

Groente- en fruit pakketten

Week 21

Groentepakket

- bloemkool of broccoli
- venkel
- raapstelen
- paksoi
- sla
- extra
- verse 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

Kip tandoori met rijst en broccoli

1267

Ingrediënten:

600 gram	broccoli
300 gram	rijst
1 stuk(s)	appel
300 gram	kipfilet of kippenblokjes
2 el	tandoori kruiden mix van 't Hummelhus
125 ml	crème fraîche
2 el	olijfolie
100 ml	kraanwater

Kook de rijst zoals op de verpakking ervan is aangegeven, kook daarnaast de broccoli in een aparte pan gaar.

Verhit de olijfolie in een pan. Bak de in blokjes gesneden kipfilet goudbruin en gaar.

Voeg de Kip Tandoori toe. Breng het geheel al roerend aan de kook. Laat de saus onder af en toe roeren ca. 1 minuut zachtjes doorkoken. Voeg vervolgens de in stukjes gesneden appel toe.

Zet het vuur uit en roer direct de crème fraîche erdoor. Serveer de saus over de rijst.

Serveer de gekookte broccoli als bijgerecht of serveer de broccoli over de saus.

Salade van venkel, radijs en rabarber

1390

Ingrediënten:

600 gram	rabarber
300 gram	veldsla
3 stuk(s)	venkelknollen
1 bosje	radijs
200 gram	pecannoten
7 el	honing
8 el	balsamico azijn
1 el	water
1 naar smaak	zout en peper
2 el	olijfolie
1 stuk(s)	zachte geitenkaas

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Zet een koekenpan op het vuur en rooster hierin de pecannoten. Hiervoor heb je geen olie nodig. Houd de pecannoten apart na het roosteren.

Snij vervolgens de rabarber in boogjes, de radijsjes in dunne plakjes en de venkel in hele dunne plakjes (dit kan je het beste doen op een mandoline). Meng in een ovenschaal de rabarber met de honing en 1 eetlepel water. Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak de rabarber in ongeveer 12 minuten zacht. Verdeel ondertussen de veldsla, venkel en radijsjes over een grote schaal.

Als de ovenschaal uit de oven komt, giet je het vocht uit de ovenschaal in een kommetje. Dit vocht meng je al kloppend met een garde met de azijn en olijfolie. Breng de dressing dan op smaak met zout en peper. Verdeel de zachte rabarber, geitenkaas en geroosterde pecannoten over de salade en besprenkel het met de dressing.

Roergebakken paksoi met rode peper, gember en knoflook

1827

Ingrediënten:

800 gram	Paksoi
3 teentjes	Knoflook
15 gram	Gember
2 stuk(s)	Rode peper
0,5 el	Arachideolie
2 el	Sojasaus

Haal de bladeren van de paksoi van elkaar en snijd ze in de lengte door. Als je babypaksoi gebruikt, snijd je de kropjes alleen in de lengte doormidden.

Verhit de olie in een wok tot die heel heet is. Voeg de knoflook, gember en peper toe en roerbak ongeveer 10 seconden, voeg dan de paksoi toe en bak totdat de bladeren bijna helemaal zacht zijn. Let goed op dat de knoflook niet verbrandt, dat gebeurt vrij snel.

Voeg de sojasaus toe en roer door zodat de paksoi met de saus bedekt is. Serveer direct. Lekker met rijst

Raapstelen lasagne

1385

Ingrediënten:

400 gram	raapstelen
1 bosje	basilicum
600 gram	vleestomaten
1 teentjes	knoflook
200 gram	ui
200 gram	winterpeen
250 gram	lasagnebladen
320 gram	mager gehakt
140 gram	tomatenpuree
100 gram	bloem (bechamelsaus)
1 liter	melk (bechamelsaus)
100 gram	boter (bechamelsaus)
1 snufjes	nootmuskaat
1 fl	paprikapoeder

Vorbereiding: Snijd de ui fijn. Snijd de tomaten in blokjes. Rasp de winterpeen. Maak de raapstelen schoon. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Bereidingswijze: Rul het gehakt in de koekenpan en bak daarna de fijngesneden ui en geraspte winterpeen mee. Voeg peper, zout, paprikapoeder, pers teentje knoflook erdoor en bak dit goed door. Voeg daarna tomatenpuree en tomatenblokjes toe en laat dit goed in het gehakt trekken. Laat dit alles tien min. op een zacht vuurtje door pruttelen.

Bechamelsaus: laat de boter in een steelpannetje smelten, voeg bloem erbij, tot het een droge massa wordt en begin de melk en beetje bij beetje aan toe te voegen, tot je een mooie gladde witte saus hebt. Afkruiden met peper, zout, nootmuskaat en voor het een mooie gladde saus te houden, nog een klein nootje boter eraan toevoegen.

Begin met een bodem bechamelsaus in een ingevette bodemschaal te scheppen, daarbovenop een laag gehaktsaus, laagje raapstelen, dan volledig bedekken met lasagnebladeren. Herhaal dit drie keer en op de bovenste laag voeg je bij de resterende bechamelsaus. Bestrooi de bovenkant met geraspte kaas. Voor versiering leg je 1 mooie raapstelen bladje op de kaas. Plaats de ovenschotel een half uur in de oven. lekker met een salade