

Groente- en fruit pakketten

Week 30

Groentepakket

- tuinbonen
- groenselderij
- sapelito zomer pompoen
- witte kool
- 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

Maaltijdsoep met tuinbonen

1162

Ingrediënten:

500 gram	aardappelen
2 kg	verse tuinbonen in peul (= circa 1500 gram gedopte bonen)
60 gram	ui
300 gram	wortelen
320 gram	speklapjes
2 blokjes	vlees bouillonblokjes
2 L	water
1 el	boter
250 ml	verse melk
0,7 el	maïzena

bereidingstijd 45 min (doppen niet meegerekend) Voorbereiding: De tuinbonen doppen, zet deze onder water als je ze niet binnen een half uur gebruikt. Gebruikt bij dit recept verse melk, anders kan de melk gaan schiften.

Neem een grote soeppan en doe daar de bouillonblokjes in en 3 liter water, laat de bouillon op het vuur vast lauw (warm) worden. Snij de speklappen in reepjes en bestrooi met peper en zout. Snij de ui in kleine blokjes. Verhit boter in een koekenpan en bak het spek hierin bruin, fruit op het laatst de uiensnippers even mee. Voeg het spek en ui toe aan het bouillon. Breng het bouillon aan de kook, doe deksel op de pan en laat verder koken (15 min).

Intussen kan je de aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. Voeg ze daarna toe aan het bouillon samen met de overige 3 liter water en breng weer aan de kook. Laat dit min zachtjes koken. Ondertussen snijd de wortels in stukjes van ong. 1/2 cm dik.

Na het 15 min koken, voeg je het bonenkruid, tuinbonen en stukjes wortel toe aan het bouillon. Giet de melk erbij en breng de soep weer aan de kook. Laat dit nog 10 min koken totdat de tuinbonen en wortels gaar zijn. Breng indien nodig de soep nog op smaak met zout en peper. Is de soep nog erg dun? Laat de soep binden met maïzena.

Gegrilde aardappelen en groene selderij

1835

Ingrediënten:

600 gram	Aardappelen
4 stengels	Selderij
1 teentjes	Knoflook
1 bosje	Bladpeterselie
6 el	Olijfolie
1 naar smaak	Peper en zout

Boen de aardappelen schoon. Kook ze gaar in licht gezouten water en halveer ze. Spoel de selderij en snij hem in boogjes van ongeveer 4 cm. Spoel de peterselie, laat uitlekken en snipper fijn. Pel en pers het teentje knoflook. Meng met de peterselie en 6 eetlepels olijfolie. Meng de selderij met de aardappelen en de kruidenolie en hussel goed door elkaar. Verhit de grill en rooster alles goudbruin. Bestrooi met grof zeezout en serveer.

Witte koolsalade

1334

Ingrediënten:

600 gram	witte kool
1 stuk(s)	citroen
4 el	rozijnen
2 el	slasaus
2 el	halfvolle yoghurt
2 tl	karwijzaad (kummel)

Was de rozijnen en laat ze in wat water wellen. Maak de kool schoon en schaaft de kool fijn. Maak een dressing van de slasaus, de yoghurt, het karwijzaad en wat citroensap. Meng de dressing door de witte kool. Schep de rozijnen er door. Voeg eventueel nog wat citroensap toe. Laat de koolsalade eventueel afgedekt op een koele plaats een paar uur staan om wat zachter te worden.

Zappho pompoen gevuld met feta, rode ui, tomaatjes en dille

1619

Ingrediënten:

2 stuk(s)	zappho pompoen
1 stuk(s)	rode ui
400 gram	cherry tomaatjes
1 teentjes	knoflook
300 gram	feta
1 el	olijfolie
1 naar smaak	peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 graden °C. Verwijder het steeltje van de pompoen, halveer en verwijder het vruchtvlees met behulp van een mesje en een lepel, tot ongeveer 1 cm van de schil. Zet doe ze in een grote ovenschaal, bestrooi met een beetje zout en zet alvast in de oven om voor te garen.

Maak intussen de vulling. Hak het vruchtvlees van de pompoen fijn. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit even aan in een beetje olie en voeg de pompoen stukjes toe. Bak een paar minuten totdat het vocht een beetje is verdampt.

Snij intussen de feta in kleine stukjes (leg een paar apart voor de garnering). Haal de dille blaadjes van de steeltjes. Snij de tomaatjes doormidden.

Roer de feta, dille en zure room bij de pompoen en ui en bestrooi rijkelijk met peper uit de molen. Vul de pompoen helftjes met de vulling en leg de halve tomaatjes er omheen.

Besprenkel de tomaatjes met wat olijfolie en peper en zout. Schuif in de oven gedurende 20-25 minuten

lekker met pasta