

Groentepakket week 26-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: sla, peulen en wortels, bloemkool, prei.

### Indiase bloemkool-tabouleh

300 g couscous  
1 granaatappel  
1 kleine bloemkool  
1 rode paprika  
1 bos bladpeterselie  
1 bos munt  
100 g amandelen  
Kerriedressing  
olijfolie  
1 el kerriepoeder  
1 el komijnpoeder  
1 el suiker  
200 ml volle yoghurt  
Extra nodig  
blokrasp

#### Couscous

Gaar de couscous volgens de bereidingswijze op de verpakking.

#### Indiase bloemkool-tabouleh

Snijd de granaatappel doormidden en sla met behulp van een lepel de granaatappelpitjes eruit.

Halveer de bloemkool, verwijder de kern en snijd de bloemkool fijn.

Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in kleine blokjes.

Pluk en hak de bladpeterselie en munt.

Meng de bloemkool, granaatappelpitjes, paprika en kruiden in de kom met de couscous.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan circa 3 minuten.

#### Kerriedressing

Verhit olijfolie in een pan en fruit de kerrie- en komijnpoeder circa 2 minuten. Voeg de suiker toe en roer door.

Meng in een kom de yoghurt met de specerijenolie en roer goed door. Roer de kerriedressing door de tabouleh.

#### Serveren

Verdeel de tabouleh over borden. Bestrooi met de amandelen.

### Aardappel-preistamppot

800 g kruimige aardappels  
2 preien  
100 ml melk  
1 klontje roomboter  
100 g zongedroogde tomaten  
Slavinken  
1 sjalot  
1 teentje knoflook  
500 g rundergehakt  
1 ei  
3 el paneermeel  
1 el grove mosterd  
8 plakken katenspek

1 el honing  
Mosterdjus  
3 el roomboter  
1 el grove mosterd  
Extra nodig  
pureestamper  
ovenschaal

#### Aardappel-preistamppotje

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in een pan met water en een beetje zout in circa 15 minuten gaar. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Halveer de prei in de lengte, was en snijd de prei in gelijke dunne halve ringetjes. Blancheer de prei in circa 2 minuten beetgaar en giet af. Giet de aardappels af en stoom droog. Pureer de aardappels met een pureestamper. Verwarm de melk in een pannetje. Maak de puree smeug met de melk en de boter. Snijd de zongedroogde tomaten fijn. Meng de prei en zongedroogde tomaten door de puree en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

#### Slavinken

Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel en snipper de sjalot. Pel en snijd de knoflook fijn. Meng het sjalotje, knoflook, gehakt, ei, paneermeel en de mosterd. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Kneed alles goed door en vorm vier gelijke pillen. Wikkel het katenspek eromheen en bestrijk met honing. Verdeel de slavinken over een met olie ingevette ovenschaal en bak de slavinken in de oven in circa 25 minuten goudbruin en gaar.

#### Mosterdjus

Smelt de boter in een pan en voeg de mosterd toe.

#### Serveren

Schep het stamppotje in het midden van het bord. Leg er een slavink bij en besprenkel met de mosterdjus.

## Quinoawok met peultjes

400 ml groentebouillon  
300 g quinoa  
2 teentjes knoflook  
2 cm verse gember  
250 g shiitakes  
250 g peultjes  
arachideolie  
125 g taugé  
1 limoen  
1 tl sesamololie  
1 bosje koriander  
50 g cashewnoten  
Extra nodig  
wok  
rasp

Breng de groentebouillon aan de kook en kook de quinoa in circa 15 minuten gaar. Giet af. Pel en snijd de knoflook fijn. Schil en snijd de gember fijn. Verwijder de steeltjes van de shiitakes en snijd de shiitakes in reepjes. Maak de peultjes schoon en halveer de peultjes in de lengte. Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook en gember circa 2 minuten. Voeg de shiitakes en de peultjes toe en bak circa 4 minuten mee. Voeg de taugé toe en bak circa 2 minuten mee. Breng op smaak met rasp van de limoenschil, sesamololie, een beetje zout en versgemalen peper. Roer de quinoa door de groente. Snijd de koriander fijn. Rooster de cashewnoten circa 3 minuten in een droge koekenpan.

Serveren

Verdeel de quinoawok met peultjes over borden en strooi de koriander en de cashewnoten erover.

**Eet smakelijk!**

