

Groente- en fruit pakketten

Week 36

Groentepakket

- savooienkool
- andijvie
- wortel
- mais
- verrasings groente

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

Bouillonstoof van savooiekool met vis en krieltjes

1117

Ingrediënten:

1 kg	krieltjes
1 kg	groene savooiekool
2 stuks	uien
1 tenen	knoflook
260 gr	witvis
120 gr	boerenmetworsten
20 gr	selderij
2 el	olijfolie
1 stuks	kippenbouillontabletten
1 tl	gemalen laurier
500 ml	water
1 snufjes	zout en peper
120 gr	boerenmetworsten

Snijd de krieltjes in stukken en kook ze in 20 min. in water met zout gaar. Giet af. Haal ondertussen de bladeren van de kool en was ze. Snijd in reepjes. Snijd de uien in halve ringen en de knoflook fijn.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 min. Voeg de kool, bouillontablet, laurier en het water toe. Breng aan de kook en laat 15 min. met de deksel op de pan op laag vuur stoven. Bestrooi ondertussen de vis met peper en eventueel zout en leg de laatste 8 min. tussen de kool.

Snijd ondertussen de worst in plakjes en de selderij fijn. Verhit een hapjespan zonder olie of boter en bak de worst 4 min. op middelhoog vuur knapperig.

Neem de vis uit de pan en verdeel in stukken. Meng de aardappelen en ²/₃ van de selderij door de kool. Verdeel over de kommen en serveer met de vis, worst en de rest van de selderij.

Andijviesalade

Ingrediënten:

1 Krop	andijvie
2 stuk(s)	eieren
60 gram	jong belegen kaas
3 el	mayonaise
1 tl	mosterd
3 el	broodcroutons
1 el	kappertjes
0 Naar smaak	peper en zout

Was de Andijvie en droog deze in een theedoek. Snijd de andijvie in reepjes. Kook de eieren en snij deze in kleine blokjes. Doe eerst de mayonaise in de kom voeg de mosterd toe en iets peper en zout, goed roeren. Voeg de kappertjes, ei en de andijvie toe. Goed door elkaar roeren. Rasp de kaas over de salade heen en eet smakelijk.

Mais kolven

1462

Ingrediënten:

2 stuk(s)	maiskolf
4 klontje	boter

iets wat ik echt bij de zomer vindt horen is een maiskolf, ze geven ons echt het ultieme zomergevoel. Daarnaast zijn maiskolven niet alleen erg lekker maar ook eens heel erg gezond en veelzijdig. In dit artikel vertellen wij je hoe je een maiskolf kunt bereiden. Koken Maïskolven kun je heel gemakkelijk koken. Maak de maiskolven eventueel schoon (als je verse gebruikt) en breng een grote pan met water aan de kook. Leg of zet de maiskolven rechtop in de pan en kook circa 15-20 minuten. Je kunt eventueel nog een klontje boter of een schep suiker aan het kookwater toevoegen. Eventueel kun je na het koken de maiskolven nog een paar minuutjes aanbakken in een pan met een klontje boter en ze vervolgens op smaak brengen met een snufje zout. In de magnetron Maiskolven kun je ook super simpel in de magnetron bereiden. Schoongemaakte maiskolven wikkel je in een stuk bakpapier en leg je vervolgens ongeveer 4 tot 6 minuten in de magnetron op de hoogste stand. Als je verse maiskolven gebruikt die nog niet schoon zijn gemaakt kun je ze ook in het geheel, zonder bakpapier, in de magnetron leggen. Ook deze gaan ongeveer 4-6 minuten in de magnetron. Op de grill/bbq Door de barbecue krijgen ze een heerlijke rokerige smaak, snufje zout er overheen en niets meer aan doen! Kook verse maiskolven circa 5-10 minuten voor en leg ze daarna een minuut of 10-15 op de barbecue totdat ze mooi bruin en gaar zijn. Vergeet ze niet regelmatig om te draaien.

Wortel pompoensoep

1321

Ingrediënten:

800 gram	pompoen
----------	---------

Snipper de ui snijd de knoflooktenen fijn. Was de pompoen en winterpeen en snijd ze in stukken. Je kunt de schil prima laten zitten.