



Groente- en fruit pakketten

Week

Groentepakket

- witlof
- sla
- snijbiet of spinazie
- rodebiet
- prei
- extra
- zuuring

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

Witlof in tomaten saus met rijst

1064

Ingrediënten:

320 gram	rijst
800 gram	witlof
0,8 potten	pastasaus
1 kroppen	sla
40 gram	roomboter
snufje	peper en zout
200 ml	water

Snij de witlof doormidden en daarna in blokjes. Doe de roomboter in de pan en daarna de witlof bak deze glazig voeg de saus en water toe. Als alles kookt goed blijven roeren op zacht zetten en op smaak brengen met zout en wat peper. 15 min. laten garen.

Kook de rijst volgens recept.

Maak de sla schoon snij deze in stukken en op smaak brengen met dressing.

Salade van sla, avocado en sinaasappel met gerooktekip

1092

Ingrediënten:

1 kroppen	sla
1 stuks	avocado, in schijfjes
1 stuks	sinaasappels, ontveld
160 gram	gerookte kip
1 scheut	olijfolie
1 theelepels	mosterd
naar smaak	Peper en zout

Maak een salade van de kropsla, de schijfjes avocado en sinaasappelpartjes. Besprenkel het met een dressing van sinaasappelsap, mosterd en olijfolie.

Neem als laatst de gerookte kip en ook deze snij je in stukjes en meng het door de salade.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuintheummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327

Wortel, rode biet en pastinaak uit de oven

1158

Ingrediënten:

400 gram	wortel
400 gram	rode biet
400 gram	pastinaak
1 bosje	verse kruiden uit de tuin
1 snufjes	zout en peper
2 el	olijfolie

verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de wortel, rode biet en pastinaak en snij in gelijke stukken.

Kook de rode biet 10 min in een pan met water. Giet daarna af en doe de pastinaak, wortel en rode biet in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie, zout en peper en verse kruiden uit de tuin. Plaats de ovenschaal in de oven en bak de groenten in 30-45 min gaar. De tijd hangt af van je oven, check regelmatig en vergeet niet de groenten na 15 min om te scheppen.

lekker met rijst of puree en een salade

Snijbietquiche

1854

Ingrediënten:

300 gram	Regenboogsnijbiet
200 gram	Ui
200 gram	Champignons
2 teentjes	Knoflook
2 stuk(s)	Eieren
4 stuk(s)	Plakken bladerdeeg
200 ml	Ongezoete slagroom
60 gram	Geraspte oude kaas

Verwarm de oven voor op 220 graden. Pak een kleine springvorm of een kleine ovenschaal, vet hem in en bekleed hem met bakpapier. Leg hier de plakken met bladerdeeg in zodat ze iets over de rand vallen.

Doe een klontje boter in de pan en doe de fijngesneden ui en knoflook erin. Fruit dit even aan en voeg de champignons toe. Wanneer dit gaar is voeg je de fijngesneden snijbiet toe en stoof dit tot het gaar is.

Meng de eieren met de room en klop dit licht los. Voeg dit aan de snijbietmassa toe en breng dit op smaak met zout en peper. Doe dit alles bovenop het bladerdeeg en top af met de geraspte kaas.

Bak af in de oven voor 15 minuten. Draai de oven terug naar 180 graden en bak nog eens 15 minuten. Laat het daarna 10 minuten buiten de oven staan.