

Groente- en fruit pakketten

Week

Groentepakket

- verse kapucijners
- andijvie
- bolcourgette
- snijbiet
- bietjes
- extra
- dragon

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

Aardappel pastinaak salade met verse kapucijners

1758

Ingrediënten:

400 gram	vast kokende aardappel
400 gram	pastinaak
400 gram	verse kapucijners
4 takje	dragon
0,4 bosje	bieslook
0,4 bosje	peterselie
100 gram	snij sla
4 stuk(s)	rode stengel ui
1 stuk(s)	citroen
2 el	witte balsamico azijn
4 el	olijfolie

We maken eerst de salsa verde voor over de aardappelen. Doe de blaadjes dragon (hou 1 takje apart voor de garnering), bieslook, peterselie in een keukenmachine, met rasp en sap van de citroen en drie eetlepels olijfolie. Mix tot een smeuïge salsa. Zet de salsa verde even opzij.

Was de aardappel en pastinaak goed, pas bij de aardappel wel op dat de schil er niet af gaat. Snij deze in blokjes, kook de aardappelen en pastinaak in water (met wat zout) beetgaar. Giet ze af, laat iets afkoelen. Doe twee flinke scheppen salsa verde in de kom en hussel de aardappelen/pastinaak door elkaar.

Dop de kapucijners. Kook de verse kapucijners kort. Snijd de sla en rode stengel ui in zo dun mogelijke ringetjes.

Pak een grote kom en meng de snij sla, rode ui, aardappelen mengsel en kapucijners erin. Voeg nog wat peper toe en dit alles door elkaar.

Naar aanleiding van de Groend proeverij (<https://grondproeven.nl>)

Andijvie-champignon roerbakshotel

1406

Ingrediënten:

1 krop	andijvie
300 gram	champignons
1 stuk(s)	rode paprika
2 teentjes	Knoflook
4 stuk(s)	lente-uitjes
1 takje	munt
4 el	olijfolie
1 naar smaak	zout en peper

Was de andijvie, laat uitlekken en snij in repen. Maak de champignons schoon en snij in plakjes. Halveer de paprika en verwijder de zaadjes en snij in blokjes. Pel de knoflookteentjes en hak fijn. Snij vervolgens ook de lente-uit op in ringen. De munt fijn hakken

Verhit olijfolie in een wok en bak hierin de champignons aan tot ze bruin zijn. Doe de knoflook, lente-ui en paprika erbij en bak 5 minuten mee. Doe op het laatst de andijvie erbij en roerbak tot de andijvie bijna slap is. Maak op smaak met zout en peper en bestrooi met de munt.

lekker met gebakken aardappel

Snijbietsalade

1402

Ingrediënten:

400 gram	snijbiet
2 stuk(s)	appel
2 el	citroen sap
8 el	olie
4 tl	mosterd
4 tl	honing
50 gram	pijnboompitten

Neem verwijder de dikste stelen van de snijbiet. En was ze in ruim water en grof snijden (repen van ongeveer 2 cm).

Maak een dressing van olie, citroensap, zachte mosterd en honing.

Rooster pijnboompitten in een koekenpan, door droge pan te verhitten met pitten erin, zodra ze iets beginnen te bruinen vuur uitzetten en nog even schudden.

Snijd een appel in stukjes. Meng dressing, pitten en appel door de salade

Gevulde bolcourgette met couscous en feta

1458

Ingrediënten:

4 stuk(s)	bolcourgette
1 stuk(s)	ui, fijngesnipperd
1 stuk(s)	teen knoflook, uitgeperst
100 gram	spinazie
80 gram	couscous
2 takje	peterselie, fijn gehakt
100 gram	Kleine tomaten
1 stuk(s)	groentebouillontablet
40 gram	rozijnen, geweekt in water
100 gram	feta, grof verkruid
2 el	zwarte olijven, grof gehakt
40 gram	pijnboompitten, goudbruin geroosterd
1 scheut	Olijfolie
1 naar smaak	Zout en peper

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de bovenkant van de courgettes af en hol de courgettes uit met een lepel. Hak het uitgeholde vruchtvlees grof. Vet de binnenkant van de courgettes in met een beetje olijfolie en bestrooi met wat zeezout. Zet de courgettes in een ingevette ovenschaal en bak circa 30 minuten in de oven, of totdat de courgettes zacht maar nog wel stevig zijn. Haal de courgettes uit de oven en zet ze even op de kop om uit te lekken.

Verhit ondertussen — als de courgettes in de oven zitten — een koekenpan met wat olie. Fruit de ui en knoflook totdat ze glazig zijn. Voeg het courgettevruchtvlees toe en bak op hoog vuur, totdat al het vocht uit de courgettes is verdampt en de courgettes lichtbruinegebakken en heel zacht zijn (ze zijn goed als het op puree lijkt). Voeg de spinazie toe en bak op hoog vuur verder totdat al het vocht verdampt is. Breng op smaak met zout en peper.

Bereid de couscous volgens de omschrijving op het pak — vervang het water door bouillon die je gemaakt heb van de bouillontablet. Roer de couscous na bereiding rul.

Voeg de uitgelekte rozijnen, olijven, peterselie, feta, gebakken courgette en spinazie en pijnboompitten aan de couscous toe en breng op smaak met zout en peper. Vul de courgettes met de couscous en leg ze samen met de tomaten in een ovenschaal. Besprenkel met wat olijfolie en bak circa 10 minuten in de oven op 200 graden, of totdat de tomaten opengebarsten zijn. Haal uit de oven en serveer.