

Groentepakket week 08-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: broccoli, regenboogpeen, spitskool of paksoi, postelein.

## Risotto met mediterrane broccoli

800 ml water  
2 groentebouillonblokjes  
1 prei  
olijfolie om in te bakken  
300 g risottorijst  
200 g feta  
2 stronken broccoli  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
280 g zongedroogde tomaten  
65 g pijnboompitten

### Risotto

Breng een pan met het water en de bouillonblokjes aan de kook.  
Halveer de prei in de lengte. Was de prei en snijd de prei in halve ringen.  
Verhit een scheutje olie in een pan en bak de prei circa 3 minuten.  
Voeg de rijst toe en bak circa 2 minuten tot de rijst glazig is.  
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe en gaar de rijst in circa 20 minuten onder af en toe roeren.  
Verbrokkel de feta boven de risotto en roer door elkaar. Warm op laag vuur door.

### Mediterrane broccoli

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.  
Snijd de broccoli in roosjes en de stonk van de broccoli in gelijke stukken.  
Kook de broccoliroosjes en de stonk van de broccoli in circa 2 minuten beetgaar. Giet de broccoli af.  
Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.  
Snijd de zongedroogde tomaten in gelijke stukken.  
Verhit scheutje olie van de zongedroogde tomaten in een pan en fruit de ui, knoflook, zongedroogde tomaten en de pijnboompitten circa 2 minuten.  
Voeg de broccoli toe en bak het geheel circa 5 minuten.  
Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.  
Serveren  
Verdeel de risotto en de broccoli over borden.

## Stamppot postelein

Benodigdheden voor dit gerecht:  
1000 gram aardappelen (netto gewicht)  
750 gram postelein  
250 gram magere reepjes spek  
Zout, nootmuskaat en kerrie  
Boter

### Bereidingswijze van dit recept:

Maak van de aardappelen een luchtige aardappelpuree  
Snij de postelein fijn, en was deze zorgvuldig  
Laat de gewassen postelein goed uitlekken op een vergiet  
Bak de reepjes spek in een beetje boter goudbruin  
Stamp de postelein door de hete aardappelpuree  
Vervolgens de spekreepjes erdoor roeren

Maak de stampot op smaak met: zout, kerrie en nootmuskaat  
De stampot goed doorverhitten

## **Biefstuk met regenboogpeen en ovenaardappelen**

500 gram aardappelen raja  
500 gram regenboogpeen  
1 stuks gele ui  
2 stuks biefstuk  
1 stuks knoflook teen  
25 gram roomboter  
0.5 el tijm/rozemarijn  
1 tl honing  
1 el olijfolie van goede kwaliteit  
zout en peper

Haal de biefstuk een uur van tevoren uit de koelkast. Verwijder de verpakking, dep het vlees droog en laat afgedekt op kamertemperatuur komen. TIP: Heb je weinig tijd of wil je de oven niet gebruiken? Kook dan de wortelen en kook en bak de aardappelen. Serveer de biefstuk met ernaast de geroosterde wortelen en aardappeltjes.

### **VOORBEREIDING (10 MINUTEN)**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Schrap de regenboogpeen en snijd ze in dunne staafjes van 3 á 4 cm. Was de aardappelen grondig en snijd in dunne 'frietten' van 3 á 4 cm lang. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook.

### **BEREIDING (45 MIN)**

Doe de wortel en aardappelen in een ruime kom of schaal. Meng lekkere olijfolie, honing, tijm/rozemarijn, peper en zout door elkaar en pers er de knoflook bovenuit. Hussel de kruidenolie erdoor en spreid alles uit op de bakplaat. Plaats de bakplaat boven in de voorverwarmde oven en rooster de groente in 30 á 40 minuten gaar. Zet de laatste minuut de ovengrill aan voor een goudbruin resultaat.

Als de oven nog een kwartiertje nodig heeft, gaan we aan de slag met de biefstuk. Bestrooi de biefstuk met zout en peper. Verhit de helft van de roomboter met een scheutje olie in een bakpan en bak het vlees op een hoog vuur aan iedere kant circa 3 minuten voor een rosé binnenkant (als de roomboter in de pan te donker wordt doe je er een extra klontje bij om te voorkomen dat de boter verbrandt). Prik niet in het vlees en gebruik bij voorkeur een vleestang om het vlees te keren. Neem de biefstuk uit de pan, verpak deze in aluminiumfolie en laat 5 minuten rusten. Gebruik dezelfde bakpan en bak de uien in het bakvet van de biefstuk op een laag vuur (circa 5 minuten). Voeg eventueel een scheutje water en wat specerijen toe voor een lekkere jus. Serveer de biefstuk met ernaast de geroosterde wortelen en aardappeltjes.

**Eet smakelijk!**