

Groentepakket week 15-2018  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 40, RAALTE  
telefoon 0572-391674  
www.overesch.nl  
info@overesch.nl



Deze week in het pakket: Paksoi, sla, wortels en spitskool

### **Paksoi met geitenkaas en cashewnoten**

1 ui  
1 teentje knoflook  
2 paksoi  
250 g kerstomaatjes  
100 g cashewnoten  
zout  
versgemalen peper

Verwarm de grill voor. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook. Snijd de paksoi in repen en halveer de tomaten. Verhit olie in een pan en fruit de ui en knoflook. Bak de paksoi en tomaten mee en voeg de cashewnoten toe. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel het gerecht over een ovenschaal en kruimel de geitenkaas erover. Gratineer het gerecht circa 5 minuten onder de grill.

### **Risotto met kropsla en garnalen**

ongezouten boter  
2 uien  
2 tenen knoflook  
300 g risottorijst  
1 liter kippenbouillon van tablet  
1 kropsla  
25 g verse bieslook  
250 g verse roze garnalen

Verhit de boter in een pan. Snipper ondertussen de ui en voeg toe. Fruit 3 min. Snijd de knoflook fijn en fruit 2 min. mee. Doe de rijst erbij en bak 3 min. mee tot de korrels glazig zijn. Voeg een scheut bouillon toe en roer tot deze is opgenomen. Voeg dan weer een scheut toe en ga zo door tot de rijst gaar is. Dit duurt ca. 20 min.

Scheur de slabladeren in stukken en voeg toe aan de risotto. Roer tot de sla net geslonken is en zet het vuur uit. Snijd de bieslook fijn en meng samen met de garnalen door de risotto. Breng op smaak met peper en eventueel zout en serveer direct.

### **Wortelsalade met krokante vis**

600 g aardappels  
2 el kurkuma  
1 kg wortels  
3 el azijn  
3 el gembersiroop  
0.25 bosje koriander  
3 eieren  
200 g bloem  
100 g cornflakes  
200 g paneermeel  
4 stuks schelvis  
1 tl paprikapoeder  
1 tl kerriepoeder  
100 ml zonnebloemolie

zout  
versgemalen peper

Breng alvast een pan met water, een eetlepel kurkuma en zout aan de kook voor de aardappels.

Breng een tweede pan met water, een halve eetlepel kurkuma en zout aan de kook voor de wortels.

De aardappels:

Was de aardappels en snijd, met schil, in plakken.

Kook de aardappels in circa 8 minuten gaar.

De wortelsalade:

Schil en was de wortels en snijd deze in kleine gelijkmatige blokjes.

Kook de gesneden wortelen in kokend water beetgaar in circa 4 minuten.

Giet de wortels af en besprenkel de warme wortels met azijn en gembersiroop

Snijd de koriander in reepjes en voeg dit toe als de wortels afgekoeld zijn.

Breng op smaak met zout en versgemalen peper.

De schelvis:

Klop de eieren los in een kom. Voeg beetje zout en versgemalen peper toe.

Schep bloem op een bord.

Sla de cornflakes klein beetje fijn en meng met de paneermeel. Schep dit op een bord.

Breng de schelvis op smaak met paprikapoeder, kerrievoeding en halve eetlepel kurkuma.

Bloem de schelvis licht. Haal de schelvis vervolgens door de losgeklopte eieren en als laatste door het cornflakesmengsel.

Verhit olie in een pan. Bak de gepaneerde schelvis op een laag vuurtje in circa 4 minuten goudgeel.

Laat de vis op keukenpapier uitlekken.

## Spitskool in saliesaus

300 g volkoren macaroni

1 ui

1 teentje knoflook

3 takjes salie

50 g roomboter

50 g bloem

500 ml melk

1 spitskool

10 gedroogde tomaatjes

2 el groene olijven

25 ml olijfolie

200 g feta

Kook de macaroni in kokend water met een beetje zout in circa 9 minuten beetgaar. Giet af, spoel de pasta met lauwwarm water af en laat uitlekken in een vergiet.

Pel en snipper de ui. Pel en snij de knoflook fijn. Snij de salie fijn. Verwarm voor de saus de boter in een pan en fruit de ui, knoflook en de salie in de boter. Voeg de bloem toe en bak 5 minuten mee.

Schenk de melk er al roerend bij en kook de saus 10 minuten door.

Snij de spitskool in dunne reepjes. Kook de spitskool in ruim water met een beetje zout in circa 5 minuten beetgaar en laat de kool goed uitlekken.

Snij de gedroogde tomaatjes in reepjes en halveer de olijven. Meng ze door de macaroni en breng het geheel op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en een scheut olijfolie extra vierge. Snij de feta in blokjes. Meng de spitskool en de feta door de saus en breng op smaak met peper en zout.

Serveren

Schep de macaroni op borden met de spitskool.

## Eet smakelijk!