

Groentepakket week 21-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

Hondemotsweg 40, RAALTE
telefoon 0572-391674
www.overesch.nl
info@overesch.nl



Deze week in het pakket: waspeen, broccoli, roerbakgroenten (champignons en paprika), sla

Brandweerburger

Ijskoude appelmoes
2 appels (Goudrenetten)
1 citroen
2 el suiker
50 ml water
Waspeenfrietjes uit de oven
500 g geschrapte wortelen
1 el paprikapoeder
Burgers
400 g half-om-half gehakt
2 el sambal oelek
1 ei
3 el paneermeel
olijfolie om in te bakken
4 zachte sesambollen
Topping
2 rode uien
1 el honing
Extra nodig
bakpapier
stamper

Ijskoude appelmoes
Schil en snijd de appels in gelijke blokjes.
Halveer de citroen.
Meng in een magnetronbestendige kom de appels, sap van een halve citroen, suiker en het water.
Dek het kommetje af met een bordje en verwarm circa 6 minuten op 900 watt in de magnetron tot compote. Stamp tot moes.
Laat de appelmoes op het aanrecht in circa 15 minuten tot lauwwarm afkoelen. Zet het kommetje in de vriezer en laat in circa 15 minuten ijskoud worden.

Waspeenfrietjes uit de oven
Verwarm de oven voor op 220 °C.
Halveer de waspeentjes in de lengte. Verdeel de waspeentjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de waspeentjes met een scheutje olie. Bestrooi met de paprikapoeder, een beetje zout en versgemalen peper. Hussel alles goed door. Rooster de waspeentjes in de oven in circa 20 minuten gaar.

Burgers
Meng het gehakt met de sambal, het ei en het paneermeel en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Maak gelijke burgers van het gehakt.
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de burgers om en om in circa 10 minuten goudbruin en gaar.

Topping
Pel en snijd de uien in halve ringen.
Verhit een scheutje olie in een pan en bak de uien in circa 5 minuten goudbruin.

Roer de honing erdoor en laat circa 2 minuten karamelliseren.
Breng op smaak met een beetje zout.

Serveren

Halveer de broodjes. Beleg de broodjes met de uien, burgers en een lepeltje ijskoude appeltaart. Serveer de waspeenfrietjes ernaast.

Wokschotel' van kip, uien, champignons en paprika

Ingrediënten

500 gr kipfilet in blokjes
4 eetl. olie
5 grote uien gesnipperd
1 bakje champignons in plakjes
1 rode paprika in stukjes
3 teentjes knoflook geperst
2 kl blikjes tomatenpuree
ketjap manis
sambal
suiker
azijn
zout en peper

Bereiden

verhit de olie en bak de kip met wat zout en peper aan, bak nu mee uien, champignons, paprika en knoflook al om scheppend.
Voeg de tomatenpuree toe en breng op smaak met de ketjap, sambal suiker en azijn.
Serveer met rijst en komkommersalade.

Pittige broccolipasta

zout
225 g penne
olijfolie
225 g broccoliroosjes
2 teentjes knoflook
2 rode pepers
2 el gemarineerde tomaten
1 bosje basilicum
Parmezaanse kaas

Breng een pan water met zout aan de kook. Kook de penne beetgaar, spoel hem koud en roer er een scheut olie door. Breng wederom een pan water met zout aan de kook. Kook de broccoli beetgaar en spoel koud onder water. Laat goed uitlekken. Pel en snijd de knoflook fijn. Halveer de pepers, verwijder de zaadjes en snijd de pepers in stukjes. Snijd de tomaten in reepjes. Verhit olie in een pan en fruit de knoflook, peper en tomaten. Voeg de penne en broccoli toe en warm goed door. Breng op smaak met zout. Verdeel de pasta over borden en garneer met blaadjes basilicum en rasp de kaas erover.

Toscaanse maaltijdsalade

100 g volkoren penne pasta
1 teentje knoflook
olijfolie
1 focaccia
2 handperen
250 g cherrytomaten
1 kropsla
125 g rucola
125 g walnoten

150 g gorgonzola
Dressing
4 el honing
2 el grove mosterd
100 ml olijfolie vergine
1 citroen
zout
versgemalen peper

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing.

Giet de pasta door een zeef en spoel koud.

Focaccia

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pel en snijd de knoflook fijn en strooi over de focaccia..

Besmeer de focaccia met olijfolie en bak het brood circa 8 minuten in de oven.

Dressing

Meng in een kom de honing, mosterd, olijfolie en sap van de citroen en breng op smaak met zout en peper.

Salade

Schil en snijd de peer in vieren. Verwijder het klokhuis en snijd de peer in repen.

Halveer de cherrytomaten.

Verwijder de buitenste bladeren van de kropsla en pluk de sla.

Meng de kropsla met een scheutje dressing, rucola, pasta, cherrytomaten en de peer.

Brokkel de gorgonzola eroverheen en verdeel de walnoten over de salade.

Serveer de salade met de focaccia en de resterende dressing.

Eet smakelijk!