

Groentepakketweek 47-2015
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 40, RAALTE
telefoon 0572-391674

Deze week in het pakket: pastinaak, andijvie, spruiten, spitskool en uienmix.

Kipfilet met spinaziepesto en pastinaakpuree

4 kipfilets a 100 g
400 g aardappels
3 pastinaken
50 ml melk
40 g pijnboompitten
450 g spinazie
40 g geraspte Parmezaanse kaas
80 ml olijfolie extra vergine
1 citroen
2 teentjes knoflook
1 rode peper
olijfolie om in te bakken
Extra nodig:

Kipfilets

Verwarm de oven op 180 °C.

Bestrooi de kipfilets met een beetje zout en peper en bestrijk ze met een beetje olijfolie.

Verwarm een grillpan en gril de kipfilets om en om circa 6 minuten.

Leg de kipfilets in een ovenschaal.

Schui de ovenschaal in de oven en bak de kipfilets in circa 10 minuten gaar.

Pastinaakpuree

Schil en snijd de aardappels en pastinaken in blokjes.

Breng een pan met water de aardappels, pastinaak en een beetje zout aan de kook en kook ze in circa 10 minuten gaar.

Giet de aardappel- en pastinaakblokjes af en stoom ze droog.

Verwarm de melk. Pureer de aardappel en pastinaak met een pureestamper en roer de melk erdoor.

Breng op smaak met een beetje zout en peper.

Spinaziepesto

Rooster de pijnboompitten circa 2 minuten in een droge koekenpan.

Pureer met een staafmixer een handje spinazie, Parmezaanse kaas, een teentje knoflook, olijfolie extra vergine, rasp van de citroenschil en het sap van een halve citroen grof. Breng de pesto op smaak met een beetje versgemalen peper.

Bestrijk de kipfilets met de spinaziepesto.

Roergebakken spinazie

Pel en snijd de knoflook fijn. Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in dunne ringetjes.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de peper en knoflook circa 1 minuut. Voeg het sap van de overgebleven halve citroen en de spinazie toe en bak nog circa 3 minuten.

Breng op smaak met een beetje zout en peper.

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

Aardappels

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.

Andijvie

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.

Spruitenovenshotel met zongedroogde tomaten

600 g vastkokende aardappels
500 g spruitjes
1 rode ui
1 teentje knoflook
150 g zongedroogde tomaten
30 g boter
40 g bloem
400 ml water
0.5 groentebouillonblokje
250 g ricotta
100 g geraspte Parmenzaanse kaas
1 el rode pesto
olijfolie om in te bakken
0.5 bosje bladpeterselie

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Aardappels

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

Boen de aardappels schoon en snijd de aardappels in plakken. Kook de aardappels in circa 8 minuten beetgaar. Giet af en laat de aardappels uitwasemen op een bordje met keukenpapier.

Spruiten

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

Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Kook de spruiten in circa 6 minuten beetgaar. Giet de spruitjes af en bewaar een scheutje kookvocht.

Saus

Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

Smelt de boter in een pan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de bloem toe en gaar de bloem circa 2 minuten. Schenk het water erbij en voeg het groentebouillonblokje toe. Breng al roerend met een garde aan de kook. Kook circa 4 minuten op laag vuur. Roer de ricotta, zongedroogde tomaten, Parmenzaanse kaas en de pesto erdoor. Kook circa 1 minuut door. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Voeg eventueel een scheutje kookvocht van de spruitjes toe.

Spruitenovenshotel met zongedroogde tomaten

Verdeel de aardappels over een met olie ingevette ovenschaal. Verdeel de spuitjes over de aardappels en schenk de saus eroverheen. Bak de romige spruitenovenschotel in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

Pluk en snijd de peterselie fijn.

Serveren

Verdeel de romige spruitenovenschotel met zongedroogde tomaten over borden en strooi de peterselie eroverheen.

Eet smakelijk!