

Groentepakketweek 53-2015

OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 40, RAALTE
telefoon 0572-391674

Deze week in het pakket: venkel, rode biet, spruiten, uienmix en boerenkool.

Geachte klant,

Bijgaand de recepten voor deze week.

De openingstijden van de winkel voor deze week:

Dinsdag van 13.00 tot 18.00 uur
Woensdag van 9.30 tot 21.00 uur
Donderdag 9.30 tot 17.00 uur

Deze week in de aanbieding:

Oliebollenmix 500 gram 1.95 euro
Stoofpeertjes nu 1.95 euro/KG
Bier De Leckere Gulden Craen van 1.59 voor 1.27 euro/fles
Polderhoen kipnuggets van 6.99 voor 6.25 euro/500 gram
Polderhoen kipschnitzels 3 stuks van 4.49 voor 3.95 euro.
Rode of witte wijn Cleary Organic van 6.50 voor 5.95 euro/fles of 6 halen 5 betalen.
Runder hamburgers van 6.25 voor 5.45 euro/500 gram
Varkens gehakt van 4.95 voor 4.45 euro/500 gram.
Chocolade vanille Roomijstaart 1 liter 5.99 euro
Studentenhaver 200 gram 2.95 euro.
Oude boerenkaas nu 5.75 euro/500 gram.

Ekoplaza afhaalpunt: www.ekoplaza.nl

Wij wensen u goede jaarwisseling en een gelukkig en gezond 2016.

Kibbeling met saus en venkelsalade

Krieltjes

500 g krieltjes in de schil

zout

Venkelsalade

2 el olijfolie

3 el azijn

1 el mosterd

zout

versgemalen peper

2 venkelknollen

250 g rucola

Kibbeling

600 g kabeljauwfilet of een andere witvis

zout

versgemalen peper

200 g bloem

100 g maïzena

300 ml bruisend bronwater

zonnebloemolie

Remouladesaus

0.25 bosje dragon

1 bosje peterselie

0.25 bosje bieslook

4 augurken

6 el halvanaise

2 el kappertjes

1 tl mosterd

1 scheutje yoghurt

Extra nodig:

schuimspaan

keukenpapier

Bovenkant formulier

Krieltjes koken

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

Kook de krieltjes in circa 8 minuten gaar.

Venkelsalade

Roer voor de dressing de mosterd, azijn en olijfolie door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Snijd de bovenkant van de venkelknollen. Halveer de venkelknollen en verwijder de kern. Snijd de venkel in ragfijne repen.

Meng de dressing door de venkel.

Meng voor serveren de rucola erdoor.

Kibbeling

Snijd de vis in 20 stukken van circa 4 centimeter en bestrooi met zout en peper.

Meng in een ruime kom de bloem, maïzena en een snufje zout. Roer met een garde het bruisend water erdoor. Het beslag moete even dik zijn als pannenkoekbeslag en mag klontjes hebben.

Verhit een laagje olie van circa 1 cm in een hoge pan.

Wentel de vis door het beslag en pak de vis in porties tot het beslag gestold is.

Draai de vis met een spatel/schuimspaan voorzichtig om en bak de vis in circa 6 minuten om en om goudbruin en gaar.

Haal de kibbeling uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.

Remouladesaus

Pluk en hak de kruiden fijn. Houd 2 eetlepels kruiden apart voor de krieltjes. Snijd de augurken fijn.

Meng in een kom alle ingrediënten van de remouladesaus

Krieltjes

Giet de krieltjes af en laat ze uitwasemen.

Voeg een scheutje olie toe.

Meng de apart gehouden kruiden door de krieltjes.

Spannende spruitenstampot

600 g kruimige aardappels
500 g spruitjes
250 g gerookte spekreepjes
100 g gedroogde abrikozen
2 tl kerriepoeder
100 ml melk
25 g boter

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukjes. Maak de spruitjes schoon en snijd ze doormidden. Breng de aardappels met de spruitjes in een laagje water met een beetje zout aan de kook en kook ze in circa 20 minuten gaar.

Verhit een koekenpan op hoog vuur en bak de spekjes in circa 8 minuten krokant. Snijd de abrikozen in stukjes. Voeg de abrikozen en de kerrie toe en bak circa 2 minuten mee.

Giet de aardappels met spruitjes af en stoom ze droog. Stamp fijn met een pureestamper en roer de melk en de boter erdoor. Breng de stampot op smaak met versgemalen peper.

Verdeel de stampot over borden en verdeel de spekjes met abrikozen erover.

Winterschotel

zout
800 kruimige aardappels
zonnebloemolie
2 uien
1 teentje knoflook
400 g gehakt
250 g boerenkool
250 g gemengde paddenstoelen
200 ml magere melk
2 goudrenetten
100 g walnoten
150 g geraspte kaas
1 ei

Verwarm de oven voor op 200°C.

Vulling

Breng een pan met water en zout aan de kook.

Schil en snijd de aardappels in vieren.

Kook de aardappels in circa 20 minuten gaar.

Verhit een scheut olie in een ruime pan.

Pel en snipper de uien. Pel en snijd de knoflook fijn. Fruit de uien en knoflook circa 2 minuten.

Voeg het gehakt toe en bak in circa 5 minuten gaar.

Snijd de boerenkool en voeg toe aan het gehakt. Roer goed door.

Snijd de paddenstoelen in plakjes, voeg ze toe aan het gehakt en gaar circa 6 minuten met de deksel op de pan.

Giet de aardappels af en stoom ze droog.

Verhit de melk.

Voeg de melk toe aan de aardappels en stamp ze fijn met een pureestamper.

Winterschotel

Vet de ovenschaal in met olie.

Verdeel de helft van de puree over de bodem van de ovenschaal en schep het boerenkoolmengsel erover.

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

Strooi de appel, walnoten en kaas over het boerenkoolmengsel. Dek de ovenschaal af met de resterende puree.

Kluts het ei en smeer de laag aardappelpuree ermee in.

Bak de ovenschotel circa 12 minuten in de oven.

Eet smakelijk!

De
beste wensen
voor het
nieuwe jaar

