

Groente- en fruit pakketten

Week 38

Groentepakket

- groenlof
- pompoen
- boerenkool
- rode biet
- verrassingsgroente

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

Groenlof met pasta en roomkaas

1276

Ingrediënten:

500 gram	groenlof
300 gram	tagliatelle
1 stuk(s)	ui
250 gram	champignons
1 takje	rozemarijn of oregano
1 stuk(s)	kleine komkommer
100 gram	tomaat
1 snufjes	olijfolie
1 el	Italiaanse kruiden
200 gram	Roomkaas
1 scheut	melk
1 naar smaak	peper en zout

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de ui en de champignons in stukjes. Was de groenlof en snijd in reepjes.

Bak en ui bruin. Voeg dan de champignons toe en bak even mee. Voeg de roomkaas, kruiden en een scheutje melk toe aan het geheel. Laat op een zacht vuur een paar minuten sudderen.

Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok en roerbak hierin de reepjes groenlof een paar minuten. Voeg peper en zout naar smaak toe.

Schep wat pasta in een grote schaal, meng de saus en de groenlof erdoor. Voor de frisse touch is het heerlijk om wat stukjes tomaat en/of komkommer toe te voegen door de pasta.

Verse rozemarijn of oregano geven net wat extra's aan deze heerlijke pasta!

Pompoen boerenkool stampot

1255

Ingrediënten:

1200 gram	pompoen
2 stuk(s)	uien
2 cm	(verse) gember
2 teentjes	knoflook
600 gram	boerenkool
1 scheut	olijfolie
1 naar smaak	zout en peper
1 naar smaak	(plantaardige) melk of kokosmelk
1 tl	komijn

Was de pompoen en snijd doormidden. Verwijder de zaadlijsten en snijd in gelijke stukken. Zet een pan water op en kook in 20 minuten gaar.

Verwijder de stelen uit de boerenkool, wassen en goed fijnsnijden

Verwarm een koekenpan met olijfolie. Snijd de ui in stukjes en de gember en knoflook fijn.

Bak glazig op een medium hoog vuur en voeg de komijn toe. Voeg vervolgens de boerenkool in fases toe en roerbak 8 – 10 minuten. Of voeg bij nummer 1 de boerenkool toe aan de pompoen.

Giet de pompoen af en stamp fijn. Roer het boerenkool ui mengsel erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Optioneel voeg je nog een beetje vocht toe voor de smeuïgheid.

Stamppot rode bietjes met gehakt

1489

Ingrediënten:

1200 gram	aardappelen
800 gram	rode bieten
1 stuk(s)	ui
200 gram	gerookt ontbijtspek
400 gram	gehakt
125 ml	Crème fresh
1 naar smaak	zout en peper

Schil de aardappelen en kook ze. Schil de bietjes en snij ze in kleine blokjes en kook ze in weinig water gaar. Snij de ui fijn

Bak ondertussen het gehakt rul samen met de ui. Bak de plakjes ontbijtspek en laat deze uitlekken op keukenpapier.

Stamp de aardappelen en meng ze met de bietjes, gehakt en uien tot een stamppot. Roer er de crème fresh door en breng op smaak met iets zout en peper.

Serveer met de uitgebakken plakjes ontbijtspek en een lekkere jus.

Boerenkool met pasta

1680

Ingrediënten:

600 gram	boerenkool
200 gram	rode ui
1 el	tijm
320 gram	pasta
2 teentje	knoflook
80 gram	Parmezaanse kaas
1 naar smaak	Peper en zout

Boerenkool Schoonmaken

Pak de harde steel vast van de boerenkool en ga met de andere hand van onder naar boven om de bladeren er af te ritsen. Doe dit met elk blad. Doe de afgeritste bladeren in een koud water om zand en dergelijke eraf te spoelen. Maak een flinke bak water zodat zand naar de bodem kan zakken.

Boerenkool Snijden

Pak een aantal bladeren van de boerenkool en rol deze op. Leg de bladeren op een snijplant en snijd dunne reepjes van de boerenkool. Hoe dunner hoe sneller ze gaar zijn. Bij stoven mogen de reepjes iets dikker zijn maar dat is naar eigen smaak en inzicht.

Snipper de ui. Rasp de kaas.

Breng een grote pan met water en zout aan de kook. Verwarm de olie in een koekenpan, fruit de ui op lage stand. Voeg na 5 minuten de knoflook en tijm toe. Als het water kookt, strooi de pasta in de pan en kook de pasta beetgaar.

Schep de boerenkool door de uien en knoflook. Roerbak de kool circa 5 minuten, tot de kool slinkt en nog heldergroen is. Breng op smaak met zout en peper.

Giet de pasta af en bewaar een half kopje kookvocht. Schep de pasta door de boerenkool, voeg daarna de geraspte kaas toe met enkele lepels kookvocht. Dit maakt het geheel lekker smeuïg.