

Groente- en fruit pakketten

Week 19

Groentepakket

- koolrabi
- kriel
- biet
- andijvie
- stengel 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

Gegratineerde koolrabi

1027

Ingrediënten:

800 gram	koolrabi's
2 stuk(s)	sjalotjes
200 gr	walnoten
1,3 teentjes	knoflook
2 takjes	tijm
0,8 liter	bouillon
1 el	olie
80 ml	room
1 snufjes	zout en peper
1 el	grof paneermeel

Breng de bouillon aan de kook en verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de koolrabi's, halveer ze en snij ze in dunne plakken. Kook de plakken in ca. 5 min. net gaar in de bouillon en schep ze eruit. Snipper het sjalotje en knoflook en fruit ze aan in wat olie. Blus af met wat bouillon en voeg de room toe. Kook de room een paar minuten in. Verdeel een laagje koolrabiplakjes in de ovenschaal en schep er wat room over. Verdeel daarover weer koolrabi en eindig met room. Snij de walnoten en tijm fijn en meng met het paneermeel. Bestrooi de koolrabi met het mengsel, doe er wat vlokjes boter op en bak ze ca. 10 min. in de oven. De laatste minuut kun je eventueel de grill aanzetten als ze nog wat kleur kunnen gebruiken.

Ook lekker om te gratineren met wat geraspte oude kaas door het paneermengsel.
Lekker met rijst

Gemarineerde krielaardappeltjes met sjalotjes en knoflook

1211

Ingrediënten:

1000 gram	krieltjes
4 teentjes	knoflook (gehakt)
4 stuk(s)	sjalotjes (gesnipperd)
2 takje	peterselie (gehakt)
2 tl	sambal
100 ml	olijfolie
2 tl	kerrie
naar smaak	peper en zout

Schrob de aardappeltjes onder water goed schoon en kook ze 8 min. beetgaar. Laat de krieltjes afkoelen. Voeg 0,5 dl. Olijfolie in een schaal, voeg 1 tl. Sambal toe 2 gesnipperde sjalotjes, 2 gehakte teentjes knoflook, peper en zout, 1 tl. kerrie. Goed roeren. Voeg de krieltjes toe en laat dit 1 uur in de koelkast staan. Bak de krieltjes met de olie tezamen tot ze knapperig zijn en bestrooi ze voor serveren met wat gehakte peterselie.

Andijvie met pasta en kip

1762

Ingrediënten:

1 krop	Andijvie
200 gram	tomaat
1 stuk(s)	Citroen (sap) (voor pesto)
300 gram	Pasta
16 gram	Verse basilicum (voor pesto)
300 gram	Kipfilet
1000 ml	Kippenbouillon
4 el	Gesnipperde oude kaas
40 gram	Pijnboompitjes
10 gram	Parmezaanse kaas (voor pesto)
6 el	Extra vergine olijfolie
naar smaak	Zout en peper
2 tl	Knoflookpoeder

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de bouillon tegen het kookpunt, zet het vuur lager en pocheer de kipfilet hier 8 minuten in. Snijd de kip hierna in blokjes.

Was de andijvie en snijd het fijn. Snijd de tomaten in stukjes en rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.

Meng in een staafmixer of blender de ingrediënten voor de pesto. Pureer dit tot een mooie pesto.

Roer 2 eetlepels van de pesto (of meer naar smaak) door de pasta. Verdeel de andijvie hierdoor en meng ook de tomaten, snippers kaas, pijnboompitjes en blokjes kipfilet erdoor. Verdeel het gerecht over de borden en serveer direct.

Bietjessalade met mandarijndressing

1183

Ingrediënten:

800 gram	rode bietjes
200 gram	snijbiet
4 stuk(s)	mandarijnen
2 el	azijn
2 el	olie
0,5 tl	piment

Schil de bietjes en snij in blokjes. Kook in 10 min gaar en laat ze af koelen. Pers de mandarijnen uit en maak er met weinig peper, wat piment en de olie een dressing van. Schep de dressing door de bietjes. Snij de snijbiet fijn en verdeel het over een platte schaal en schep de bieten er op.

Stengelui soep

1857

Ingrediënten:

6 stengels	Stengelui
1 teentjes	Knoflook
1 takje	Peterselie
40 gram	Bloem
750 ml	Koude (kippen) bouillon
1 scheut	Room
naar smaak	Peper en zout

Hak de knoflook fijn en snijd de stengelui in ringetjes. Fruit ze aan in de boter. Houd iets van de lente ui achter voor de garnering. Voeg de bloem toe en gaar deze een minuut of 5 mee.

Voeg nu de afgekoelde bouillon toe en roer het goed door elkaar.

Laat de lente ui soep een minuut of 15 zachtjes koken. Pureer de soep glad met een staafmixer. Vind je de soep te dik?, voeg dan wat extra bouillon toe.

Breng de lente ui soep op smaak met peper en zout. Garneer de soep met wat fijnggehakte peterselie, een scheutje room en een paar ringetje lente ui.

Serveer meteen.