

Groentepakket week 43-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: zoete bataat, snijbonen, palmkool en bospeen.

Palmkoolpakketjes met macaroni en blauwe kaas

Palmkoolpakketjes
250 g palmkoolbladeren
250 g macaroni
Blauwe kaassaus
25 g boter
25 g bloem
100 ml witte wijn
400 ml melk
100 g pittige blauwe kaas
1 bos lente-ui

Palmkoolrolletjes

Breng een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook.

Verwijder de harde nerven van de palmkool. Blancheer de bladeren circa 3 minuten in het water, spoel direct koud en laat uitlekken.

Kook de macaroni in dezelfde pan water in circa 8 minuten gaar. Maak ondertussen de kaassaus. Giet de macaroni af en spoel met lauwwarm water. Meng de macaroni door de kaassaus.

Leg de palmkoolbladeren verticaal op een snijplank. Schep een lepel macaroni op de bladeren en rol tot strakke rolletjes.

Schep de overige macaroni op de bodem van een ovenschaal. Leg de rolletjes tegen elkaar aan bovenop de macaroni.

Blauwe kaassaus

Smelt de boter in een pan. Voeg in één keer de bloem toe en gaar de roux circa 3 minuten.

Voeg scheutje voor scheutje de witte wijn en daarna de melk toe. Blijf goed roeren om klontjes te voorkomen. Laat de saus circa vijf minuten doorkoken.

Brokkel de blauwe kaas in stukjes. Snijd de lente-ui in dunne ringetjes.

Voeg de kaas en de lente-ui toe aan de saus en roer tot de kaas is opgelost en de saus dikker is. Breng op smaak met peper en zout.

Kruidendressing

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pel de knoflook en de sjalot.

Mix in het bakje van de staafmixer de knoflook, sjalot, pijnboompitten en kervel met rasp en sap van de citroen. Voeg een flinke scheut olijfolie toe.

Verdeel de kruidendressing over de palmkoolrolletjes.

Brokkel de blauwe kaas over de rolletjes en gratineer de schotel circa 10 minuten in de oven.

Pittige vispakketjes met zoete aardappel

800 g zoete aardappelen
4 el sojasaus
2 el honing
400 g peultjes
1 prei
1 winterwortel
2 bosjes lente-ui
250 ml visbouillon
4 verse makreelfilets à 100 g
1 el sambal badjak

Verwarm de oven voor op 200 °C

Bataat

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

Schil de aardappels en snijd er frietjes van. Kook de frietjes in circa 8 minuten beetgaar en giet af.

Meng in een klein kommetje de sojasaus en de honing.

Leg de aardappels op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk de aardappels met het honing-sojamengsel.

Bak de frietjes in de oven in circa 10 minuten goudbruin en gaar.

vispakketjes

Snijd de peultjes, prei en winterwortel in reepjes.

Snijd de bosui in ringetjes.

Leg 4 stukken aluminiumfolie op het aanrecht en vouw de randen naar binnen. Leg de groente in het midden van het zilverfolie. Schenk de visbouillon over de groente. Leg de makreelfilets op de groente en bestrijk met de sambal. Breng de vis op smaak met een beetje zout en peper. Vouw de pakketjes dicht.

Leg de vispakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat en stoom de pakketjes in de oven in circa 10 minuten gaar.

Bospeen-aardappelsalade met gehaktballetjes

500 g krieltjes met schil

olijfolie om in te bakken

300 g half-om-half gehakt

1 ei

50 g paneermeel

1 bosje bospenen

250 g cherrytomaatjes

50 ml witte wijnazijn

150 ml olijfolie extra vierge

1 bosje bladpeterselie

Halveer de krieltjes en kook de krieltjes in een pan met water en een beetje zout in circa 15 minuten gaar. Giet de krieltjes af en stoom droog.

Verhit een scheutje olie in een hapjespan.

Meng het gehakt met het ei en het paneermeel en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Rol gelijke balletjes van het gehakt en bak in de hapjespan om en om in circa 5 minuten goudbruin.

Voeg een scheutje water toe, zet een deksel op de pan en braad de balletjes in circa 5 minuten gaar.

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

Schil en halveer de bospenen in de lengte. Kook de bospenen in circa 8 minuten beetgaar. Giet de bospenen af en spoel ze koud. Laat de bospenen goed uitlekken.

Halveer de cherrytomaatjes.

Meng in een grote kom al roerend met een garde de azijn met de olijfolie extra vierge.

Snijd de peterselie fijn en meng met de cherrytomaatjes, krieltjes en de bospenen door het azijn-oliemengsel.

Serveren

Schep de salade op de borden en verdeel de gehaktballetjes erover.

Eet smakelijk!