

Groentepakket week 39-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: broccoli, spitskool, suikermais, sla en tomaat.

Oosterse broccolisalade met gegrilde kip

300 g noedels
1 stronk broccoli
1 wortel
2 cm verse gember
1 rode peper
2 el honing
3 el sojasaus
1 tl sesamololie
1 limoen
1 bosje bosui
1 bosje koriander
150 g taugé
400 g kipfilet
rijstolie
Extra nodig
rasp
grillpan (bbq)

Noedels

Kook/week de noedels gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Oosterse broccolisalade

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

Snijd de broccoli in kleine roosjes.

Schil en snijd de wortel in reepjes.

Kook de broccoli en de wortel in circa 4 minuten beetgaar. Giet af en spoel koud.

Schil en rasp de gember.

Snijd de rode peper in fijne ringetjes.

Halveer de limoen.

Meng in een grote kom de rode peper, de honing, sojasaus, sesamololie, de rasp van de gember en het sap van de limoen. Breng de dressing op smaak met versgemalen peper.

Snijd de bosui in ringetjes.

Snijd de koriander grof.

Roer de broccoli, wortel, bosui, koriander en de taugé door de dressing.

Gegrilde kipfilet

Verwarm de grillpan.

Halveer de kipfilets in de breedte tot schitzels. Besprenkel de kipfilets met een beetje rijstolie en bestrooi ze met een beetje zout en versgemalen peper. Gril de kipfilets om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar.

Snijd de filets in schuine gelijke plakjes.

Serveren

Verdeel de noedels over borden. Verdeel de Oosterse broccolisalade over de noedels en verdeel de gegrilde kip eroverheen.

verrassende spaghetti in slabakjes

300 g volkoren spaghetti
2 venkelknollen
2 preien
olijfolie om in te bakken
5 gedroogde vijgen
75 g zachte verse geitenkaas zonder korst
1 blikje tonijn
1 bosje basilicum
1 teentje knoflook
1 el pijnboompitten
50 ml olijfolie extra vergine
1 kropsla
1 rode paprika
Extra nodig:
staafmixer

Bereiding:

Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Halveer de venkel en snijd de venkel in hele dunne repen.
Halveer de preien in de lengte en snijd de preien in hele dunne ringetjes.
Verhit een scheut olie in een pan en bak de venkel en prei circa 6 minuten tot ze helemaal zacht zijn.
Snijd de vijgen in kleine stukjes. verbrokkel de geitenkaas. Giet de tonijn af.
Roer de vijgen, geitenkaas en tonijn door de groente in de pan.
Meng de spaghetti erdoor en warm goed door.
Pluk de basilicum en pel de knoflook. Pureer de basilicum, knoflook, pijnboompitten en een flinke scheut olijfolie extra vergine met de staafmixer fijn.
Verdeel de kropsla in losse bladeren.
Snijd de bovenkant van de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in minstens 8 dunne ringen.
Serveren
Zet de bladeren sla in elkaar op borden zodat je een soort bakje krijgt. Verdeel de spaghetti in de bakjes en lepel de kruidenolie erover en eromheen. Garneer met de ringen paprika.

Spitskoolstamppot met zoete spekblokjes

800 g kruimige aardappels
1 winterpeen
1 spitskool
100 g komijnekaas
100 g mascarpone
1 el gladde mosterd
125 g spekblokjes
1 appel, Granny Smith
65 g walnoten
2 el appelstroop
Extra nodig:
pureestamper
rasp

Spitskoolstamppot

Breng 2 pannen met water en een beetje zout aan de kook.
Schil en snijd de aardappels en de winterpeen in gelijke stukken. Kook de aardappels en winterpenen in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pureer de aardappels met een pureestamper.
Snijd de spitskool in de lengte door vieren. Verwijder de kern en snijd de spitskool in zo fijn mogelijke reepjes. Kook de spitskool in de tweede pan in circa 5 minuten beetgaar. Giet af.
Rasp de komijnekaas en voeg samen met de mascarpone toe aan de puree. Roer de spitskool erdoor en breng de spitskoolstamppot op smaak met de mosterd, een beetje zout en versgemalen peper.
Zoete spekblokjes

Verwarm een koekenpan en bak de spekblokjes in circa 8 minuten goudbruin en krokant.

Schil en snijd de appel in blokjes. Voeg de appel en de walnoten toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg de appelstroop toe en warm circa 2 minuten door.

Serveren

Verdeel de spitskoolstampot over borden. Verdeel de zoete spekblokjes over de spitskoolstampot.

Eet smakelijk!

