

Groente- en fruit pakketten

Week 39

Groentepakket

- sla
- paksoi
- bloemkool
- regenboog wortel
- witlof
extra
- rode peper
- rozemarijn

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

Taco met sla en groenten

1170

Ingrediënten:

150 gram	wortels
1 kroppen	sla
1,6 stuk(s)	paprika
80 gram	ui
0,8 teentjes	knoflook
40 gram	gerasppte jong belegde kaas
1 kleine blikjes	maiskorrels
8 stuks	tacoschelpen
1,3 el	yoghurtmayonaise
1,3 el	curry
50 gram	rozijnen
50 el	cashewnoten

Haal het rooster uit de oven en verwarm de oven voor op 175 graden. Spoel de rozijnen af in een vergriet en voeg de mais erbij en laat uitlekken. Scheur sla bladeren van het krop sla. Was ze onder de kraan en laat uitlekker op een stuk keukenpapier.

Snij de ui in halve ringen, de paprika in reepjes, rasp de wortel fijn en pers de knoflook.

Verwarm wat olie in een pan en bak hierin eerst het ui en knoflook. Als de ui glazig is voeg je de paprika toe.

Leg de tacoschelpen op het ovenrooster en schuif ze in de oven. Laat ze 5 min warm worden. Schep ondertussen de wortel door het mais en de rozijnen.

Vul de tacoschelpen met de mais, rozijnen en wortelsalade. Serveer de paprika er apart bij zodat iedereen de taco zelf kan vullen. Verdeel de kaas en cashewnoten over de schelpen. Serveer er evt patat bij. Tip voor het saus: leuk om in een blaadje sla te doen en te serveren, of doe de saus in de tacoschelp, dan zakken ze lekker in de salade.

Oosterse paksoi

1141

Ingrediënten:

2 struiken	paksoi
1 stuks	rode peper
2 tenen	knoflook
300 gram	zalm
1 el	vissaus
2 el	ketjap manis

Snij het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in reepjes. Snijd de knoflook fijn. Snijd de paksoi in grove stukken.

Verhit de olie in een wok en roerbak de peper en knoflook 10 sec. Voeg de paksoi toe en roerbak 1 min. Voeg de zalm, vissaus en ketjap toe en roerbak tot de zalm roze en gaar is. Lekker met rijst.

Regenboogwortel met rozemarijn uit de oven

1531

Ingrediënten:

800 gram	regenboogwortel
4 stuk(s)	sjalotjes
2 takje	rozemarijn
4 el	olijfolie
2 el	Balsamico saus
naar smaak	zout en peper

Was de wortels en pel de sjalotten

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de wortels in de lengte. Halveer de sjalotten. Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn en snijd de helft fijn. Meng de wortels en sjalotten met de fijngesneden rozemarijn en olie

Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca. 25 min. in het midden van de oven. Schep regelmatig om. Neem de wortels uit de oven en breng op smaak met peper en eventueel zout. Besprenkel met de balsamico en garneer met de rest van de rozemarijn.

Lekker met gebakken krieltjes en kip of kabeljauw.

Geroosterde bloemkool en rijst salade

1875

Ingrediënten:

1000 gram	Bloemkool
4 stuk(s)	Bieten
100 gram	Cherrytomaat
140 gram	Veldsla
1 stuk(s)	citroen (voor 1 el sap)
10 gram	Bieslook
200 gram	rijst
3 tl	curry of kerrie kruiden
4 el	Zonnebloemolie
6 el	Yoghurt (soja)
3 el	Water
2 tl	Tahin
naar smaak	Peper en zout

Verwarm de oven op 200 graden. Schil de bieten en snijd in kleine blokjes. Meng met een beetje olie en leg op een vel bakpapier in de oven. Rooster alvast 10 minuten. Meng de curry kruiden met 2-3 eetlepels zonnebloemolie en hussel de bloemkoolroosjes hierin. Voeg de bloemkool nu bij de bietjes en rooster in nog ongeveer 15 minuten.

Kook in de tussentijd de rijst, halveer de cherry tomaatjes en maak de dressing. De dressing maak je door yoghurt, water, tahin, gehakte bieslook en citroensap met elkaar te mengen. Breng de dressing vervolgens op smaak met peper en zout.

Maak de salade door de veldsla met geroosterde groenten, rijst en tomaatjes te mengen. Voeg de dressing naar smaak toe.

Witlofsalade met appel, rozijn en kaneel

1290

Ingrediënten:

2 stronken	witlof
2 stuk(s)	appels
0,5 stuk(s)	spaanse peper
20 gram	verse peterselie
4 tl	kaneel
2 el	olijfolie
1 tl	knoflookpoeder
naar smaak	peper
200 gram	rozijnen

Snij de witlof doormidden, verwijder de harde kern en snij in stukjes, Snij de Spaanse peper doormidden, verwijder de pitjes en zaadlijsten, spoel hem af en snij de peper in kleine stukjes

Schil de appel, verwijder de klokhuizen en snij in blokjes, Snij de peterselie klein

Meng de witlof, appel, rozijnen, Spaanse peper en peterselie in een schaal

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een klein schaaltje en roer door de salade

Verdeel de salade over twee borden en strooi en nog een beetje kaneel overheen