

Groentepakket week 21-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: spinazie, asperges, spitskool en worteltjes

Pasta met biefstuk en spinazie

1 teentje knoflook
40 g Parmezaanse kaas
1 bosje basilicum
40 g pijnboompitten
25 ml olijfolie extra vierge
25 ml olijfolie om in te bakken
4 biefstukken à 100 g per stuk
150 g gorgonzola
300 g volkoren spaghetti
1 ui
250 g cherrytomaten
400 gr spinazie
1 bos groene asperges

Bereiding

Verwarm de oven voor op 120 °C. Pel de knoflook en maal voor de pesto de knoflook, Parmezaanse kaas, basilicum, pijnboompitten en een flinke scheut olijfolie extra vierge fijn in het hakmolentje van de staafmixer en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Verhit een scheutje olijfolie om in te bakken in een koekenpan en bak de biefstukken rondom bruin, bestrooi met zout en versgemalen peper. Leg de biefstuk in een ovenschaal en verdeel de gorgonzola erover. Laat de biefstukken even zo staan tot ze de oven in kunnen.

Kook de pasta in kokend water met een beetje zout in circa 9 minuten beetgaar.

Pel en snipper de ui. Verhit een scheut olie in een ruime koekenpan of hapjespan en fruit de ui met een beetje zout circa 2 minuten. Halveer de cherrytomaten. Voeg de cherrytomaten toe aan de pan en bak ze met een beetje versgemalen peper circa 5 minuten mee tot het vocht van de tomaten verdampt is. Voeg de spinazie in twee delen toe aan de pan en laat het eerste gedeelte in circa 3 minuten slinken. Voeg daarna de rest toe, roer goed door en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Zet de biefstukken in de oven. Snijd circa 2 centimeter van de onderkant van de asperges en snijd de asperges in schuine dunne plakjes. Voeg ze toe aan de pan met spinazie en bak circa 2 minuten mee. Giet de pasta af en roer de pasta met de pesto door de groenten, breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper. Serveren: Schep de pasta op borden en leg de biefstuk er bovenop.

Knaloranje wortelsoep

150 g zilvervliesrijst
1 bosje bospeentjes
4 tomaten
200 ml kokosmelk
400 ml water
1 groentebouillonblokje
2 el gembersiroop
Croutons
1 teentje knoflook
4 sneetjes volkorenbrood
olijfolie om in te bakken

Balletjes

400 g half om half gehakt

1 ei

2 tl komijnpoeder

2 el paneermeel

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Schil en snijd de bospeentjes in kleine stukjes. Snijd de tomaten in stukjes.

Breng de bospeentjes en de tomaten in de kokosmelk en het water aan de kook en los het bouillonblokje er in op. Laat de bospenen in circa 20 minuten gaar koken.

Croutons

Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd het brood in blokjes. Meng het brood met de knoflook en een scheutje olie op een bakplaat bekleed met bakpapier. Rooster het brood in de oven in circa 10 minuten bruin en krokant.

Balletjes

Breng een pan met ruim water aan de kook. Meng het gehakt met ei, komijnpoeder en paneermeel en breng op smaak met een beetje zout en peper. Rol met natte handen kleine balletjes van het gehakt en leg ze in de pan met water. Zodra de balletjes drijven zijn ze gaar.

Schep ze met een schuimspaan op een bord.

Knal oranje wortelsoep

Pureer de soep met de staafmixer en roer de gembersiroop erdoor. Schep de balletjes voorzichtig in de soep en warm de soep even goed door.

Serveren: Verdeel de rijst over borden en schep de soep er op. Verdeel er vlak voor het serveren croutons over.

Indiase spitskool met kardemomrijst

2 tl kardemompoeder

300 g basmatirijst

2 uien

1 rode peper

1 kleine spitskool

zonnebloemolie

1 el kurkuma

1 el geraspte kokos

400 g kipfilet

1 el rode currypasta

100 ml volle yoghurt

1 bosje bosui

Kardemomrijst

Breng een pan met water, een beetje zout en het kardemompoeder aan de kook.

Kook de rijst in het kardemomwater gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Indiase spitskool

Pel en snipper de uien.

Verhit een scheutje olie in een brede pan en fruit de uien en de kurkuma circa 2 minuten.

Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in halve ringetjes.

Snijd de spitskool in de lengte door vieren. Verwijder de kern en snijd de spitskool in reepjes.

Voeg de spitskool en de rode peper toe en bak in circa 6 minuten gaar. Voeg de geraspte kokos toe en bak circa 2 minuten mee. Breng het geheel op smaak met een beetje zout.

Curry-kip

Snijd de kipfilet in blokjes.

Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de currypasta circa 2 minuten.

Voeg de kipfilet toe en bak in circa 4 minuten goudbruin en gaar. Voeg de yoghurt toe en breng het geheel aan de kook. Laat circa 4 minuten koken.

Snijd de bosui in ringetjes. Roer de bosui erdoor en breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de kardemomrijst, Indiase spitskool en de curry-kip over borden.

Eet smakelijk!