

Groente- en fruit pakketten

Week 25

Groentepakket

- krulandijvie
- sla
- bos beitsjes
- koolrabi
- 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

Andijvietaart

1511

Ingrediënten:

2 stuk(s)	versnipperde ui
700 gram	andijvie
4 stuk(s)	eieren
150 gram	geraspte kaas
6 stuk(s)	bladerdeeg
0 naar smaak	peper
0 naar smaak	zout
125 ml	creme fraiche
2 el	olijfolie
150 gram	cashewnootjes

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de deegplakjes op een met bakpapier beklede plaat. Laat de randen elkaar overlappen en druk ze aan.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 3 minuten. Snijdt de andijvie in repen. Voeg de andijvie in 2 □ 3 porties toe. Laat al omscheppend slinken en het vocht verdampen. Schep de cashewnoten en peper en zout erdoor. Klop de eieren los met de creme fraiche, de helft van de kaas en peper en zout naar smaak.

Schep de andijvie over het deeg en laat 3 CM van de deegranden vrij. Vouw het deeg terug tot de groente en schenk het kaas-ei mengsel er over. Bestrooien met de rest van de kaas en bak in het midden van de oven lekker goudbruin en gaar.

Sla soep

1583

Ingrediënten:

1 stuk(s)	aardappel
1 stuk(s)	kleine ui
1 teentjes	knoflook of een stengel knoflook
1 krop	sla
100 gram	prei
2 el	milde bouillon poeder
4 tl	fijn gehakte peterselie of bieslook
1 el	zachte kruidenkaas
1 liter	water
1 el	boter
1 naar smaak	peper en zout

Schil de aardappel en snij hem fijn, snipper de ui, snij de prei en knoflook fijn. Stoof de aardappel met de ui, de knoflook en de prei op een laag vuur in wat boter. Voeg het water en de bouillon toe, breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen.

Voeg op het einde de sla toe, kruid met peper en zout en laat 5 minuutjes garen.

Pureer de soep met een staafmixer en voeg dan de kaas toe. Werk de borden af met gehakte peterselie of bieslook voor een feestelijk accent.

Wortel-koolrabischotel

1749

Ingrediënten:

1 stuk(s)	Koolrabi
1 kg	Wortelen
400 gram	Aardappelen
200 gram	Geraspte kaas
120 gram	spekreepjes
1 el	ongezouten roomboter

Schil de aardappelen en snijd in schijfjes. Kook de aardappelschijfjes gaar. Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet de ovenschaal in met boter. Bak de spekreepjes in hun eigen vet zachtjes uit. Snijd de koolrabi in dunne plakken, schil ze en snijd de plakken in vieren. Meng de koolrabi met de winterpeenplakken, de aardappelschijfjes en de uitgebakken spekreepjes. Bereid de bechamelsaus. Schep de helft van het groentemengsel in de ovenschaal, verdeel de helft van de kaassaus erover. Schep de rest van het groentemengsel erop en verdeel hierover de rest van de kaassaus. Schuif de schaal in de oven en bak het gerecht in 45 minuten goudbruin en gaar. Bechamelsaus toevoegen! (1551)

Bosbiet (zomerbiet) met feta

1829

Ingrediënten:

4 stuk(s)	zomerbietjes (bosbiet) met loof
1 stuk(s)	stengel knoflook, fijngesnipperd
1 scheut	olie
400 gram	fetakaas

Snijd de steeltjes en het loof van de bieten en bewaar ze. Snij de bieten in blokjes en kook ze ongeveer 10 a 15 minuten gaar. Ze zijn gaar als je er makkelijk in kunt prikken. Laat ze wat afkoelen.

Snijd de feta in blokjes. Was de bladeren en steeltjes en snijd ze in stukjes.

Verhit in een pan wat olie en fruit hierin de fijngesnipperde knoflook. Voeg de bladeren en steeltjes toe en laat het even smoren. Voeg de bieten en fetakaas toe en verwarm het geheel.

Lekker bij gebakken aardappeltjes. Probeer dit recept ook eens met een dressing van olijfolie, balsamico, zout en peper. Lekker met geroosterde pijnboompitten erbij. Dan ook lekker met couscous of quinoa.