

Groentepakket week 14-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: raapstelen, champignons, broccoli en witlof

Raapstelen-pastasalade

5 pomodori tomaten
olijfolie om in te bakken
1 el Italiaanse kruiden
150 g Parmezaanse kaas
300 g rigato
4 bosjes raapstelen
200 g dikke plakken boerenachterham
100 g zwarte olijven
1 rode ui
olijfolie extra vierge
2 el rode pesto
Extra nodig
ovenschaal

Pomodori tomaten uit de oven
Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de pomodori tomaten in partjes. Verdeel de pomodori tomaten in een ovenschaal, besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de Italiaanse kruiden, een beetje zout en versgemalen peper. Rasp de Parmezaanse kaas erover en pof de tomaten in de oven in circa 12 minuten zacht.

Raapstelen-pastasalade

Kook de rigatoni gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Spoel de pasta koud en laat goed uitlekken.

Was de raapstelen, verwijder de wortels en snijd de waspenen grof.

Snijd de boerenachterham in blokjes.

Snijd de olijven in ringetjes.

Pel en snijd de ui in halve ringen.

Meng in een grote kom de pasta, raapstelen, rode ui, olijven, boerenachterham en een scheut olijfolie extra vierge. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de raapstelen-pastasalade over borden. Verdeel de pomodori tomaten uit de oven eroverheen en schep er een lepeltje pesto op.

Romige champignons met spicy pasta en zalm

Romige champignons
1 ui
1 teentje knoflook
olijfolie om in te bakken
250 g champignons
1 broccoli
1 el rode pesto
200 ml kookroom
100 g geraspte oude kaas
Spicy pasta
400 g penne rigate
1 rode peper
olijfolie extra vierge
Zalm

200 g zalmfilet
Romige champignons
Pel en snipper de ui.
Pel en snijd de knoflook fijn.
Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui en knoflook.
Halveer de champignons en bak ze mee met de ui en knoflook.
Snijd de broccoli in kleine roosjes, schil de steel en snijd de steel in stukjes.
Voeg de broccoli toe en bak kort mee. Schep de pesto erbij en voeg de room toe.
Laat met deksel op de pan circa 8 minuten koken op middelhoog vuur. Meng de oude kaas erdoor.
Spicy pasta
Kook de penne rigate gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Snijd de rode peper fijn.
Giet de pasta af en meng de rode peper en een scheutje olijfolie extra vierge erdoor.
Zalm
Verhit een scheut olie in een koekenpan.
Snijd het vel van de zalm. Snijd de zalm in blokjes en bak circa 2 minuten om en om. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Serveren
Verdeel de spicy pasta over de borden. Schep de romige champignons en de zalm eroverheen.

Witlofsalade

4 eieren
100 g rozijnen
6 sneetjes bruinbrood
olijfolie om in te bakken
65 g walnoten
2 sinaasappels
100 g jong belegen kaas
1 bosje peterselie
700 g witlof
1 appel (Granny Smith)
3 el mayonaise
1 tl mosterd
Extra nodig
keukenpapier

Breng een pan met water en de eieren aan de kook. Kook de eieren in circa 8 minuten hard. Giet de eieren af, laat ze schrikken in koud water en pel ze.
Wel de rozijnen circa 5 minuten in kokend water. Giet af en laat goed uitlekken.
Snijd het brood in blokjes.
Verhit een scheutje olie in een pan en bak het brood circa 5 minuten. Voeg de walnoten toe en bak circa 3 minuten mee. Laat de croutons en walnoten afkoelen op keukenpapier.
Schil de sinaasappels en haal de partjes los.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Pluk en hak de peterselie fijn.
Halveer de witlof in de lengte, verwijder de kern en snijd de witlof in stukjes.
Snijd de appel in dunne reepjes.
Meng de eieren, rozijnen, sinaasappelpartjes, kaas, peterselie, witlof en de appel in een grote kom en breng de salade op smaak met de mayonaise, mosterd, een beetje zout en versgemalen peper.
Serveren
Verdeel de salade over borden en verdeel de croutons met walnoten erover.

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.

Eet smakelijk!