

Groentepakket week 48-2016
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: wortel & ui, boerenkool, champignons & paprika en venkel.

Hutspot met gerookte makreel en snelle hollandaise saus

500 g aardappels
500 g wortel
2 grote uien
1 blaadje laurier
1 gerookte makreel
zout
versgemalen peper
Soja-hollandaise saus
1 teentje knoflook
1 ei
100 g boter
30 ml witte wijn
30 ml sojasaus

De hutspot:

Schil de aardappels en snijd deze in stukken van circa 2 centimeter.

Schil de wortel en snijd deze ook in stukken van circa 2 centimeter

Pel de uien en snijd deze op hetzelfde formaat als de aardappels en wortels.

Voeg de aardappels in de pan, zet onder water, voeg wat zout toe en leg het laurierblaadje erop.

Voeg vervolgens de ui en daarna de wortel toe. Meng dit niet door elkaar!

Zet de pan op hoog vuur een plaats de deksel erop. Kook in circa 20 minuten gaar.

Snelle soja-Hollandaise saus:

Verwarm op laag vuur een pan met een klein laagje water erin waar een kom precies in past, de kom mag het water niet raken.

Pel en hak de knoflook.

Smelt de boter in de magnetron.

Meng in de kom de azijn, knoflook, soja en de eidooier met wat zout en peper.

Blijf goed kloppen met een garde totdat het mengsel luchtig is. (gebruik eventueel een handmixer)

Haal de kom uit de pan. • Giet nu de gesmolten boter langzaam bij de Hollandaise en blijf goed roeren.

De hutspot afmaken:

Giet de hutspot af als deze gaar is, laat even droog stomen.

Verwijder het laurierblad.

Maak de makreel schoon. Verwijder het vel en haal hem voorzichtig van de graat af.

Stamp de hutspot met een stamper en voeg eventueel wat warme melk toe.

Breng op smaak met peper.

Verwarm de makreel kort in de magnetron tot dat deze warm is.

Boerenkool anders

Hete bliksem

3 goudrenetten appels

800 g kruimige aardappels

1 ui

olijfolie extra vierge

Boerenkool anders

100 g chorizo aan stuk

olijfolie om in te bakken

500 g verse gesneden boerenkool
300 g speklapjes
2 el amsterdamse uitjes
1 rode peper
Extra nodig:
pureestamper

Hete bliksem

Schil de appels, snijd ze in partjes en verwijder het klokhuis. Snijd de partjes in gelijke stukjes.

Schil en snijd de aardappels in stukjes van dezelfde grootte als de appels.

Pel en snijd de ui in halve ringen.

Breng de appels, aardappels en de ui in een pan met water en een beetje zout aan de kook en kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet de aardappels af, stoom ze droog en pureer ze met een pureestamper. Breng de hete bliksem op smaak met versgemalen peper en een scheut olijfolie extra vierge.

Boerenkool anders

Verwijder indien nodig het velletje van de chorizo en snijd de chorizo in blokjes.

Verhit een scheut olie in een grote pan en bak de chorizo circa 5 minuten. Voeg de boerenkool toe en laat met de deksel op de pan circa 10 minuten slinken en gaar worden.

Verhit een scheutje olijfolie om in te bakken in een pan en bak de speklappen op middelhoog vuur in circa 10 minuten om en om krokant.

Snijd de Amsterdamse uitjes in vieren, roer ze door de boerenkool en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Halveer de rode peper over de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in halve ringen.

Serveren

Schep de hete bliksem en de boerenkool op borden. Leg er een speklapje op en bestrooi met rode peper.

Pollo con finocchietti e spaghetti con erbe verdi (kip met venkel en spaghetti met groene kruiden)

Kip met venkel

4 kipfilets
2 el bloem
1 ui
1 teentje knoflook
olijfolie
2 venkelknollen
100 ml witte wijn
1 rode peper
1 takje tijm
2 takjes peterselie
1 tl venkelzaad
Spaghetti met groene kruiden
300 g spaghetti
olijfolie
2 el knoflookolie
2 takjes peterselie
2 takjes tijm
2 takjes rozemarijn
1 tl gedroogde oregano
Extra nodig
mandoline

Kip met venkel

Snijd de kipfilet in de lengte in drieën en wentel de kip door de bloem. Pel en snijd de ui en de knoflook. Verhit een scheut olijfolie in een brede koekenpan en fruit de ui en de knoflook circa 3 minuten. Voeg de kip toe en bak om en om in circa 3 minuten goudbruin. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Snijd het groen van de venkel fijn. Rasp de rest van de venkel met de mandoline en meng door de kip. Schenk de wijn erbij. Snijd de peper fijn.



Voeg de helft van de peper, venkelgroen, tijm, peterselie en venkelzaad toe aan de kip.
Gaar circa 5 minuten.
Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Spaghetti met groene kruiden

Kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking en roer er na het afgieten een scheutje olie door. Verwarm de knoflookolie circa 2 minuten in een pan. Houd een takje peterselie apart. Pluk en hak de kruiden fijn. Voeg de kruiden toe aan de knoflookolie en voeg een flinke scheut olijfolie toe. Warm goed door en meng de kruidenolie door de spaghetti. Meng de resterende peper erdoor.

Serveren

Serveer de spaghetti naast de kip met venkel. Garneer met de resterende peterselie.

Eet smakelijk!