

**Groentepakketweek 46-2015
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW**

**Hondemotsweg 40, RAALTE
telefoon 0572-391674**

Deze week in het pakket: witlof, pompoen, paprika, bloemkool en postelein

Witlofsalade met een twist

- 1 venkel
- 2 kropjes witlof of roodlof
- 1 appel
- 1 granaatappel
- 1 bosje munt
- 100 g zachte geitenkaas of meikaas
- Dressing
 - 1 tl granaatappelmelasse
 - 1 tl dunne (geiten)yoghurt
 - 1 tl citroensap
 - 1 el olijfolie

Haal het bittere hart uit de witlof. Snijd de venkel, witlof, blaadjes munt en appel fijn. Snijd een granaatappel doormidden, knijp er even in zodat de pitjes lossen en sla met een lepel op de bolle kant de pitjes eruit. Doe in een schaal de granaatappelmelasse, (geiten)yoghurt, citroensap, olijfolie en het zout en de witte peper (naar smaak). Klopt dit door elkaar: dit is de dressing. Doe alle ingrediënten, behalve de geitenkaas en een handje granaatappelpitjes, bij de dressing. Hussel goed door elkaar zodat de groenten worden bedekt met een laagje dressing. Leg op een bord en verdeel als laatste de granaatappelpitjes en geitenkaas in kleine stukjes over de salade.

Of

En dan de iets mooier gepresenteerde variant:
Haal 4 of 5 mooie bladeren van de witlof af en verdeel die als een waaier over een bord. Snijd een mooi gekleurde appel in vier parten en verwijder het klokhuis. Snijd de appelpartjes in de lengte door vieren. Leg in ieder witlofblad een stukje appel. De venkel moet in de lengte in dunne schijven gesneden worden. Plaats daarvan er steeds één tussen de witlof. Snijd de muntblaadjes fijn en strooi die over de salade. Halveer de granaatappel en sla met een lepel de pitjes op de salade. Verdeel al laatste de geitenkaas en dressing er netjes overheen.

Stampot zoete aardappel met postelein

- 4 flinke zoete aardappel, geschild en in grove stukken gesneden
- postelein
- kikkererwten uit een pot (even afspoelen onder de kraan)
- geraspte grana padano
- bakje kastanjechampignons, in plakjes

Zet een pan kokend water op en doe hier je zoete aardappelbrokken in. Voeg een snuf zout toe en kook zo'n twintig minuten totdat de aardappel superzacht is en je er heel makkelijk met een vork in kunt prikken.

Terwijl je aardappel kookt bak je de champignons goudbruin in een koekenpan met wat olie. Zodra de aardappelstukken klaar zijn giet je ze af, maar bewaar je een scheutje van het kookvocht. Prak de aardappel fijn en voeg een scheutje kookvocht, een scheutje olijfolie en wat peper en zout

toe. Maak er een lekkere smeūige massa van.

Roer nu de postelein, de champignonplakjes en de kikkererwten erdoor. Maak af met de geraspte grana padano.

Kipgumbo met pompoen

300 g witte rijst
2 uien
3 teentjes knoflook
4 stengels bleekselderij
1 flespompoen
400 g kipfilet
4 el bloem
zonnebloemolie
2 tl cajunkruiden
2 tl paprikapoeder
4 rijpe pomodori tomaten
500 ml water
1 kippenbouillonblokje
1 bosje bladpeterselie

Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Kipgumbo met pompoen

Pel en snipper de uien grof.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Verwijder de harde draden van de bleekselderij. Snijd de bleekselderij in gelijke stukken.

Schil de pompoen. Halveer de pompoen in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de pompoen in blokjes.

Snijd de kipfilet in blokjes.

Verdeel de bloem op een bordje. Haal de kipfilet door de bloem.

Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de uien, knoflook, cajunkruiden en de paprikapoeder circa 2 minuten. Voeg de bleekselderij, pompoen en de kipfilet toe en bak circa 5 minuten mee.

Schenk het water erbij en voeg het kippenbouillonblokje toe. Breng aan de kook. Laat het geheel met de deksel op de pan circa 8 minuten garen

Snijd de tomaten in blokjes, voeg toe aan de gumbo en warm kort door.

Snijd de peterselie fijn.

Roer de rijst en de peterselie door de kip.

Hollandse curry (bloemkoolcurry met notenrijst en een saucijs)

400 g notenrijst
2 teentjes knoflook
1 grote bloemkool
1 blok kikkererwten
2 cm verse gemberwortel
zonnebloemolie
2 tl kerriepoeder
200 ml yoghurt
0.5 bosje peterselie
50 g pijnboompitten
Gegrilde saucijzen
4 saucijzen

Notenrijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af en leg de deksel op de pan.

Hollandse curry


Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Open het blik kikkererwten en giet de kikkererwten af. Schil en rasp de gember. Gegrilde saucijzen

Verwarm een grillpan voor en grill de saucijzen in circa 10 minuten om en om goudbruin en gaar.

Hollandse curry

Verhit een scheut olie in een hapjespan en fruit knoflook, gember en kerriepoeder circa 2 minuten.

Voeg de bloemkoolrosjes toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg een scheutje water toe en gaar de bloemkoolrosjes circa 8 minuten op middelhoog vuur met een deksel op de pan. Voeg de kikkererwten en de yoghurt toe. Snijd de koriander fijn en voeg samen met de pijnboompitten toe aan de bloemkoolcurry. Aan tafel!

Verdeel de rijst, bloemkoolcurry en de saucijzen over borden. 

Eet smakelijk!