

Groentepakket week 24-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: broccoli, peulen en wortels, sla, roerbakgroenten (champignons, paprika en ui)

Teriyaki beef met broccoli tempura

300 g eiernoedels
300 ml bruisend bronwater
100 g maïzena
200 g bloem
2 stronken broccoli
arachideolie
1 teentje knoflook
1 bosje bosui
400 g biefstuk
200 g taugé
50 ml teriyakisaus
1 el maïzena
1 el sesamzaadjes
Extra nodig
keukenpapier

Noedels

Kook de noedels gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Tempura broccoli

Meng in een grote kom het bruisend bronwater, maïzena en de bloem met elkaar. Breng het beslag op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd de broccoli in roosjes.

Verhit een ruime scheut olie in een hapjespan.

Haal de broccoliroosjes door het beslag en frituur ze in circa 4 minuten goudbruin en gaar. Haal de broccoliroosjes uit de pan en laat uitlekken op een bordje met keukenpapier. Bestrooi met een beetje zout.

Teriyaki beef

Pel en snijd de knoflook grof.

Snijd de bosui in ringetjes.

Dep de biefstuk droog met keukenpapier. Snijd de biefstuk in dunne plakjes.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de biefstukplakjes in circa 2 minuten goudbruin.

Voeg de knoflook, taugé en de bosui toe en bak nog circa 2 minuten mee. Schenk de teriyakisaus erbij en breng aan de kook.

Meng de maïzena met een scheutje water en voeg toe. Breng op smaak met de sesamzaadjes.

Serveren

Verdeel de noedels, broccoli tempura en de teriyaki beef over borden.

Oosterse woksotel

1 broccoli
200 g peultjes
2 el sesamzaadjes
400 g tofu
300 g mienestjes

rijstolie
2 paprika's
1 teentje knoflook
1 rode ui
75 ml sweet chilisaus
1 el sojasaus
Extra nodig:
keukenpapier
wok

Oosterse wokschotel

Breng een pan met water aan de kook.

Snijd de broccoli in roosjes.

Verwijder indien nodig de harde draden van de peultjes.

Kook de broccoli 2 minuten in de pan met water en voeg de peultjes toe. Kook 1 minuut mee en giet ze af. Spoel de groente koud en laat de groente goed uitlekken.

Rooster de sesamzaadjes circa 1 minuut in de wok. Schep de sesamzaadjes uit de wok en veeg de wok schoon met keukenpapier.

Verhit een scheut olie in een wok. Snijd de tofu in blokjes. Dep de tofu droog met keukenpapier en bak de tofublokjes in de wok in circa 4 minuten om en om goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier.

Gaar de mie volgens de bereidingswijze op de verpakking

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

Pel en snijd de knoflook fijn. Pel en snijd de ui in parten.

Verhit een scheut olie in de wok en bak paprika, knoflook en uien circa 3 minuten.

Voeg de broccoli en peulen toe en warm op hoog vuur goed door. Voeg de sweet chilisaus en sojasaus toe en laat 1 minuut inkoken. Roer de tofu door de wokschotel en warm goed door.

Serveren

Verdeel de mie over borden, schep de wokschotel erover en bestrooi met sesamzaadjes.

Peultjes met wortels

500 gr panklare worteltjes, in schuine stukjes van +/- 4 cm

zout

300 gr peultjes

1/2 citroen, uitgeperst

25 gr boter

2 1/2 el peterselie, (geknipt)

Bereidingswijze

Kook de worteltjes in water met zout +/- 7 min. beetgaar.

Kook de peultjes 5 min. in water met zout.

Giet beide groenten af en doe ze in een pan.

Schep er het citroensap en de boter door en warm alles op een laag vuur al omscheppend door.

Schep de peterselie erdoor.

Serveertips

Lekker met een biefstuk en frietjes.

Kropsla-kruidensalade

1 kropsla

1 rode ui (in halve ringen)

1 hartkomkommer (in plakjes)

½ bieslook ((a 25 g), fijngesneden)

1 bakje platte peterselie ((20 g), grof gesneden)

1 tl mosterd

2 tl honing

2 el wittewijnazijn

4 el olijfolie extra vierge

1 el tijm (alleen de blaadjes)

100 g zachte geitenkaas

Haal de bladeren van de kropsla. Was en droog ze en scheur de grote bladeren kleiner. Doe de sla met de ui, komkommer, bieslook en peterselie in een schaal. Klop een dressing van de mosterd, honing, azijn, olie en tijm. Breng op smaak met peper en zout.

Verkruimel de geitenkaas over de salade. Schenk de dressing erover. Schep de salade om en serveer.

Tip:

Lekker bij gebakken karbonade aardappelschijfjes.

Tip:

Bieslook en tijm zijn heerlijke smaakmakers in tomatensoep. Of maak een sandwich met oude kaas, tomaat, plakjes gekookt ei, mayonaise, bieslook en tijm.

Eet smakelijk!

