

Groente- en fruit pakketten

Week 41

Groentepakket

- groenlof
- savooienkool
- pompoen
- wortels
- verrassings groente
extra
- sla

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

Groenlofsalade

1894

Ingrediënten:

0,5 krop	groenlof
1 stuk(s)	appel
1 stuk(s)	wortel
1 stuk(s)	kleine ui
1 stuk(s)	knoflook teen
2 el	citroensap
1 tl	verse gember
1 el	sojasaus
2 el	olijfolie
1 tl	zachte honing
2 el	zonnebloempitten

Snij de groenlof, appel en ui fijn en raspt de wortel.

Pers de knoflook en rasp de gember klop met de citroensap, olijfolie, honing sojasaus tot een dressing

Meng de dressing door de gesneden groenlof, appel, ui en wortel. Laat de dressing een kwartiertje intrekken.

Rooster de zonnebloempitten en strooi deze voor het serveren over de salade

Savooiekool soep

1683

Ingrediënten:

400 gram	savooiekool
100 gram	ui
250 gram	champignons
20 gram	aardappel
1 liter	bouillon
2 el	tijm
1 el	peterselie
1 el	kerriepoeder
50 gram	boter
100 ml	kookroom
1 naar smaak	peper en zout

Verwijder de buitenste bladeren en de harde kern van de savooiekool en snijd hem vervolgens in reepjes. Bak de savooiekool reepjes zo'n 5 minuten in de helft van de boter samen met de gesnipperde ui en de geschilde en in blokjes gesneden aardappel.

Voeg de kerriepoeder en tijm toe en bak deze nog 3 minuten mee. Blus af met de bouillon en laat deze zachtjes koken totdat de ingrediënten gaar zijn (ca. 30 minuten).

Pureer de soep met de staafmixer. Bak de in schijfjes gesneden champignons in de overige helft van de boter en breng het op smaak met zout en peper. Voeg voor het serveren de champignons, de room en de peterselie toe.

wortelsalade met appel en rozijn

1366

Ingrediënten:

300 gram	wortel
140 gram	appel
50 gram	rozijnen
1 stuk(s)	citroen (voor sap)
2 tl	suiker
0,5 tl	gemalen komijn

Indien nodig, maak de wortelen schoon; Rasp de wortelen met een fijne rasp. Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes. Voeg de rozijnen toe, evenals het citroensap. Strooi de gemalen komijn over de salade en vermeng alles met elkaar. Laat de salade tot gebruik in de koelkast staan.

Risotto met appel en pompoen

1713

Ingrediënten:

320 gram	risotto
2 stuk(s)	appel
400 gram	pompoen
200 gram	ui
1 teentjes	knoflook
2 el	milde bouillon poeder
1000 ml	water
2 el	extra vergine olijfolie
180 ml	fruitige witte wijn
30 gram	boter
80 gram	Parmezaanse kaas, geraspt
0 naar smaak	peper en zout

De pompoen en de appel schillen en in stukken snijden en in een pan met water doen. Het geheel aan de kook brengen en 15-20 min laten sudderen tot de pompoen zacht is. Pompoen en appels afgieten, terug in de pan leggen, de helft van de boter toevoegen en het geheel brokkelig prakken.

Ui en de knoflook schoonmaken en fijnhakken. De rest van de boter met de olie in een pan verhitten de ui en knoflook fruiten tot de ui zacht is. De rijst en de bouillonpoeder toevoegen en hem al roerend 2 min meebakken tot alle korrels rondom met olie bedekt en glazig zijn. De wijn door de rijst roeren. Als al het vocht is opgenomen, het water soeplepel voor soeplepel toevoegen (voeg pas een nieuwe toe, als de vorige helemaal is opgenomen). Dit duurt circa 20 min. Als er nog 2 soeplepels water over zijn, het pompoenmengsel toevoegen met 1 lepel water. Het geheel koken en al roerend de laatste lepel water toevoegen tot de risotto romig is.

De Parmezaanse kaas erdoor roeren en eventueel nog wat peper en zout.

Aardappel met sperzieboontjes, sla

1846

Ingrediënten:

1000 gram	aardappelen
800 gram	sperziebonen
1 krop	sla
1 stuk(s)	ui
1 stuk(s)	rode ui

Schil de aardappelen en punt de boontjes. Kook de aardappelen en de boontjes gaar. Afhankelijk van de dikte van de boontjes is dit 20-40 minuten kooktijd. Hou voor de aardappelen 20-30 minuten aan.

Was de sla en snipper de ui. Scheur de sla in kleine stukjes. Als je de sla snijdt, beschadig je de blaadjes meer. Maak een eenvoudige salade door de ui en sla te vermengen. Voeg eventueel zoetzuur toe.