

Groente- en fruit pakketten

Week 16

Groentepakket

- andijvie
- prei
- wittekool
- paksoi
- spinazie of snijbiet

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

Stimpstamp met augurkjes en geraspte kaas (Andijviestamppot)

1248

Ingrediënten:

1,2 kg	aardappelen
1 krop	andijvie
100 gram	geraspte kaas
200 gram	spekblokjes
40 ml	melk
0 naar smaak	peper en zout
1 potje	augurkenblokjes

Schil de aardappelen en kook deze gaar. Bak de spekblokjes bruin.

Verwarm de melk. Laat de augurkenblokjes uitlekken in een vergiet of zeef.

Was de andijvie goed eventueel meerdere keren om het zand tussen de bladeren te verwijderen. Snij de andijvie zeer fijn (reepjes). Het gemakkelijkst gaat dit door de krop heel te laten tijdens het wassen en richting het kontje te snijden.

Stamp de aardappelen met de warme melk en de andijvie tot een stamppot, stimpstamp genoemd. De gebakken spekjes en augurkenblokjes kunnen door de stamppot geroerd voor een eenpansgerecht of apart geserveerd worden.

Prei uit de oven

1623

Ingrediënten:

800 gram	prei
1 el	milde groente bouillon
6 takje	tijm
40 gram	boter
100 ml	water
1 el	olijfolie
1 naar smaak	zout

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Vet een ovenschaal in met 1 el olijfolie. Verwijder de uiteinden van het wit en groen van de prei. Snij vervolgens in de lengte, vanaf het midden van het witte deel naar het groene deel de prei in. Was het zand uit de bladeren en snij de prei in vingerlange stukken. Kook de stukken prei 5 minuten in een flinke pan met kokend water. Neem ze voorzichtig met een schuimspaan uit de het water en leg de stukken in een ovenschaal. Giet 100 ml groentebouillon erbij, leg de takjes tijm ertussen en leg de boter er in klontjes op. Bestrooi met een beetje zout en zet 45 minuten in de oven. Dek af met aluminiumfolie als de prei bruin dreigt te worden.

Tip: Lekker met karbonade en gebakken aardappelen!

Paksoi met gehakt

1383

Ingrediënten:

800 gram	paksoi
4 teentjes	knoflook
320 gram	gehakt
60 ml	arachideolie
1 el	kerrie

Was de paksoi, maak schoon en snijd in reepjes. Pel de knoflook en snijd in dunne reepjes. Verhit de arachideolie in een wok of braadpan. Bak het gehakt met de knoflook in ca. 5 min. rul. Bak de paksoi en kerrie ca. 3 min. mee.

Lekker met rijst

witte kool salade met kerrie, rozijnen en ananas

1273

Ingrediënten:

600 gram	witte kool
1 stuk(s)	appel
300 gram	ananas
100 gram	wortel
5 el	azijn
4 el	(olijf)olie
1 naar smaak	kerriepoeder
1 naar smaak	peper en zout
1 naar smaak	suiker
50 gram	krenten
100 gram	rozijnen

Snij de witte kool en de wortel fijn (zeer dun). Week en was de krenten en de rozijnen en schil de appel, snijd deze ook in dunne reepjes. Doe ze dan gelijk in de azijn. Snij de ananas in blokjes (vocht bewaren).

Meng de witte kool met de rozijnen, krenten, appel, wortel en de ananas.

Meng de olie, azijn, peper, zout, suiker en de kerriepoeder door elkaar en doe als laatste het ananas vocht erbij, meng dit goed door elkaar. Pas op met de kerrie (snel sterk van smaak)