

Groentepakket week 25-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: bietjes, tuinbonen, sla & komkommer, spitskool

### Knapperige karbonades met bietjessalade

1 teentje knoflook  
1 bosje bladpeterselie  
2 eieren  
2 el bloem  
2 el paneermeel  
4 karbonades  
zonnebloemolie  
500 g gekookte bietjes  
1 citroen  
3 el olijfolie extra vergine  
1 rode ui  
125 g rucola  
250 g ricotta  
versgemalen peper  
Knoflookbrood  
1 boerenbrood  
1 teentje knoflook  
olijfolie extra vergine

#### Karbonades

Pel en pers de knoflook uit  
Pluk en hak de peterselie fijn.  
Kluts in een diep bord de eieren en meng de knoflook en peterselie erdoor. Breng op smaak met zout en peper.  
Verdeel bloem en paneermeel over twee andere diepe borden.  
Wentel de karbonade door de bloem, schud overtollig bloem eraf, door het eimengsel en tot slot door het paneermeel.  
Verhit een scheutje olie in een pan en bak de karbonades in circa 8 minuten goudbruin.

#### Bietjessalade

Snijd de bietjes in dunne plakken.  
Halveer de citroen, rasp de schil van een halve citroen en houd de rasp apart.  
Meng in een kom het sap van een halve citroen, olijfolie extra vergine, een snufje zout en peper.  
Pel en snijd de ui in halve ringen.  
Verdeel de rucola over een bord en leg de bietjes erop. Lepel de ricotta op de bietjes, bestrooi met ui, verdeel de dressing erover en bestrooi met citroenrasp.

#### Knoflookbrood

Snijd het brood in plakken en rooster in de oven of broodrooster goudbruin.  
Pel en halveer de knoflook.  
Wrijf de knoflook over de sneetjes geroosterd brood en besprenkel met olijfolie extra vergine.

#### Serveren

Snijd de overgebleven citroen in vieren en serveer bij de karbonades

### Spaghetti met Siciliaanse tuinbonen

300 g spaghetti  
800 g tuinbonen  
1 rode ui  
2 teentjes knoflook

1 rode peper  
100 g zongedroogde tomaten  
4 ansjovisfilets  
olijfolie om in te bakken  
1 el kappertjes  
1 bosje bladpeterselie  
1 citroen  
75 g Parmezaanse kaas  
300 g zalmfilet  
Extra nodig  
rasp  
keukenpapier  
bakpapier

### Spaghetti

Kook de spaghetti gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Spaghetti met Siciliaanse tuinbonen

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

Dop de tuinbonen. Kook de tuinbonen in circa 4 minuten beetgaar. Giet af.

Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook grof.

Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in halve ringetjes.

Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

Snijd de ansjovisfilets fijn.

Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de ui, knoflook, rode peper, zongedroogde tomaten, kappertjes en de ansjovis circa 3 minuten. Voeg de tuinbonen toe en bak circa 5 minuten mee.

Snijd de peterselie fijn.

Rasp de Parmezaanse kaas.

Halveer de citroen. Snijd een halve citroen in partjes. Voeg de drie kwart van de peterselie, de helft van de Parmezaanse kaas en het sap van de resterende halve citroen toe. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper.

Meng de spaghetti met de Siciliaanse tuinbonen.

Zalmfilet

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Dep de zalmfilet droog met keukenpapier. Snijd de zalmfilet in gelijke porties.

Verdeel de zalm over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de zalmfilets met een beetje olijfolie en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Bak de zalm in circa 12 minuten gaar.

Serveren

Verdeel de zalm en de spaghetti met Siciliaanse tuinbonen over borden. Strooi de resterende peterselie en Parmezaanse kaas erover. Serveer met de partjes citroen.

## Spitskoolsalade met geitenkaas

Ingrediënten

Spitskoolsalade

1 kleine spitskool

50 g walnoten

250 cherrytomaten

1 bosje dragon

1 citroen

olijfolie extra vierge

120 g geitenkaas

Croutons

8 sneetjes volkorenbrood

olijfolie om in te bakken

Mosterd dressing

2 tl grove mosterd

1 el halvanaise



Extra nodig:  
rasp  
ovenschaal

#### Spitskoolsalade met geitenkaas

Halveer de spitskool, verwijder de kern en snijd de spitskool in dunne repen. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Kook de spitskool in circa 4 minuten beetgaar. Giet af en spoel koud. Laat de spitskool goed uitlekken. Verwarm een kleine koekenpan en rooster de walnoten circa 4 minuten.

Halveer de cherrytomaten.

Pluk en snijd de dragon fijn.

Meng in een kom de spitskool, walnoten, cherrytomaten, dragon, rasp van de citroenschil en een scheutje olijfolie extra vierge. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Verbrokkel de geitenkaas erover.

#### Croutons

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de boterhammen in kleine blokjes. Meng het brood in de ovenschaal met een scheut olie en een beetje zout en versgemalen peper. Rooster het brood circa 8 minuten in de oven. Schep het brood na 4 minuten om.

#### Mosterd dressing

Meng in een kommetje de grove mosterd met de halvanaise.

Halveer de citroen en pers het sap uit boven het kommetje.

#### Serveren

Verdeel de salade over de borden en schep de dressing over de salade. Verdeel als laatst de croutons over de salades.

**Eet smakelijk!**