

Groentepakketweek 1-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 40, RAALTE
telefoon 0572-391674
Geachte klant,

De beste wensen voor 2016.

Bijgaand de recepten voor deze week.
Vanaf deze week zijn we nu ook op dinsdag open van 13.00 tot 18.00 uur.
Naast de gewone Kefir van Rauw Power, hebben we nu ook de Kefir yoghurt in het assortiment.

Deze week in de aanbieding;

Varkens rookworst van 6.80 voor 6.10 euro/500 gram
Zuurkool van 0.99 voor 0.89 euro/500 gram
Runder gehakt van 5.25 voor 4.85 euro/500 gram
Wraps Extra Fibre of Wheat Flour van 2.39 voor 2.10 euro
Kip drumsticks Polderhoen van 5.62 voor 5.15 euro/500 gram
Puntpaprika van 2.49 voor 1.49 euro/zakje
Naan brood van 2.99 voor 2.49 euro
Happy Chocolate melk, puur of melk/hazelnoot van 2.89 voor 2.29 euro/stuk van 180 gram.
Muesli spelt, noten rozijnen van 3.79 voor 3.29 euro

Onze Boerderijwinkel is geopend:
Dinsdag van 13.00 tot 18.00 uur.
Woensdag van 19.00 tot 21.00 uur
Donderdag van 9.30 tot 13.00 uur
Vrijdag van 13.00 tot 18.00 uur
Zaterdag van 9.00 tot 17.00 uur.

Deze week in het pakket: hutspotgroenten, spruiten, prei, broccoli.

Hete hutspot met shoarma

2 tenen knoflook
2 el arachideolie
500 g hutspotgroenten
1 el tabasco
2 zoete puntpaprika's
400 g shoarma
900 g aardappelpuree
100 g cheddar

Schil en kook de aardappelen en maak hiervan een puree met melk, nootmuskaat en een snuf zout. Snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een hapjespan en bak de hutspotgroenten, knoflook, tabasco en peper naar smaak 10 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Verwijder ondertussen de steelaanzet van de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlies in ringen. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de shoarma en paprika 8 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Meng de hutspotgroenten met de aardappelpuree en 3/4 van de kaas. Serveer met de shoarma, bestrooi met de rest van de kaas.

Combinatietip:
Lekker met een rauwkostsalade van o.a. komkommer, radijs, rode ui, peterselie en een frisse yoghurt dressing.

Serveertip:
Houd je van extra pittig? Serveer de tabasco erbij voor extra pit.

Spruiten-linzenschotel met appel en munt

200 g dupuis-linzen
500 g zoete aardappelen
350 g spruitjes
6 el arachideolie
1 el baharat
1 friszoete appel
3 el appelciderazijn
15 g verse munt
5 el Griekse yoghurt
1 tl harissa

Kook de linzen in 20 min. beetgaar. Giet af en laat uitlekken. Schil ondertussen de zoete aardappel en snijd in blokjes van 2 x 2 cm. Maak de spruiten schoon en halveer ze. Verhit de olie in een hapjespan en bak de aardappel, spruiten, baharat, peper en eventueel zout 25 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.



Snijd ondertussen de appel in parten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes van 2 x 2 cm. Meng de olie met de azijn en schep om met de appel.

Doe de helft van de blaadjes munt met de yoghurt in een hoge beker en pureer met de staafmixer. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Doe de muntyoghurt in een bakje en meng de harissa erdoor. Snijd de rest van de blaadjes munt in reepjes. Meng de spruiten, appel en linzen in een grote schaal. Verdeel de reepjes munt erover en serveer met de muntyoghurt.

Combinatietip:
Lekker met falafel.

Gestoomde spruiten met ketjap en sesamzaad

700 g spruiten
1 el sesamzaad
2 el ketjap manis
½ el sambal oelek

Maak de spruiten schoon. Doe in een hapjespan met een laag water van 1 cm en laat met de deksel op de pan 8 min. op middelhoog vuur koken. Giet af en spoel onder koud stromend water.

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en rooster het sesamzaad op middelhoog vuur. Klop een dressing van de ketjap manis en sambal oelek en de helft van het sesamzaad. Meng de spruiten met de dressing en garneer met de rest van het sesamzaad.

Serveertip:
Lekker met volkorenrijst en gebakken kipfilet.

Gebakken prei met appel

25 g boter
1 teen knoflook
600 g gesneden prei
100 g hamreepjes
1 el grove mosterd
250 ml kookroom
1 friszoete appel

Snijd de knoflook fijn. Verhit de boter in een hapjespan en bak de knoflook 1 min. Voeg de prei toe en bak op hoog vuur 3 min. mee. Schep regelmatig om. Voeg de room, ham en mosterd toe en verwarm nog 2 min. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd ondertussen de appel in parten en verwijder het klokhuis. Snijd de parten in dunne reepjes (julienne). Schep de appel door de prei.

Combinatietip:
Lekker met aardappelpuree en slavinken.

Penne met ansjovis en broccoli

1 blikje ansjovis (in olie)
2 uien (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
75 g rozijnen (gewassen)
2 el verse tijmblaadjes
gemalen chilipeper (molentje)
500 g broccoli (in roosjes)
300 g penne
100 g oude geitenkaas (stukje)

Verhit in een hapjespan de olie uit het blikje ansjovis. Fruit hierin de ui en knoflook zachtjes 3 minuten. Roer de rozijnen, ansjovis en tijm met 100 ml water en naar smaak chilipeper door de ui. Voeg de broccoliroosjes toe, leg de deksel op de pan en stook de broccoli in ca 8 min. gaar.

Kook intussen de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht in een schaal. Giet de penne af en schep de pasta door de groenten.

Breng het gerecht op smaak met zout en chilipeper. Voeg als het gerecht iets te droog is, wat van het apart gehouden kookvocht toe. Verdeel het gerecht over 4 borden en schaf de kaas erboven.

Eet smakelijk!