

Groente- en fruit pakketten

Week 36

Groentepakket

- Patisson
- Groenlof
- Knolselderij
- Red russian
- Paprika

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

Patisson met rijst spekjes en salade

1021

Ingrediënten:

320 gr	witte rijst
2 stuk(s)	witte patisson (pompoen)
2 stuk(s)	prei
2 stuk(s)	gele ui
1 krop(pen)	sla
400 gram	tomaat
0,5 stuk(s)	komkommer
160 gr	spekjes
1 eetlepel	olijfolie

Snij de patisson in reepjes samen met de prei en de teentjes knoflook, spekjes en de gesnipperde ui.

Alles roerbakken in de olijfolie op smaak brengen en de rijst toevoegen.

Van de sla, tomaat en komkommer een salade maken

Groenlof plaattaart met zoete aardappel en gorgonzola

1781

Ingrediënten:

1 rol	Bladerdeeg
1 stuk(s)	Groenlof
400 gram	Zoete aardappel
100 gram	Champignons
100 gram	Gorgonzola
2 el	Melk
0,5 tl	Chilivlokken

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grove stukken. Kook de zoete aardappels met een snufje zout in 15 minuten tot ze zacht zijn. Giet de zoete aardappels af en stamp ze met een pureestamper tot puree. Voeg de melk toe om de puree wat smeùiger te maken en breng met wat zout en de chilivlokken op smaak. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Rol het bladerdeeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Verdeel de zoete aardappelpuree met de bolle kant van een lepel over de bodem van de plaattaart. Laat de randen op de kopse kant vrij. Snijd de groenlof in dunne reepjes en verdeel de reepjes over de zoete aardappelpuree. Zorg dat heel de bodem bedekt is.

Snijd de champignons in plakjes en verdeel over de groenlof. Deel de gorgonzola in kleine stukjes en verdeel ook over de plaattaart. Bak de plaattaart in het midden van de oven in 25 minuten gaar en goudbruin.

Serveer de groenlof plaattaart met zoete aardappel en gorgonzola.

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)

Knolselderijsoep

1080

Ingrediënten:

160 gram	koolraap
500 gram	knolselderij
2 stuks	prei
2 el	bladselderij (gedroogd)
2 el	milde bouillon poeder
100 gram	ontbijtspek (vleeswaar)
1 snufjes	versgemalen peper en zout
20 gram	geraspte oude kaas
1 liter	bouillon

Schil de koolraap en knolselderij en snij deze in kleine blokjes. Vervolgens de prei in ringen. Breng de bouillon met de knolselderij, de koolraapblokjes, de bladselderij aan de kook en kook ze in ± 15 min. helemaal gaar.

Bak intussen de plakjes spek in een droge koekenpan knapperig uit. Laat ze uitlekken en breek ze in stukjes.

Voeg de prei toe en breng de soep aan de kook. Kook de prei in ± 5 min. net gaar. Breng de soep op smaak met peper en zout.