

Groentepakket week 26-2018  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: tuinbonen, peulen & wortelen, sla en courgette.

## Spaghetti met Siciliaanse tuinbonen

300 g spaghetti  
800 g tuinbonen  
1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
1 rode peper  
100 g zongedroogde tomaten  
4 ansjovisfilets  
olijfolie om in te bakken  
1 el kappertjes  
1 bosje bladpeterselie  
1 citroen  
75 g Parmezaanse kaas  
300 g zalmfilet

### Spaghetti

Kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Spaghetti met Siciliaanse tuinbonen

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.

Dop de tuinbonen. Kook de tuinbonen in circa 4 minuten beetgaar. Giet af.

Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook grof.

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

Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

Snijd de ansjovisfilets fijn.

Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de ui, knoflook, rode peper, zongedroogde tomaten, kappertjes en de ansjovis circa 3 minuten. Voeg de tuinbonen toe en bak circa 5 minuten mee.

Snijd de peterselie fijn.

Rasp de Parmezaanse kaas.

Halveer de citroen. Snijd een halve citroen in partjes. Voeg de drie kwart van de peterselie, de helft van de Parmezaanse kaas en het sap van de resterende halve citroen toe. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Meng de spaghetti met de Siciliaanse tuinbonen.

Zalmfilet

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Dep de zalmfilet droog met keukenpapier. Snijd de zalmfilet in gelijke porties.

Verdeel de zalm over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de zalmfilets met een beetje olijfolie en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Bak de zalm in circa 12 minuten gaar.

Serveren

Verdeel de zalm en de spaghetti met Siciliaanse tuinbonen over borden. Strooi de resterende peterselie en Parmezaanse kaas erover. Serveer met de partjes citroen.

## Courgette aardappel ovenschotel

2 uien  
2 knoflook  
2 takjes salie  
2 takjes tijm

1 borrelglasje Noilly Prat of witte wijn  
500 g courgette  
500 g aardappel  
65 g pijnboompitten  
2 el maïzena  
1 bouillonblokje  
400 ml kokend water  
1 el boter  
1 el olijfolie  
150 ml room  
geraspte Parmezaanse kaas

Pel de uien en knoflook en snijd ze fijn.

Ris de salie en tijm en hak ze fijn.

Smelt de boter samen met de olijfolie in de pan. Bak de uien, knoflook, tijm en salie hierin met aardig wat zout en peper. Gooi na 5 minuten de Noilly Prat of witte wijn bij en laat inkoken. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 170 °C.

Schil de aardappels. Rasp de courgette en aardappels.

Meng in een schaal de pijnboompitten, maïzena, gebakken kruidige uien, geraspte aardappel en courgette.

Los het bouillonblokje op in het kokende water. De bouillon die je nu hebt giet je over het mengsel in de schaal. Roer dit goed door elkaar totdat je het gevoel van een beslag hebt.

Giet het in een ruime ovenschaal. Besprenkel de bovenkant met room en maak het af met royaal geraspte Parmezaanse kaas. Zet 90 minuten in de oven. Serveer er een groene salade bij en/of steak.

## **Wraps met gepocheerde kokoskip en guacamole**

500 g kippendijfilet  
3 sjalotten  
400 ml kokosmelk  
2 limoenen  
1 bos koriander  
2 avocado's  
sesamolie naar smaak  
4 wraps  
sla  
1 bos radijs  
1 handvol pinda's  
yuzu naar smaak

Pel en snijd 2 sjalotten in partjes.

Bestrooi de kippendijen met zout en peper. Leg ze met de sjalotten in partjes, rasp van 1 limoen en 2 eetlepels limoensap in een pan en voeg de kokosmelk en wat water en de toe zodat de kip net onderstaat. Breng aan de kook, draai het vuur laag en pocheer de kip in circa 10 tot 15 minuten gaar. Laat iets afkoelen en pluk dan het kippenvlees.

Verwarm de wraps even in een koekenpan (hierdoor worden ze lekkerder van smaak). Laat ze afkoelen. Pel en snipper het andere sjalotje heel fijn.

Pluk de korianderblaadjes.

Pel de avocado's en doe het vruchtvlees met de wasabi in een kom of vijzel. Prak of stamp het vruchtvlees fijn. Schep de sjalot en koriander erdoor.

Breng de guacamole op smaak met limoensap, sesamolie en zout.

Snijd de radijsjes in plakjes of stukjes. Was en scheur de slabladjes van de kropjes.

Hak of stamp de pinda's grof.

Beleg de tortilla's met guacamole, slabladjes, kip, radijs en korianderblaadjes. Strooi er wat gehakte pinda's over en geef er extra limoenpartjes bij.

**Eet smakelijk!**