

Groentepakket week 18-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: spinazie, sla, wortelen en prei.

Spinazie-preistamppot

Stamppot
500 g kruimige aardappels
4 eieren
1 prei
0.5 el grove mosterd
50 g boter
50 ml melk
150 g spinazie
0.5 bos peterselie
70 g oude kaas
Gekaramelliseerde appels
2 appels
3 el honing
2 el grove mosterd
50 g boter
Extra nodig
pureestamper
rasp

Schil en snijd de aardappels in stukken.

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook en kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet de aardappels af en stoom droog.

Breng een pan met water aan de kook en kook de eieren circa 6 minuten. Pel en halveer de eieren. Pureer de aardappels en meng met de mosterd, boter, melk, een klein beetje zout en versgemalen peper.

Snijdt de prei fijn. Voeg de prei toe en laat de puree circa vijf minuten op laag vuur doorwarmen. Voeg de spinazie toe. Doe een deksel op de pan en laat de spinazie slinken.

Pluk en snijd de peterselie fijn. Voeg de peterselie toe aan de stamppot.

Rasp de kaas.

Gekaramelliseerde appels

Snijdt de appels in partjes.

Verwarm de honing in een koekenpan. Voeg de appels toe. Bak de appels in circa vier minuten goudbruin. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Blus de appels af met een scheutje water. Voeg de mosterd en de boter toe.

Serveren

Schep de stamppot op een bord en maak een kuiltje in de stamppot. Verdeel de gekaramelliseerde appel over de stamppot en schenk de jus in het kuiltje. Leg de eieren erop. Bestrooi de eieren met een klein beetje zout. Strooi de geraspte kaas over de spinazie-preistamppot.

Balsamicokarbonades met tzatziki

800 g aardappels
4 teentjes knoflook
olijfolie om in te bakken
400 g karbonades
2 takjes oregano
3 el balsamicoazijn
100 ml water

2 komkommers
500 g Griekse yoghurt
1 rode paprika
1 kropsla

Aardappels uit de oven

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schil en snijd de aardappels in kleine blokjes. Leg de aardappelblokjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Plet 3 ongepelde teentjes knoflook en leg ze tussen de aardappels. Besprenkel met olie en bestrooi met een beetje zout. Bak de aardappels en de knoflook circa 20 minuten in de oven.

Zet grillstand van de oven aan en laat de aardappels circa 10 minuten onder de grill goudbruin roosteren.

Balsamicokarbonades

Ris de oregano.

Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in de karbonades. Druk de oregano in de karbonades en bestrooi met een beetje zout.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de karbonades in circa 6 minuten goudbruin en gaar. Schenk de balsamicoazijn over de karbonades. Laat de balsamicoazijn verdampen en haal het vlees uit de pan. Voeg het water toe en roer tot er een jus ontstaat. Breng de jus op smaak met een beetje zout.

Tzatziki

Pel en pers de resterende knoflook fijn.

Rasp een komkommer op een theedoek en druk er boven de wasbak zoveel mogelijk vocht uit. Roer de komkommer en de knoflook door de yoghurt. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Salade

Snijd de komkommer en de paprika in blokjes.

Verwijder de buitenste bladen van de kropsla en pluk de bladeren van de kern.

Meng in een kom de komkommer, paprika en de kropsla.

Serveren

Verdeel de balsamicokarbonades, aardappels, salade en de tzatziki over borden. Lepel de balsamicojus over de karbonades.

Wortelspaghetti

1 rode ui
2 tenen knoflook
1.5 tl komijn
1.5 tl kerriepoeder
100 g blanke amandelen
350 g kikkererwten uit blik
2 sinaasappels
1.5 el honing
2 el witte-wijnazijn
2 grote winterwortels
200 g feta
enkele takjes koriander

Pel en snipper de rode ui. Pel en pers de knoflook. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en voeg de helft van de komijn en de kerrie toe. Rooster de amandelen circa 2 minuten in de olie op laag vuur. Haal ze daarna uit de pan.

Voeg opnieuw een scheutje olie en de resterende komijn en kerrie toe. Fruit de ui en knoflook circa 3 minuten in de olie. Voeg de kikkererwten toe en rooster circa 3 minuten mee in de pan en breng op smaak met zout en versgemalen peper. Rasp de schil van de sinaasappels en voeg toe aan de kikkererwten. Snijd de schil weg en snijd de partjes sinaasappel tussen de vliesjes uit. Knijp het sap eruit en voeg toe in de pan.

Voeg honing en witte wijnazijn toe en breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper. Maak met de spiraalsnijder lange slierten van de wortels, doe op een bord en voeg er wat olie, zout en amandelen aan toe. Voeg de saus eraan toe en meng door elkaar.

Serveer de wortelspaghetti in een diep bord. Brokkel er wat feta overheen en garneer met de partjes sinaasappel en verse koriander.

Eet smakelijk!

