

Groentepakket week 6-2016  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: pompoen, broccoli, andijvie, Chinese kool en zuurkool.

### Pompoencurry met kip

300 g witte rijst  
2 pompoenen à 500 g  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
300 g kippendijen zonder vel en bot  
1 el roomboter  
1 el kurkuma  
1 el komijnpoeder  
300 ml kokosmelk  
100 g rozijnen  
1 el suiker  
55 g geschaafde amandelen  
olijfolie extra vierge

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Breng een pan met water aan de kook.

Schil de pompoenen, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Kook de pompoenblokjes circa 15 minuten in de pan met water. Giet de pompoen daarna af.

Pel en hak de knoflook fijn.

Pel en snipper de uien fijn.

Pel en hak de knoflook fijn.

Snijd de kippendijen in blokjes.

Verhit de boter in een pan en fruit de ui, knoflook, kip, kurkuma en het komijnpoeder circa 3 minuten.

Voeg de pompoen toe en bak kort mee. Blus af met de kokosmelk en een scheutje water, voeg de rozijnen toe en laat circa 15 minuten koken op laag vuur. Breng op smaak met een beetje zout, versgemalen peper en de suiker.

Rooster het amandelschaafsel goudbruin in een droge koekenpan.

Serveren

Schep de pompoencurry en de rijst op bord. Bestrooi met geroosterd amandelschaafsel en besprenkel met olijfolie extra vierge.

### Risotto met mediterrane broccoli

800 ml water  
2 groentebouillonblokjes  
1 prei  
olijfolie om in te bakken  
300 g risottorijst  
200 g feta  
2 stronken broccoli  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
280 g zongedroogde tomaten  
65 g pijnboompitten

### Risotto

Breng een pan met het water en de bouillonblokjes aan de kook.  
Halveer de prei in de lengte. Was de prei en snijd de prei in halve ringen.  
Verhit een scheutje olie in een pan en bak de prei circa 3 minuten.  
Voeg de rijst toe en bak circa 2 minuten tot de rijst glazig is.  
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe en gaar de rijst in circa 20 minuten onder af en toe roeren.

Verbrokkel de feta boven de risotto en roer door elkaar. Warm op laag vuur door.

### Mediterrane broccoli

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.  
Snijd de broccoli in roosjes en de stronk van de broccoli in gelijke stukken.  
Kook de broccoliroosjes en de stronk van de broccoli in circa 2 minuten beetgaar. Giet de broccoli af.  
Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.  
Snijd de zongedroogde tomaten in gelijke stukken.  
Verhit scheutje olie van de zongedroogde tomaten in een pan en fruit de ui, knoflook, zongedroogde tomaten en de pijnboompitten circa 2 minuten.  
Voeg de broccoli toe en bak het geheel circa 5 minuten.  
Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

### Serveren

Verdeel de risotto en de broccoli over borden.

## Roergebakken andijvie met zalm en kerrie krieltjes

50 g champignons  
50 g portobello's  
50 g shi-take  
50 g kastanje champignons  
rijstolie  
900 g krieltjes voorgegaard  
1 tl kerriepoeder  
4 zalmmoten  
2 kroppen andijvie  
1 teentje knoflook  
1 sjalotje  
1 tl aardappelzetmeel of maïzena  
zout  
versgemalen peper

De gebakken krielaardappels met paddenstoelenmix:

Snijd de paddenstoelen klein.

Verhit een scheut olie in een pan

Bak de aardappels en breng op smaak met zout en peper.

Meng de kerriepoeder erdoor. Bak circa 10 minuten tot ze goudbruin zijn.

Voeg nu de paddenstoelen toe en bak circa 4 minuten mee.

De gegrilde zalmoot:

Verwarm de grillpan en smeer de zalmmoten in met olijfolie.

Bestrooi de filets met zout en peper en grill de zalm circa 3 minuten per kant.

De roergebakken andijvie:

Was de andijvie en snijd fijn. Laat de andijvie goed uitlekken.

Pel en snipper de sjalot. Pel en hak de knoflook

Verhit olie in een wok en fruit de sjalot en knoflook even aan.

Voeg de andijvie toe en roerbak circa 3 minuten op hoog vuur tot de andijvie gaat slinken.

Breng op smaak met zout en peper en blijf roeren.

Meng de aardappelzetmeel met wat water tot een papje.

Voeg de aangemaakte aardappelzetmeel toe aan de wok om het vocht van de andijvie te binden.

## Snelle babi ketjap met gegrilde ananas

300 g meergranenrijst  
1 ananas

1 el zonnebloemolie  
400 g varkensfiletlapjes  
100 ml ketjap manis  
Salade  
1 oranje paprika  
1 rode paprika  
1 bosje bosui  
0.5 Chinese kool  
1 el sesamololie  
2 el honing  
zonnebloemolie  
75 g cashewnoten  
Extra nodig:  
keukenpapier

**Bereiding:**

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze van de verpakking.

**Gegrilde ananas**

Schil de ananas. Snijd de onderkant en de bovenkant van de ananas. Verwijder de schil en snijd het vruchtvlees van de kern af in plakken. Snijd de plakken in parten en dep ze droog met keukenpapier.

Bestrijk de ananas met de olie.

Verwarm een grillpan en grill de plakken ananas om en om 5 minuten.

**Snelle babi ketjap**

Snijd de varkensfiletlapjes in blokjes. Verhit een scheutje olie in een pan en bak het vlees in circa 5 minuten rondom bruin en gaar.

Voeg de ketjap manis toe en laat nog circa 3 minuten doorwarmen. Breng op smaak met peper.

**Salade**

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.

Snijd de bosui in ringetjes.

Halveer de Chinese kool in de lengte, verwijder de kern en snijd de Chinese kool in hele dunne repen.

Meng in een grote kom de sesamololie, honing en een scheutjes zonnebloemolie en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Meng de paprika's, bosui, Chinese kool en cashewnoten met de dressing.

**Eet smakelijk!**