

Groentepakket week 7-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: boerenkool, witte kool, prei, venkel en taugé.

Kruidige nasi goreng

300 g snelkookrijst
400 g kipfilet
1 ui
2 tenen knoflook
1 prei
4 el olie
1 tl gemalen komijn (djinten)
2 tl gemalen koriander (ketoembar)
150 g gesneden witte kool
125 g taugé
4 el ketjap manis
2 tl sambal oelek

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kip in blokjes. Snipper de ui en pers de knoflook. Was de prei en snijd in smalle ringen.

Verhit de olie in een wok en bak de kipblokjes in 2 min. rondom bruin. Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 min. mee. Strooi de komijn en koriander erover. Meng de prei en kool door de kip en laat in 5 min. beetgaar worden. Schep de rijst en de taugé erdoor en bak het gerecht op hoog vuur nog 3 min. Breng de nasi op smaak met de ketjap, sambal en zout.

Combinatietip:

Lekker met pindasaus en atjar.

Combinatietip:

Pindasaus: bak 1 gesnipperde sjalot en 1 uitgeperst knoflookteentje kort in 1 el olie. Voeg 200 gram pindakaas toe en roer dit tot een gladde saus met water of kokosmelk. Breng de saus aan de kook en breng op smaak met ketjap manis en sambal oelek.

Venkel ovenschotel met vis

600 g middelgrote aardappels
2 venkels
4 stengels bleekselderij
3 rode uien
zonnebloemolie
250 g cherrytomaatjes
1 citroen
400 g zalmfilets
100 g dingesneden ontbijtspek
olijfolie
zout
versgemalen peper

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Breng een pan met water en zout aan de kook.

Groente

Schil en snijd de aardappels in vieren.



Kook de aardappels in de pan met water in circa 12 minuten bijna gaar en giet ze af. Stamp de aardappels met een pureestamper.

Snijd de onderkant van de venkel, de stelen en snijd de venkel doormidden, verwijder de kern en snijd in reepjes.

Was de bleekselderij stengels, verwijder de draden en snijd in stukjes van circa 1 centimeter.

Pel de ui en snijd in partjes.

Verhit olie in een pan en bak de ui, venkel en bleekselderij circa 5 minuten en breng op smaak met zout en peper.

Halveer de cherrytomaatjes.

Visfilets met spek

Snijd de schil van de citroen en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.

Bestrooi de zalmfilets met zout en peper.

Leg op elke zalmfilet 2 plakjes citroen en een plakje spek.

Ovenschotel

Vet de oven schaal in met een scheutje olie.

leg de zalmfilets in de oven schaal en verdeel de groente eromheen.

Strooi de aardappels erover en leg de cherrytomaatjes erop.

Besprekenkel met olijfolie en bak de ovenschotel in de oven in circa 15 minuten gaar.

Winterschotel

zout

800 kruimige aardappels

zonnebloemolie

2 uien

1 teentje knoflook

400 g gehakt

250 g boerenkool

250 g gemengde paddenstoelen

200 ml magere melk

2 goudrenetten

100 g walnoten

150 g geraspte kaas

1 ei

Verwarm de oven voor op 200°C.

Vulling

Breng een pan met water en zout aan de kook.

Schil en snijd de aardappels in vieren.

Kook de aardappels in circa 20 minuten gaar.

Verhit een scheut olie in een ruime pan.

Pel en snipper de uien. Pel en snijd de knoflook fijn. Fruit de uien en knoflook circa 2 minuten.

Voeg het gehakt toe en bak in circa 5 minuten gaar.

Snijd de boerenkool en voeg toe aan het gehakt. Roer goed door.

Snijd de paddenstoelen in plakjes, voeg ze toe aan het gehakt en gaar circa 6 minuten met de deksel op de pan.

Giet de aardappels af en stoom ze droog.

Verhit de melk.

Voeg de melk toe aan de aardappels en stamp ze fijn met een pureestamper.

Winterschotel

Vet de ovenschaal in met olie.

Verdeel de helft van de puree over de bodem van de ovenschaal en schep het boerenkoolmengsel erover.

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

Strooi de appel, walnoten en kaas over het boerenkoolmengsel. Dek de ovenschaal af met de resterende puree.

Kluts het ei en smeer de laag aardappelpuree ermee in.

Bak de ovenschotel circa 12 minuten in de oven.

Eet smakelijk!