

Groentepakket week 13-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: veldsla, komkommer, bieten, spitskool en bleekselderij

## Hartige laagjestaart

2 eieren  
zonnebloemolie  
2 rode paprika's  
1 ui  
250 g champignons  
1 courgette  
20 g roomboter  
250 g cherrytomaten  
100 g Parmezaanse kaas  
6 stuks bloemtortilla's  
100 g veldsla  
Extra nodig  
springvorm van 24cm doorsnede  
bakpapier

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Kluts voor de omelet de eieren in een kom en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en schenk het eimengsel erin. Zet het vuur laag en bak de omelet circa 5 minuten met de deksel op de pan tot de bovenkant van het ei gestold is. Snijd de omelet in reepjes.

Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.

Pel en snijd de ui in halve ringen.

Snijd de champignons in vieren.

Snijd de uiteindes van de courgette en snijd de courgette in blokjes.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de gesneden groente circa 4 minuten. Voeg een klontje boter toe en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Halveer de cherrytomaten.

Rasp de Parmezaanse kaas.

Bekleed de springvorm met bakpapier.

Leg een bloemtortilla in een springvorm. Schep een paar lepels groente en een beetje geraspte kaas op de bloemtortilla. Herhaal dit tot de bloemtortilla's op zijn.

Verdeel de cherrytomaten over de bovenkant van de taart. Bestrooi met een beetje kaas en bak de taart circa 10 minuten in de oven tot de tomaatjes zacht zijn en de kaas een beetje gesmolten is.

Serveren

Snijd grote punten uit de taart en verdeel over borden. Bestrooi met de omeletreepjes en serveer met de veldsla.

## Vispakketje met bleekselderij en tomaat

8 middelgrote aardappels  
3 tl paprikapoeder  
4 zalmfilet ca 100 g  
1 citroen  
2 takjes basilicum  
2 takjes tijm  
1 takje rozemarijn  
4 stengels bleekselderij

250 g cherrytomaatjes

olijfolie

zout

versgemalen peper

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Aardappels:

Snijd de aardappels in dikke parten.

Zet ze op onder water en kook ze circa 5 minuten.

Dep ze droog met keukenpapier en schep ze in een ovenschotel

Schud ze om en breng op smaak met zout, peper en 2 theelepels paprikapoeder.

Schud ze daarna om met de olijfolie.

Schuif de ovenschotel op het rooster in de oven en bak ze in circa 15 minuten krokant.

Schud ze tussentijds een paar keer om.

Vorbereiden:

Was de citroen en droog hem.

Rasp de schil op een fijne rasp.

Snijd de vrucht in plakjes.

Pluk de blaadjes van de van de basilicum en tijm en hak fijn.

Maken van de pakketjes:

Knip 4 stukken bakpapier van 40 bij 40 cm

Wrijf de visfilets stevig in met zout, versgemalen zwarte peper, paprikapoeder en geraspte citroenschil.

Verdeel de plakken citroen over de visfilets en leg hier een takje rozemarijn op.

Snijd de bleekselderij in stukjes van 1 centimeter.

Halveer de kerstomaten.

Meng de groente met de fijngehakte kruiden en verdeel ze over de visfilets.

Druppel over elk 1 eetlepel olijfolie.

Sluit de pakketjes: en knoop met touwtje dicht.

Leg de pakketjes op de bakplaat, schuif deze in de oven en laat de vis met groentes in circa 10 minuten gaar worden.

## 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

Spitskoolcurry

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!**