

Groente- en fruit pakketten

Week 35

Groentepakket

- pompoen
- witte kool
- palmkool
- bonen
- sla

Fruitpakket klein Combi pakket Fruitpakket groot – 4 kilo

2,5 kilo Biologisch- en
streekfruit (minimaal 3
soorten)

streek en/of biologisch
fruit

Bananen, appels, peren en
twee soorten streek en/of
biologisch fruit

Menu 's zijn voor 4 personen

Groentepakket plus 1 kg

Pompoenstoofpotje 1536 Ingrediënten:

600 gram Pompoen
150 gram Ui
1 teentjes Knoflook, fijngesneden
100 gram Wortel
1 stuk(s) Paprika
6 stuk(s) Tomaten
2 el Kruiden mix voor pompoenstoof
1 scheut Olijfolie
50 gram Rozijnen
500 ml Water

Verwarm de oven voor op 180 graden. Halveer de pompoen en leg deze met de
snijkanten naar beneden in een ingevet bakblik. Gaar de pompoen in ongeveer een uur.
Laat de pompoen daarna wat afkoelen. Schil de pompoen en verwijder de pitten. Snijd
het vruchtvlees in grote blokjes.

Was en snij de groenten. Verwarm in een braadpan een flinke scheut olijfolie. Bak hierin de
ui zachtjes aan tot die een beetje begint te kleuren. Voeg de knoflook toe en bak deze ook
mee. Voeg de wortel, paprika, rozijnen, kruiden en een scheutje water toe. Laat die ook
even bakken en voeg daarna de pompoenblokjes toe. Bak even aan en voeg daarna de
overige ingrediënten toe.

Let even op met het vocht: het moet geen soep worden. Breng het geheel aan de
kook, draai het vuur lager en laat het stoofpotje nog 15 tot 20 minuten zachtjes
pruttelen. Serveer met couscous

Witte kool met paprika en tomaat 1869 Ingrediënten:

100 gram Ui
150 gram Paprika
200 gram Tomaat
300 gram Witte kool
300 gram Kipfilet

0,5 tl Chilivlokken

3 el Ketjap

2 el Olie

Pel en snipper het uitje. Maak de paprika schoon, en snijdt de paprika in blokjes. Was de tomaten en snijdt deze in parten.

De witte kool fijnsnijden (of gesneden kopen) en in een vergiet wassen. Als laatste de kipfilet in stukken snijden, en dan in een braadpan opbakken.

Verwarm tegelijkertijd de olie in een wok of hapjespan en bak de ui met de chilivlokken hierin glazig. Voeg de witte kool en de paprika toe, en roerbak de groenten 5 minuten.

Dan de tomaat en de natriumarme ketjap toevoegen en nogmaals 5 minuten roerbakken. Serveer de groenten en de kipfilet met rijst.

Dit recept is ook zonder kipfilet erg lekker en is dan vegetarisch

Sperziebonen gesmoord met gember en ketjap 1192 Ingrediënten:

800 gram Sperziebonen

1 stuk(s) Ui

1 cm Verse gember

2 teentjes Knoflook

2 el Zonnebloemolie

4 el Ketjap

1 tl Sambal

0 naar smaak Zout

Punt de boontjes en halveer deze, hak de knoflook en schil en snijd de gember fijn.

Blancheer de sperziebonen 2 minuten in ruim kokend water met zout en giet ze af. Spoel ze af onder koud water om het kookproces te stoppen.

Verhit de olie en fruit hierin de ui circa 3 minuten. Voeg de gember en knoflook toe en fruit nog 2 minuten.

Voeg de boontjes toe en roerbak ze circa 5 minuten op een lage stand. Voeg de sambal en de ketjap met 4 eetlepels water toe. Breng aan de kook en laat de boontjes beetgaar worden op een lage stand. Dit recept is lekker met rijst.

Salade van palmkool, appel en walnoten 1843 Ingrediënten:

400 gram Palmkool

160 gram Appel

100 gram Granaatappel

40 gram Walnoten

20 gram Pompoenpitten

4 el Olijfolie

2 tl Dijonmosterd

2 el Ahornsiroop

2 el Citroensap

Klop alle ingrediënten voor de dressing door elkaar.

Snijd de appel in dunne plakjes. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan totdat ze lichtbruin zien.

Snijd de granaatappel doormidden en haal er de granaatappel pitten uit. Dat gaat het makkelijkst door met een pollepel op de schil te tikken.

Snij de palmkool fijn en meng de appel door de palmkool. Druppel de dressing erover. Strooi de granaatappelpitjes en de pompoenpitten over de salade.