

Groentepakket week 3-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: Palmkool, wortel & ui, knolselderij en veldsla.

Pasta met cavalo nero (palmkool), kikkererwten, kaas en citroen

Ingrediënten (voor 4 personen):

3 bossen cavalo nero (palmkool)
2 citroenen: geraspte schil en het sap van een halve citroen
200 gram kikkererwten uit blik
125 gram Parmezaanse of oude kaas
500 gram tagliolini of tagliatelle
flinke scheut olijfolie
peper en zout

Bereiding:

Kook de pasta al dente volgens de gebruiksaanwijzing en giet deze af. Rasp ondertussen de schil van twee citroenen en pers een halve citroen uit. Ontdoe de cavalo nero van de dikke bladnerven, kook de koolbladeren in circa één minuut en hak ze daarna fijn. Verwarm de olijfolie in een pan en roerbak de cavalo nero op matig vuur terwijl je blijft roeren. Roer vervolgens de pasta door de cavalo nero, tezamen met de kikkererwten, geraspte citroenschil, het citroensap en de helft van de kaas. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de rest van de kaas. Eet smakelijk!

Hollandse hutspot met knolselderij en chorizo

95 g hazelnoten
1 knolselderij
600 g kruimige aardappelen
250 g chorizo
2 tenen knoflook
500 g hutspotgroenten
karwijzaad
100 ml melk
20 g boter

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de hazelnoten 3 min. op middelhoog vuur. Neem uit de pan en laat afkoelen op een bord. Hak de noten grof op een snijplank.

Schil de knolselderij en aardappelen en snijd alles in gelijke stukken. Kook ze in water met zout in 20 min. gaar.

Verwijder ondertussen het vel van de chorizo, snijd de worst in blokjes en de knoflook fijn. Verhit de koekenpan zonder olie of boter en bak de chorizo in 5 min. krokant. Neem uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Laat het bakvet zitten.

Bak de hutspotgroenten, knoflook, het karwijzaad, peper en eventueel zout 10 min. op middelhoog vuur in het achtergebleven bakvet. Schep regelmatig om.

Giet de aardappelen en knolselderij af en stamp met de melk, boter, peper en eventueel zout met de pureestamper tot puree. Meng de hutspotgroenten erdoor en breng de hutspot op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel over diepe borden en verdeel de chorizo en hazelnoten erover.

Visfilets in sesampaneer met krieltjes

450 g voorgegaarde krieltjes
50 g bloem
4 stuks schelvis a ca 100 g per stuk
50 g sesamzaad
1 ei
75 ml melk
75 g veldsla
zonnebloemolie
zout
versgemalen peper

Wortelsalade
50 g boter
4 winterwortels
1 sinaasappel
verse gember

De wortelsalade:

- Verhit in een pan 2 eetlepels boter.
- Schil de wortel en snijd in halve ringen van circa 1 centimeter dik.
- Rasp de schil van de sinaasappel er overheen.
- Snijd de sinaasappel doormiddel en voeg het sap toe aan de wortel.
- Snijd circa 1 centimeter van de gember af en voeg toe.
- Voeg 4 eetlepels water toe en stoof gaar in circa 10 minuten.
- Haal nadat de wortel gaar is de gember er weer uit.
- Wacht tot de wortel is afgekoeld en meng met de veldsla.
- Proef de salade en breng op smaak met zout en peper.

De krieltjes:

- Verhit olie in een koekenpan.
- Voeg de krieltjes toe
- Bak de krieltjes circa 5 minuten op hoog vuur, vervolgens 10 minuten op laag vuur.

Visfilets in sesampaneer:

- Schep de bloem in een bord.
 - Klop in een diep bord, met een vork, het ei los.
 - Strooi het sesamzaad in een derde diep bord.
 - Dep de visfilets droog met keukenpapier.
 - Breng de vis op smaak met zout en peper.
 - Wentel de visfilets stuk voor stuk door de bloem, vervolgens door het ei en tot slot door het sesamzaad.
 - Verhit en scheut olie in een pan.
- Bak de vis om en om goudbruin en gaar.

Eet smakelijk!