



Groente- en fruit pakketten

Week 31

Groentepakket

- red russian
- waspeen
- sperziebonen
- andijvie
- verrasings groente extra
- courgette

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

Kruidige red russian stoof

1450

Ingrediënten:

500 gram	red russian
2 stuk(s)	vleestomaat
4 el	olijfolie
200 gram	kikkererwten uit blik
50 gram	rozijnen
1 naar smaak	ras-el-hanout (7-kruiden-poeder)

Snijd de kool en stoof die in de olie. Snijd intussen de tomaat en voeg die samen met de andere ingrediënten toe. Laat nog een 20 min. stoven
Lekker met aardappelpuree met zuring (1451)

Ingrediënten:

Andijviesalade

1505

Ingrediënten:

1 krop	andijvie
2 stuk(s)	eieren
1 stuk(s)	ui
1 teentjes	knoflook
80 gram	spekjes
60 gram	walnoten
0,5 el	kerrie
3 el	yoghurt

Eieren koken en na afkoelen in plakjes snijden,
Andijvie goed wassen en fijn snijden. Ui fijn snijden en de walnoten hakken
Spekjes uitbakken. Dressing maken van de yoghurt kerrie en de knoflook
Alles door elkaar mixen, en klaar

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327



Sperziebonen-ovenshotel

1777

Ingrediënten:

800 gram	Sperziebonen
1200 gram	Aardappelen
200 gram	Ui
400 gram	Tomaten
300 gram	Rundergehakt
200 ml	Halfvolle melk
2 naar smaak	Nootmuskaat
2 naar smaak	Peper
4 el	Rozijnen
1 tl	Kerrie
2 el	Vloeibare margarine

Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal. Kook de sperziebonen in 10 minuten gaar. Schil de aardappelen en kook ze in een bodempje water in 20-25 minuten gaar. Breng de melk aan de kook. Maak van de gare aardappelen met de hete melk, nootmuskaat en peper een puree. Pel de ui en snijd hem klein. Was de tomaten en snijd ze in parten.

Was de rozijnen. Fruit de ui met de kerrie in de margarine goudgeel. Bak het gehakt mee gaar en rul.

Voeg de tomaten en de rozijnen toe en smoor het enkele minuten.

Zet de ovengrill op de hoogste stand. Schep de sperziebonen in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover. Dek dit af met de aardappelpuree. Laat er onder de grill een goudgeel korstje op komen.

Eenvoudige spitskoolsalade

1615

Ingrediënten:

300 gram	(rode)spitskool
1 stuk(s)	appel
8 stengels	bleekselderij
4 tl	citroensap
2 handje	walnoten
2 tl	dragon(vers of gedroogd)
8 el	mayonaise
2 el	olijfolie
1 el	wijnazijn

Begin met het snijden van de spits kool in fijne reepjes, de appel in blokjes, de bleekselderij in dunne ringetjes en hak de walnoten fijn

Meng daarna de mayonaise met het citroensap, de wijnazijn, olijfolie en dragon. Tip: Als je geen wijnazijn in huis hebt, kan je ook gewone azijn gebruiken.

Schep daarna de spitskool in een schaal en voeg de appel, de bleekselderij en de walnoten toe. Meng dit door elkaar zodat alles goed verdeeld is. Schep daarna de dressing over de salade en meng alles nogmaals goed door en klaar is je salade!

Tip: voeg wat gebakken spekblokjes of gerookte kipreepjes toe of croutons, pijnboompitjes.

lasagne van courgette en tomatensaus

1472

Ingrediënten:

1000 gram	courgettes
320 gram	gekruid rundergehakt
160 gram	kaas
0,8 liter	pastasaus (recept 1471)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Braad het gehakt rul in een in verhouding grotere (braad)pan. Als deze bijna gaar is voeg je de pastasaus toe.

Snijd de courgettes in dunne plakken (dit zijn de lasagne bladen). Rasp de kaas.

Pak een grote ovenschaal en doe daar een laagje tomatengehaktsaus in. Vervolgens een laagje courgettebladen. Herhaal dit tot de ovenschaal bijna vol is en eindig met tomatengehaktsaus. Doe dan de geraspte kaas erover.

Doe de schaal 30 min in de oven op 200 graden. Lekker met een groene salade.

't Hummelhûs

Schoterlandseweg 135

8413NH OUDEHORNE

Tel.: 0513-541414

www.natuurtuinthummelhus.nl

natuurtuin@thummelhus.nl

K.v.K. Leeuwarden: 86736388

IBAN nummer:

NL48RABO 0302143327