip: Bijzonder lunchgerecht? Beleg een boerenboterham met oude kaas, komkommer en wat koolsalade.