

Groentepakket week 45-2016  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: spruiten, champignons, paprika en ui, rode biet, palmkool

### Spruitenovenshotel met zongedroogde tomaten

600 g vastkokende aardappels  
500 g spruitjes  
1 rode ui  
1 teentje knoflook  
150 g zongedroogde tomaten  
30 g boter  
40 g bloem  
400 ml water  
0.5 groentebouillonblokje  
250 g ricotta  
100 g geraspte Parmenzaanse kaas  
1 el rode pesto  
olijfolie om in te bakken  
0.5 bosje bladpeterselie  
Extra nodig  
keukenpapier  
Verwarm de oven voor op 200 °C.

#### Aardappels

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.  
Boen de aardappels schoon en snijd de aardappels in plakken. Kook de aardappels in circa 8 minuten beetgaar. Giet af en laat de aardappels uitwasemen op een bordje met keukenpapier.

#### Spruiten

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.  
Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Kook de spruiten in circa 6 minuten beetgaar. Giet de spruitjes af en bewaar een scheutje kookvocht.

#### Saus

Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

Smelt de boter in een pan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de bloem toe en gaar de bloem circa 2 minuten. Schenk het water erbij en voeg het groentebouillonblokje toe. Breng al roerend met een garde aan de kook. Kook circa 4 minuten op laag vuur. Roer de ricotta, zongedroogde tomaten, Parmezaanse kaas en de pesto erdoor. Kook circa 1 minuut door. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Voeg eventueel een scheutje kookvocht van de spruitjes toe.

#### Spruitenovenshotel met zongedroogde tomaten

Verdeel de aardappels over een met olie ingevette ovenschaal. Verdeel de spruitjes over de aardappels en schenk de saus eroverheen. Bak de romige spruitenovenshotel in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

Pluk en snijd de peterselie fijn.

#### Serveren

Verdeel de romige spruitenovenshotel met zongedroogde tomaten over borden en strooi de peterselie eroverheen.

### Palmkoolpakketjes met macaroni en blauwe kaas

Palmkoolpakketjes  
250 g palmkoolbladeren

250 g macaroni  
Blauwe kaassaus  
25 g boter  
25 g bloem  
100 ml witte wijn  
400 ml melk  
100 g pittige blauwe kaas  
1 bos lente-ui  
Kruidendressing  
1 sjalot  
2 teentjes knoflook  
0.5 bos kervel  
0.5 citroen  
100 ml olijfolie  
50 g pijnboompitten  
50 g pittige blauwe kaas  
Extra nodig  
ovenschaal  
staafmixer met bijbehorend bakje

#### Palmkoolrolletjes

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

Verwijder de harde nerven van de palmkool. Blancheer de bladeren circa 3 minuten in het water, spoel direct koud en laat uitlekken.

Kook de macaroni in dezelfde pan water in circa 8 minuten gaar. Maak ondertussen de kaassaus.

Giet de macaroni af en spoel met lauwwarm water. Meng de macaroni door de kaassaus.

Leg de palmkoolbladeren verticaal op een snijplank. Schep een lepel macaroni op de bladeren en rol tot strakke rolletjes.

Schep de overige macaroni op de bodem van een ovenschaal. Leg de rolletjes tegen elkaar aan bovenop de macaroni.

#### Blauwe kaassaus

Smelt de boter in een pan. Voeg in één keer de bloem toe en gaar de roux circa 3 minuten.

Voeg scheutje voor scheutje de witte wijn en daarna de melk toe. Blijf goed roeren om klontjes te voorkomen. Laat de saus circa vijf minuten doorkoken.

Brokkel de blauwe kaas in stukjes. Snijd de lente-ui in dunne ringetjes.

Voeg de kaas en de lente-ui toe aan de saus en roer tot de kaas is opgelost en de saus dikker is.

Breng op smaak met peper en zout.

#### Kruidendressing

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pel de knoflook en de sjalot.

Mix in het bakje van de staafmixer de knoflook, sjalot, pijnboompitten en kervel met rasp en sap van de citroen. Voeg een flinke scheut olijfolie toe.

Verdeel de kruidendressing over de palmkoolrolletjes.

Brokkel de blauwe kaas over de rolletjes en gratineer de schotel circa 10 minuten in de oven.

### **Aardappelpuree en rode bietjes met appel**

900 g stampot aardappels gestoomd  
4 schouderkarbonade (zonder bot)  
zonnebloemolie  
boter  
1 tl mosterd  
1 el sojasaus  
6 gekookte bieten  
1 ui  
1 appel granny smith  
200 ml magere melk  
zout  
versgemalen peper

Breng alvast een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels

De aardappels koken:

kook de aardappels in circa 16 tot 18 minuten gaar.

De karbonades

Breng de karbonades op smaak met peper en zout.

Verhit olie in een koekenpan en voeg een klontje boter toe.

Bak de karbonades om en om goudbruin en gaar in circa 8 minuten.

Haal het vlees uit de pan en blus het braadvet af met een scheutje water

Voeg de mosterd en de sojasaus toe en roer goed door.

De rode bieten met appel:

Snijd de bietjes in plakjes en vervolgens in reepjes.

Pel en snipper de ui.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine reepjes.

Meng de appel met de ui.

Verhit een scheut olie in een pan, fruit de appel en de ui en voeg de bietjes toe.

Roer de bietjes op laag vuur voorzichtig warm.

De aardappelpuree

Verwarm de melk in een pan of magnetron.

Giet de aardappels af, stoom ze droog en stamp ze fijn met een stamper.

Roer de melk door de aardappelen

Breng op smaak met zout en peper.

**Eet smakelijk!**