

Groentepakket week 04-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: paksoi, rode kool, postelein en bleekselderij.

Sobanoedelsalade met sojabonen, rode kool, mango en kokoswaterdressing

Sobanoedelsalade
200 g sobanoedels
200 g winterpeen
200 g gekookte sojabonen
200 g rode kool
1 mango
3 bosuien
Kokoswaterdressing
75 ml kokoswater
2 el palmsuiker
2 el limoensap
2 el vissaus

Kook de noedels in ruim kokend water volgens de gebruiksaanwijzing. Spoel ze koud met water en laat goed uitlekken.

Meng in een kom de ingrediënten voor de dressing.

Schrap en snijd de wortel in fijne reepjes.

Was en snijd de kool in heel fijne reepjes.

Schil en snijd het mangovruchtvlees in blokjes.

Snijd de bosuien in ringetjes.

Meng in een kom de noedels, groenten, mango en dressing.

Schep de salade op de borden.

Paksoi-zalmsalade met smeuijge aardappelpuree

800 g kruimige aardappels
100 ml crème fraîche
1 bosje bieslook
1 el mosterd
3 perssinaasappels
3 el honing
400 g zalmfilet
olijfolie om in te bakken
1 rode paprika
1 gele paprika
250 g cherrytomaatjes
2 stronken paksoi
Extra nodig
pureestamper

Aardappels

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

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken en kook de aardappels in de pan met water in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pureer de aardappels met een pureestamper.

Maak de puree smeuijg met de crème fraîche.

Snijd de bieslook fijn.

Roer de bieslook en de mosterd door de aardappelpuree en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Paksoi

Pers de sinaasappels uit en breng het sap met de honing aan de kook.

Laat circa 8 minuten inkoken tot een siroop. Breng op smaak met een beetje zout en laat de siroop een beetje afkoelen.

Snijd het vel van de zalm en snijd de zalm in grove blokjes. Verhit een scheut olie in een pan en bak de zalm in circa 5 minuten gaar.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes.

Snijd de cherrytomaatjes in vieren.

Snijd de paksoi fijn.

Meng in een kom de zalm, paprika's, cherrytomaatjes, paksoi en de sinaasappelsiroop. Breng op smaak met een beetje zout en peper.

Serveren

Verdeel de smeeuïge aardappelpuree over borden en schep de paksoi-zalmsalade er bovenop.

Winterse minestrone

1 ui

1 teentje knoflook

25 g parmaham

3 stengels bleekselderij

0.5 savooiekool

olijfolie

1 el tomatenpuree

1 l kippenbouillon

75 g volkoren pasta

350 g gekookte borlottibonen

25 g Parmezaanse kaas

peterselie

basilicum

Extra nodig

rasp

Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook.

Snijd de ham in kleine blokjes.

Schrap en snijd de wortel in kleine blokjes.

Schil en snijd de bleekselderij in stukjes.

Snijd de kool in repen.

Verhit een scheut olijfolie in een hoge pan en fruit de ui en knoflook en ham aan.

Voeg als de uien zacht zijn de overige groenten toe.

Fruit tot ze zacht zijn en voeg dan de tomatenpuree toe. Laat even kort ontzuren.

Voeg de bouillon erbij en breng de soep aan de kook. Laat een kwartiertje koken en voeg dan de pasta en de bonen toe.

Kook tot de pasta gaar is. Breng op smaak met zout en peper en Parmezaanse kaas.

Tips

Je kunt in plaats van parmaham ook magere spekreepjes gebruiken.

Voeg voor extra smaak een eetlepel pesto toe.

Eet smakelijk!