

Groentepakket week 17-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 41, RAALTE
telefoon 0572-391674
www.overesch.nl
info@overesch.nl



Deze week in het pakket: asperges, andijvie, bleekselderij en rabarber

Salade van andijvie en geitenkaas

125 g mager gerookte spekjes
60 g walnoten
1 krop andijvie
4 plakjes verse geitenkaas
Dressing
1 el grove mosterd
50 ml witte wijnazijn
150 ml walnotenolie
zout
versgemalen peper

Meng de mosterd met de azijn en olie en breng op smaak met zout en peper. Bak de spekjes uit in een droge koekenpan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Rooster de walnoten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen. Snijd de andijvie in reepjes en maak aan met de dressing. Verdeel de salade over borden en steek de geitenkaas ertussen.

Penne con asparagi verdi in crema

400 g penne rigate
4 saucijzen
2 teentjes knoflook
1 sjalot
1 rode peper
olijfolie
1 bos groene asperges
75 ml witte wijn
100 g Parmezaanse kaas
100 g gorgonzola
300 ml room
Salade
1 krop sla
100 g cherrytomaten
1 venkel
1 wortel
50 g pijnboompitten
50 g mais
2 el olijfolie
1 el azijn
Extra nodig
rasp

Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Haal het gehakt uit de saucijzen. Pel en hak de knoflook. Pel en snipper de sjalot.
Halveer de rode peper, verwijder de zaden en snijd de peper fijn. Verhit een scheut olijfolie in een pan en rul het saucijzgehakt met de knoflook, sjalot en de peper.
Snijd de kontjes van de groene asperges. Snijd de asperges in stukken van circa 2 centimeter en voeg toe aan de pan. Blus direct af met de witte wijn en laat circa 1 minuut koken. Rasp de Parmezaanse kaas. Voeg de Parmezaanse kaas, gorgonzola en de room toe aan de pan, roer goed

door en laat circa 10 minuten koken.
Giet de pasta af en voeg toe aan de saus.

Salade

Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes. Halveer de cherrytomaten. Snijd de venkel in kleine blokjes. Schil en rasp de wortel fijn.
Verwarm een koekenpan en rooster de pijnboompitten in circa 3 minuten goudbruin.
Meng alle ingrediënten voor de salade met elkaar en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de pasta over borden en serveer met de salade.

Kruidige kip en bleekselderij

•	600 g bleekselderij
•	380 g kipfilet
•	900 g aardappelpartjes
•	2 el olijfolie
•	2 uien
•	250 g kastanjechampignons
•	45 g pesto alla Genovese

Snijd de bleekselderij in stukjes van 3 cm. Breng ruim water aan de kook en kook de bleekselderij 3 min. Laat uitlekken. Dep de kipfilet droog met keukenpapier. Bereid de aardappelpartjes in een koekenpan volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit ondertussen de olie in een wok en bak de kipfilet goudbruin in 5 min. Snijd de ui in partjes en voeg toe en roerbak 3 min. Halveer de champignons en voeg toe en roerbak tot ze vocht loslaten. Roer de bleekselderij en de pesto erdoor en verwarm al omscheppend. Serveer direct met de aardappelpartjes erbij.

Gegrilde asperges en rabarber met zalm

Asperges en rabarber
400 g witte asperges
200 g rabarber
olijfolie om in te bakken
4 el sojasaus
2 el honing
1 limoen
Noedels
275 g eiernoedels
75 g rucola
olijfolie extra vierge
Zalm
4 zalmfilets a 100 g
1 bosje bosui
Extra nodig:
grillpan
rasp



Verwarm een grillpan voor.

Schil de asperges en snijd de kontjes eraf.

Maak de rabarber schoon en snijd de kontjes eraf. Snijd de rabarber in schuine stukken van circa 2 centimeter.

Bestrijk de asperges en de rabarber met olie en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Gril de asperges en rabarber circa 4 minuten. Draai de asperges steeds een kwartslag om zodat ze aan vier kanten gegrild worden. Draai de rabarber steeds om.

Rasp de limoen. Halveer de limoen en pers het sap eruit.

Meng in een kom de sojasaus, honing, rasp en sap van de limoen en voeg toe aan de asperges en rabarber in de grillpan. Laat circa 1 minuut inkoken.

Noedels

Kook de noedels gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af, voeg een scheutje olie toe en zet apart met een deksel op de pan.

Meng kort voor het serveren de rucola en een scheutje olijfolie extra vierge door de noedels.

Zalm

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan.

Leg de zalmfilets op de huidkant in de pan en bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper.

Laat de huid rustig bakken zodat hij langzaam krokant wordt. Bak de zalm in circa 5 minuten rosé.

Snijd de bosui in schuine dunne ringen.

Serveren

Verdeel de noedels en de groente over borden. Leg de zalm erop en lepel er een beetje extra saus overheen. Strooi de bosui eroverheen.

Eet smakelijk!