

Groente- en fruit pakketten

Week 26

Groentepakket

- komkommer
- uien
- knoflook
- wortel
- verrassingsgroente

- 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

Komkommer in het groen met gehakt en rijst

1181

Ingrediënten:

300 gram	zilvervliesrijst
2 stuk(s)	komkommer
2 stuk(s)	groene paprika
4 stuk(s)	bosuitjes
1 stuk(s)	groen pepertje
4 el	eetlepels vloeibare margarine
2 tl	theelepels kerrie
4 el	eetlepels kookroom
4 stuk(s)	gehakt of tartaartjes

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking

Was de komkommer en schil met een dunschiller, kaasschaaf of mes om en om repen van de schil af. Snijd de komkommer in blokjes. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes. Was het stukje peper, verwijder de pitjes en snijd de peper klein.

Verwarm de margarine in een wok of braadpan en bak hierin het gehakt gaar en rul. Voeg de peper, de paprika en de ringetjes bosui toe met de kerrie en roerbak dit enkele minuten. Doe de blokjes komkommer erbij en roerbak het gerecht in enkele minuten verder gaar. Roer er voor her serveren de kookroom door. Geef de rijst erbij.

Gebakken uien

1634

Ingrediënten:

4 stuk(s)	grote witte uien ter grootte van een tennisbal, gepeld
2 teentjes	knoflook
4 takje	verse rozemarijn
320 gram	plakken bacon
1 el	olijfolie
8 el	slagroom
1 naar smaak	zout en peper
120 gram	Parmezaanse kaas

Kook de uien 15 minuten in een ruime hoeveelheid water tot ze zacht beginnen te worden. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen. Snijd dan met een scherp mes de bovenste 2,5 cm van de uien af, hak dit fijn en zet dit haksel aan de kant. Snijd zo nodig een kontje van de onderkant af, zodat ze rechtop op een bakplaat blijven staan. Snijd ongeveer een volle eetlepel uit elke ui, (laat daarbij de buitenkant intact) en hak dit ook fijn. Voeg dit bij de rest van de gehakte ui.

Verwarm de oven voor op 200°C. Zet een koekenpan op het vuur met wat olijfolie, de knoflook, de gehakte uitjes en een klein beetje gehakte rozemarijn. Bak dat in een paar minuutjes zacht, zet de pit laag, voeg de room toe en haal het van het vuur. Roer er de Parmezaanse kaas door en breng het mengsel op smaak met peper en zout. Wikkel om het midden van elke ui een plakje gerookte bacon en prik dat vast met een bijgepunt takje rozemarijn of een cocktailprikker. De rozemarijn en bacon geven de uien tijdens het bakken een heerlijke smaak. Zet de uien op een bakplaat en schep er wat van het gehakte uienmengsel in. Bak ze zo'n 25 minuten in de voorverwarmde oven.

Frisse wortel komkommer salade

1429

Ingrediënten:

200 gram	wortel
1 stuk(s)	komkommer
2 stuk(s)	bosui
1 takje	verse dille of peterselie
0,5 stuk(s)	citroen
3 tl	roomkaas
1 tl	mayonaise
2 el	olijfolie
1 naar smaak	peper en zout

Begin met het opzetten van een pan water voor de wortels. Als het water kookt, voeg je wortels toe en kook je deze voor ongeveer 2 minuten zodat ze iets zachter zijn. Daarna spoel je de wortels af met koud water zodat ze niet doorgaren. Rasp daarna grof de wortels boven een kom. Snijd daarna de komkommer in kleine blokjes en de bosuien in dunne plakjes. Meng dit allemaal door elkaar en maak daarna de 'dressing'.

Daarvoor meng je de roomkaas met het sap van een halve citroen, de mayonaise, olijfolie, verse dille en een snufje zout en peper. Als je de dressing nog iets te dik vindt, kan je eventueel nog een heel klein scheutje water toevoegen en het dan opnieuw doorroeren.

Meng de dressing door de salade. In plaats van dille, kun je ook verse peterselie door de dressing of door de salade doen.

lekkere gebakken aardappeltjes en bijvoorbeeld een stukje vis.

Bospeen geroosterd in boter en knoflook

1676

Ingrediënten:

1 bosje	bospeen
4 teentjes	knoflook
4 takje	peterselie
5 el	roomboter
1 naar smaak	peper en zout
1 scheut	olie

Verwarm de oven voor op 210°C. Leg een vel aluminiumfolie op een bakplaat en smeer dit in met olie. Schrap de bospeen schoon en snijd de knoflook in dunne plakjes.

Laat de boter smelten in een pan en voeg de knoflook, peper en zout toe. Laat dit een paar minuten op laag vuur al roerend bakken (de knoflook mag niet bruin worden!). Doe de wortelen in de pan en wentel ze goed door de knoflookboter. Leg de wortelen dan naast elkaar op de bakplaat voorzien van aluminiumfolie.

Schuif de bakplaat in de oven en laat ze in ongeveer 25-30 minuten gaar roosteren. Haal ze dan uit de oven en leg ze op een serveerschotel of bord.

Garneer ze met de pesto gemaakt van het loof of met fijngehakte peterselie
pesto 1675