

Groente- en fruit pakketten

Week 24

Groentepakket

- rabarber
- andijvie
- wortels
- stengelui
- sla

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

Tarte tatin met rabarber en rode biet

1165

Ingrediënten:

240 gram	bloem
600 gram	rode bieten
200 gram	rabarber
1 stuks	ei
2 tenen	knoflook
0,5 stuks	citroen
100 gram	zachte geitenkaas
0,5 bos	peterselie
0,5 bakje	kiemen
4 el	koud water
160 gram	koude boter
0,5 el	bruine suiker
2 el	basamico azijn
2 el	olijfolie
4 el	kwark

Verwarm de oven voor op 200 graden hete lucht. Boen de bieten schoon onder stromend water en snijd de uiteinden af. Halveer de bieten en snijd vervolgens in plakken van 5 mm breed. Verdeel de bieten over een quichevorm en besprenkel met olie. Bak de bieten in de oven in 25 min. Maak ondertussen de rabarber schoon. Snijd evt droge uiteinde eraf. En snijd de rabarber in stukken van 2 cm. Je kan als je hele brede stengels hebt met een dunsschiller de draden verwijderen. Pel de knoflook en snijd deze in dunne plakken. Meng deze in een kom met rabarber, olijfolie, balsamico azijn, suiker en de geroosterde bieten. Roer goed om, zoat alles bedekt is in balsamico olie. Kwast de (afgekoelde) quichevorm in met een beetje olie en vergeet vooral de ribbelrand niet. breng het mengsel in de vorm en zorg dat alles straks tegen elkaar aan ligt.

Vervolgens maak je de korstdeeg: Meng de bloem, zout en de koude boter met je handen, totdat het gaat kruimelen. Voeg het ei toe met het water. Meng met 1 hand tot een samenhangende bal. Bestrooi het werkblad met wat bloem, rol het deeg uit tot een lap dat in de quichevorm past. Leg de lap bovenop de groenten en druk goed aan in de randen. Maak alleen nog een gat (met vork) in het midden van de taart zodat de hete lucht eruit kan.

Verlaag de oven temp naar 180 graden/165 hete lucht en bak de taart in 30-35 min goudbruin. Haal de tarte tatin met rabarber en rode biet uit de oven en laat 10 minuten in de vorm staan. Leg een bord op de vorm en keer de taart om (de bovenkant wordt nu de onderkant). Als er wat stukjes biet of rabarber uit vallen, dan kun je deze rustig weer terugleggen in de taart.

Bestrooi de taart met de cress of alfalfa, en wat gesnipperde peterselie en citroen schilletjes. Maak een geitenkaascrème door de geitenkaas te verkruimelen (of prakken) en vervolgens los te roeren met de kwark. Serveer deze bij de tarte tatin van rabarber en rode biet.

Andijvie pakketjes met pasta en shoarma

1062

Ingrediënten:

1,2 krop (pen)	andijvie
160 gram	pasta
0,3 kilo	shoarma
32 gram	geraspte pittige kaas
1 snufjes	zout en peper

Halveer de andijvie maar laat de aanhechting zitten. Kook de andijvie in een pan met ruimwater en wat zout. Schep de andijvie als hij soepel is met een schuimspaan in een vergiet en laat deze goed uitlekken. Leg de andijvie op een snijplank en druk hem plat met de achterkant van een groot mes en druk de kern naar buiten en snij deze weg. Strooi wat peper en zout over de andijvie. Strooi er pittige geraspte kaas over en vouw de andijvie vanaf de onderkant op tot een pakketje. Warm houden in de oven en besprenkelen met olijfolie voor het serveren. Kook de pasta volgens recept.

Sla met stengelui en feta

1571

Ingrediënten:

1 stuk(s)	krop sla
2 stuk(s)	stengel ui
100 gram	fetablokjes in (kruiden)olie (pot)
2 el	olijfolie
2 el	mosterd
2 el	witte wijnazijn

Sla goed wassen en in stukken snijden. Snijd de stengeluitjes in ringetjes, maak deze een beetje los van elkaar. Klop een vinaigrette van de olijfolie, mosterd en wijnazijn, breng op smaak met zout en peper. Meng de sla met de dressing en strooi er de fetablokjes en ringetjes stengelsui over.

Fris gestoofde worteltjes

1436

Ingrediënten:

1000 gram	bospeen
2 stuk(s)	appel
6 el	vloeibare margarine

Schrap de worteltjes en halveer de dikke stukken. Schil de appel en snijd hem in kleine blokjes. Doe de worteltjes met de blokjes appel en 1 eetlepel margarine in een pan en doe er een sluitend deksel op. Stoof de worteltjes op klein vuur in ca. 10 minuten gaar. Lekker met aardappels en een stukje vlees