

Groente- en fruit pakketten

Week

Groentepakket

- rabarber
- prei
- wortels
- bloemkool of broccoli
- verrasings groente

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

Ketjapkip met rabarber en paksoi

1577

Ingrediënten:

300 gram	rabarber
500 gram	paksoi
320 gram	rijst
1 kg	kippenbout
6 el	ketjap manis
6 el	vloeibare honing
6 el	zonnebloemolie

Verwarm de oven voor op 190 °C. Dep de kip droog met keukenpapier. Meng de ketjap met de 2/3 van de honing en de helft van de olie. Bestrijk de kip ermee en bestrooi met peper en zout. Leg de kip met de velkant naar onderen in de ovenschaal. Bak in ca. 20 min. in het midden van de oven. Snijd de rabarber in schuine stukken van 4 cm. Meng met de rest van de honing.

Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Neem de kip uit de oven, keer de kip en schep de rabarber erbij. Zet nog ca. 25 min. in de oven. Schep niet meer om, dan blijft de rabarber heel.

Snijd de paksoi in repen. Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de paksoi 4 min. en voeg peper en zout toe. Serveer de kip en rabarber met de rijst en paksoi.

Roerbak prei champignons en paprika

1369

Ingrediënten:

4 stuk(s)	eieren
250 gram	prei
250 gram	champignons
500 gram	paprika
6 el	olijfolie
1 stuk(s)	groentebouillonblokje
1 naar smaak	zou en peper

Snij de lelijke stukken van het groen af en snij ook het onderste stukje van de prei weg. Snij dan de prei overdwars en was het zand er goed uit. Tenslotte snij je de prei dan in halve ringen. Zet de prei even apart in een kom.

Borstel het zand van de champignons. Snij de champignons dan in plakken. Doe ook de champignons in de kom. Verwijder nu de zaadlijsten uit de paprika's en snij de paprika's in niet al te grote stukken. Doe ook de paprika stukken in de kom. Doe de aardappelschijfjes in een bakpan met 3 eetlepels olijfolie. Bak ze eerst 5 minuten op hoog vuur en daarna 5 minuten op laag vuur. Bak de aardappelschijfjes en de groenten tegelijk, maar wel in twee aparte pannen.

Zet een hapjespan op het vuur met olijfolie. Doe daarin het groente- en champignon mengsel. Bak het geheel een minuut of zeven. Verbrokkel intussen ook het groentebouillonblokje er doorheen. Breek dan de eieren en roer deze door het mengsel. Bak het mee tot ook het ei gebakken is en brokkelig wordt.

Proef het groentemengsel even en doe er naar smaak nog wat zwarte peper doorheen. Lekker met gebakken aardappels

Bloemkool ovenschotel met kip en pesto

1805

Ingrediënten:

100 gram	Rucola
1 stuk(s)	Bloemkool
2 stuk(s)	Bosui
500 gram	Kipfilet
150 gram	Groene pesto
120 gram	Geraspte mozzarella
0,5 stuk(s)	Bouillonblokje
0,5 tl	Italiaanse kruiden
1 el	Olijfolie
60 gram	Slagroom of kokosmelk
1 naar smaak	Peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal van in met een beetje olijfolie of boter. Snijd vervolgens de bloemkool in kleine roosjes en plaats de roosjes op een bakplaat bekleed met bakpapier. Besprenkel de bloemkool met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Rooster de bloemkool 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.

Verlaag de oven temperatuur na het bakken naar 180 graden.

1. Kruid vervolgens de kipfilets met de Italiaanse kruiden, zout en peper. Leg de kipfilets in een pan en voeg water toe totdat de kipfilets zijn bedekt. Voeg dan ook het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Zet als het water kookt het vuur laag en kook de kipfilets 12-15 minuten. Haal als je denkt dat de kip gaar is een kipfilet uit de pan en snijd deze doormidden. Is de kipfilet gaar? Dan kun je beginnen met het uit elkaar trekken van de kip. Leg de kipfilets op een groot bord en trek met twee vorken de kip in kleine stukjes.

Meng vervolgens in een grote kom de geroosterde bloemkool, kipstukjes en de helft van de geraspte mozzarella. Meng dan in een kleinere kom de pesto en slagroom goed door elkaar.

Schep de bloemkool en kip dan in de ovenschotel en schenk het pestomengsel over de bloemkool en kip. Bestrooi de ovenschotel ten slotte met de overgebleven mozzarella en bak dit 12-15 minuten in de voorverwarmde oven. Garneer de ovenschotel na het bakken eventueel met stukjes bosui en pijnboompitten. Serveer de schotel met een beetje rucola. Eet smakelijk!

Romige wortelsoep met gember

1148

Ingrediënten:

100 gram	ui
1 cm	verse gember
1 kg	wortelen
1 tenen	knoflook
1 stuks	(hand)sinaasappel
2 el	(zonnebloem)olie
1 stuks	groentebouillon tablet
600 ml	kraanwater
160 ml	kokosmelk
1 snufjes	zout
1 naar smaak	chilipeper

Snipper de ui, schil de gember en rasp deze fijn. Verhit olie in een soeppan en fruit 5 min de ui en gember aan.

Je kan ondertussen de wortels in plakjes snijden, knoflook fijn persen en deze toevoegen aan de ui en gember. Bak 3 minuten mee

Voeg groentebouillon, water en kokosmelk toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep 15 min zachtjes doorkoken totdat de wortel gaar is

Pureer de soep met een staafmixer. Perse de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de soep. Breng de soep op smaak met zout en voor de liefhebber met chilipeper.

Broccolipasta met pijnboompitten

1844

Ingrediënten:

300 gram	Spaghetti
2 stuk(s)	Broccoli
2 teentjes	Knoflook
1 stuk(s)	Citroen (sap)
4 el	Olijfolie
4 el	Pijnboompitten

Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de broccoli 1-2 minuten in kokend water. Giet af en laat goed uitlekken. Hak de broccoli zeer fijn in een keukenmachine of met een mes.

Verhit 2 el olijfolie in een pan en bak er de knoflook en de pijnboompitten ca. 2 minuten in. Voeg de broccoli toe en bak hem kort mee. Roer het citroensap erdoorheen. Giet de spaghetti af en vang een beetje kookvocht op. Roer de spaghetti met het kookvocht door de broccoli. Besprenkel met olijfolie en serveer.