

Groente- en fruit pakketten

Week

Groentepakket

- radicchio
- witte kool
- groenselderij of knolselderij
- bieten
- appel
- extra
- platte peterselie

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

Geroosterde radicchio met krieltjes en een gepocheerd eitje

1864

Ingrediënten:

4 krop	Radicchio
800 gram	Krieltjes
4 stuk(s)	Eieren
4 takje	Tijm
40 gram	Geroosterde en gezouten pompoenpitjes
2 naar smaak	Peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de krieltjes door de helft en doe deze in een ovenschaal, besprenkel met een beetje olie, peper en zout. Rits de blaadjes van de takjes tijm en meng dit door de krieltjes en zet deze bij de radicchio in de oven. Schep de krieltjes tussendoor een aantal keer door zodat ze mooi rondom roosteren. Verwijder eventuele lelijke, buitenste bladeren en snijd de kroppen radicchio 1x doormidden

Verdeel de stukken radicchio over een ovenvaste schaal (snijvlak naar boven) en besprenkel met de balsamico azijn, olie, peper en zout. Rooster 20 minuten in de oven, controleer regelmatig

Bereiding gepocheerd ei: Breek het ei elk in een laag klein bakje (een ei per bakje), zorg dat de dooier heel blijft. Breng een pan met ruim water aan de kook. Wanneer het water kookt draai het vuur uit. Laat de onderkant van het bakjes iets in het water zakken, laat het ei uit het bakje in het water glijden en laat dit vervolgens 3 minuten pocheren (wanneer het eiwit gestold is, zijn de eieren goed). Haal de eieren met een schuimspaan voorzichtig uit de pan en schep op een bordje.

Finishing touch: Wanneer de radicchio mooi geroosterd is haal je deze uit de oven. Leg per persoon 2 halve stukken radicchio op het bord met de geroosterde krieltjes ernaast. Leg voorzichtig het gepocheerde ei op de radicchio en verdeel de vinaigrette en de pompoenpitjes over het gerecht. Eet smakelijk!

Witte kool met bleekselderij en cranberry

1850

Ingrediënten:

600 gram	Witte kool
3 stengels	Bleekselderij
1 stuk(s)	Citroen
6 el	Olijfolie
80 gram	Verse cranberry's
2 el	Grove mosterd

Rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Klop een dressing van de mosterd, het citroenrasp en -sap en de olijfolie.
Snijd de bleekselderij in dunne boogjes en meng samen met de dressing door de witte kool. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
Schep de salade op een schaal en bestrooi met de cranberry's.
Combinatietip: Bijzonder lunchgerecht? Beleg een boerenboterham met oude kaas, komkommer en wat koolsalade.

Bietenstamppot met spek en appel

1785

Ingrediënten:

1200 kg	Kruimelige aardappel
100 gram	Ui
800 gram	Bieten (gekookt)
1 stuk(s)	Appel
300 gram	Gerookte spekreepjes
50 gram	Ongezouten roomboter

Schil de aardappelen en de bieten en snijd ze in gelijke stukken. Kook in water met eventueel zout in 20 min. gaar. Verhit ondertussen 25 g boter in een koekenpan en bak de spekreepjes in 6 min. knapperig. Voeg de ui toe en bak 4 min. mee.
Schil ondertussen de bietjes en snijd in blokjes. Bak 4 min. mee met het spek-uimengsel. Snijd de ongeschilde appel in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd de kwarten in stukjes.
Schep door het bietenmengsel.
Giet de aardappelen af, maar vang wat kookvocht op. Stamp de aardappelen met de rest van de boter en het kookvocht met de pureestamper tot een smeuvige puree.
Schep het bietenmengsel erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Gegrilde aardappelen en groene selderij

1835

Ingrediënten:

800 gram	Aardappelen
6 stengels	Selderij
1 teentjes	Knoflook
1 bosje	Bladpeterselie
6 el	Olijfolie
1 naar smaak	Peper en zout

Boen de aardappelen schoon. Kook ze gaar in licht gezouten water en halveer ze.
Spoel de selderij en snij hem in boogjes van ongeveer 4 cm.
Spoel de peterselie, laat uitlekken en snipper fijn. Pel en pers het teentje knoflook. Meng met de peterselie en de olijfolie.
Meng de selderij met de aardappelen en de kruidenolie en hussel goed door elkaar. Verhit de grill en rooster alles goudbruin. Bestrooi met grof zeezout en serveer.

Appel in pyjama (nagerecht)

1497

Ingrediënten:

4 stuk(s)	handappel
1 stuk(s)	ei
100 ml	gele room
4 el	rozijnen
8 stuk(s)	bladerdeeg

Oven voorverwarmen op 200 graden

Apfel in slapfrok een recept uit Duitsland. Schil de appel en verwijder het klokhuis (laat de appel heel) Vul de ruimte waar het klokhuis heeft gezeten met gele room en rozijnen. Wikkel de appel in bladerdeeg. Smeer deze in met eidooier. Bak de appel af in een voorverwarmde oven van 200 graden. Tussen de 30 en 45 min. hangt af van de grote van de appel.

Penne met knolselderij uit de oven en gerookte zalm

1360

Ingrediënten:

800 gram	knolselderij
300 gram	volkoren Penne
2 stuk(s)	sjalot
2 teentjes	knoflook
320 gram	gerookte zalm
1 stuk(s)	citroen
60 gram	rucola
200 gram	crème fraîche
1 scheut	olijfolie
1 naar smaak	peper, zout

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Schil de knolselderij en snijd in kleine frietvormen. Verspreid over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met peper en zout. Bak in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

Kook de Penne volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pel en snipper de sjalot. Pel en hak de knoflook. Verwarm een scheutje olie in een pan en fruit de sjalot en knoflook circa 2 minuten. Verkruiemel hier de gerookte zalm boven. Rasp en pers naar smaak de citroen uit boven de pan. Giet de pasta af en voeg toe. Voeg de crème fraîche toe en verwarm op laag vuur kort mee. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geroosterde knolselderij en rucola toe en roer alles goed door. U kunt de knolfrietten door de pasta mengen of ze serveren in een apart kommetje als echte frieten.