

Groentepakket week 38-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: andijvie, spitskool, suikermais en prei.

Pittige andijviestamppot

1 kg kruimige aardappels
100 ml melk
1 rode ui
1 teentje knoflook
1 rode peper
olijfolie om in te bakken
1 tl kurkuma
1 tl komijnpoeder
500 g andijvie
200 g zachte geitenkaas
75 g cashewnoten
Extra nodig:
pureestamper

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.
Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in de pan met water in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom de aardappels droog.
Verwarm de melk.
Pureer de aardappels met een pureestamper en roer de melk erdoor.
Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.
Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in ringetjes.
Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui, knoflook, rode peper, kurkuma en komijnpoeder.
Snijd de andijvie in tukjes, voeg de andijvie toe en bak in circa 5 minuten gaar.
Roer de andijvie door de aardappelpuree en breng op smaak met een beetje zout en peper.
Geitenkaasballetjes
Rooster de cashewnoten circa 3 minuten in een droge pan en hak ze grof.
Rol kleine balletjes van de geitenkaas en rol ze door de cashewnoten.
Serveren
Verdeel de pittige andijviestamppot over borden. Serveer met de geitenkaasballetjes.

Romige prei met karbonade

4 karbonades
olijfolie om in te bakken
1 klontje boter
800 g mini krieltjes voorgedaard
1 rode paprika
4 preien
1 rode ui
1 teentje knoflook
1 tl kerriepoeder
100 ml melk
200 ml kookroom
Extra nodig:
keukenpapier

Laat de karbonades op kamertemperatuur komen.
Mini krieltjes

Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een pan en bak de krieltjes rondom in circa 12 minuten goudbruin en krokant.

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

Bak de paprikablokjes de laatste 5 minuten met de krieltjes mee.

Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Romige prei

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

Halveer de prei in de lengte. Was de prei en snijd de prei in halve ringen. Kook de prei in circa 3 minuten beetgaar. Giet de prei af.

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui, knoflook en kerriepoeder circa 2 minuten.

Voeg de melk en de kookroom toe en breng al roerend met een garde aan de kook. Breng de saus op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Roer de prei door de saus heen en laat nog 5 minuten op laag vuur koken.

Karbonades

Dep de karbonades droog met keukenpapier en bestrooi ze met een beetje zout en versgemalen peper.

Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een koekenpan en bak de karbonades om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar.

Serveren

Verdeel de krieltjes, romige prei en de karbonades over borden.

Spitskoolcurry

700 ml water

250 ml kokosmelk

3 steranijs

2 teentjes knoflook

zonnebloemolie

300 g basmatirijst

1 el rode currypasta

200 g kipfilet

1 el kerriepoeder

1 spitskool

1 bos bosui

1 bos koriander

1 klontje boter

50 g cashewnoten

Extra nodig

keukenpapier

Breng een pan met het water, kokosmelk en steranijs aan de kook.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Verhit een scheutje olie in een brede pan en fruit de knoflook circa 1 minuut. Voeg de rijst toe en bak in circa 2 minuten glazig. Voeg de currypasta toe en bak circa 2 minuten. Schenk het kokosmelk erbij en breng het geheel aan de kook. Kook de rijst met de deksel op de pan op laag vuur circa 9 minuten.

Dep de kipfilet droog met keukenpapier. Snijd de kipfilet in blokjes. Meng in een kom de kip met het kerriepoeder, een beetje zout en versgemalen peper.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de kip in circa 4 minuten goudbruin.

Snijd de spitskool in vieren, verwijder de kern en snijd de spitskool in grove repen. Voeg de spitskool en de kip toe aan de rijst en kook circa 6 minuten mee.

Snijd de bosui in ringetjes.

Snijd de koriander grof.

Roer de bosui, de helft van de koriander, boter en de cashewnoten door de rijst en breng de rijst op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Verwijder de steranijs.

Serveren

Verdeel de spitskoolcurry over borden en strooi de resterende koriander erover.

Eet smakelijk!