

Groentepakket week 27-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: sla, tomaat, tuinbonen, courgette en venkel

## Zacht voor de buikjes venkelrisotto

2 kippendijfilets à 150 g  
2 venkelknollen  
2 teentjes knoflook  
olijfolie  
balsamicoazijn  
1 el honing  
250 g cherrytomaatjes  
1 l water  
2 kippenbouillonblokjes  
1 ui  
50 g roomboter  
375 g risottorijst  
100 g geraspte Parmezaanse kaas  
1 citroen

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Venkel

Halveer de venkel in de lengte, verwijder de harde kern en snijd de venkel in repen.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en fruit de helft van de knoflook circa 2 minuten.

Voeg de venkel toe en breng op smaak met een beetje zout en peper. Zet het vuur laag en laat met de deksel op de pan circa 20 minuten garen.

Kip

Meng in een ovenschaal de kip met een scheutje olijfolie, balsamicoazijn, honing, een beetje zout en peper en bak ze circa 10 minuten in de oven.

Voeg de cherrytomaten toe en pof ze circa 5 minuten in de oven.

Risotto

Breng in een pan het water met de bouillonblokjes aan de kook.

Pel en snipper de ui.

Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een pan en fruit de resterende knoflook en de ui circa 4 minuten.

Roer de rijst erdoor en laat in circa 3 minuten glazig worden.

Schep dan lepel voor lepel de bouillon erbij tot de rijst elke keer bijna alle bouillon heeft opgenomen.

Herhaal dit tot de rijst gaar is.

Roer de venkel en de Parmezaanse kaas door de risotto.

Rasp de schil van de citroen boven de risotto. Breng op smaak met het sap van de citroen.

Vegetarisch

## Arabische salade met courgetterolletjes

Courgetterolletjes

1 courgette

2 el harissa

olijfolie extra vergine

120 g roomkaasbolletjes met kruiden

Witlof-kikkererwtensalade

100 g walnoten

400 g kikkererwten

295 g gegrilde paprika's  
2 gele paprika's  
1 el ras el hanout  
1 el azijn  
2 stronken witlof  
Turks brood  
1 Turks brood  
Extra nodig  
grillpan  
kaasschaaf

#### Courgetterolletjes

Schaaf de courgette met een kaasschaaf in dunne plakken.

Verwarm een grillpan en gril de courgettes om en om in circa 6 minuten gaar.

Meng de harissa met een flinke scheut olie en smeer de courgetteplakken in.

Leg de roomkaasbolletjes aan het begin van de plak en rol de courgettes op tot strakke rolletjes.

#### Kikkererwtensalade

Verwarm een koekenpan en rooster de pijnboompitten en walnoten circa 5 minuten op middelhoog vuur.

Giet de kikkererwten af en spoel ze schoon.

Snijd de gegrilde paprika in repen.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten snijd de paprika's in kleine blokjes.

Meng de kikkererwten met de noten, de paprika's, ras el hanout, azijn en een flinke scheut olijfolie extra vierge.

Halveer de witlof, verwijder de kern en snijd de witlof in dikke repen. Meng de witlof door de kikkererwtensalade.

#### Turks brood

Snijd het Turks brood in plakken.

Besmeer met de resterende roomkaasbolletjes.

#### Serveren

Verdeel de witlof-kikkererwtensalade over borden en leg hier de courgetterolletjes op. Serveer met het brood.

## Caserecce con fave e pancetta (pasta met tuinbonen en speklappen)

2 teentjes knoflook  
400 g caserecce (pastasoort)  
1 l groentebouillon  
800 g verse tuinbonen  
1 sjalot  
1 rode peper  
2 rode paprika's  
1 wortel  
olijfolie  
1 tl venkelzaadjes  
1 blik gepelde tomatenblokjes  
2 takjes peterselie  
4 dikke speklappen  
1 ciabatta  
Extra nodig  
ijswater  
grill of grillpan

#### Pasta

Pel de knoflook. Kook de pasta met een teentje knoflook in de groentebouillon gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

#### Tuinbonen

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Dop de tuinbonen. Blancheer de tuinbonen, laat afkoelen in ijswater en dop de tuinbonen nogmaals. Pel en snipper de sjalot.



Hak het resterende teentje knoflook. Snijd de peper fijn. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Schil en snijd de wortel in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook, peper, paprika's en wortel circa 5 minuten. Voeg de venkelzaadjes en de gepelde tomatenblokjes toe. Snijd de peterselie en voeg de helft toe. Laat de saus circa 5 minuten pruttelen en breng op smaak met een beetje van de bouillon, een beetje zout en wat versgemalen peper. Voeg als laatste de tuinbonen toe en meng de saus met de pasta.

#### Speklappen

Verwarm een grill of grillpan en gril de speklappen om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

#### Serveren

Snijd de ciabatta in dunne plakken. Verdeel de pasta en de speklappen over borden en leg op elke rand wat sneetjes van de ciabatta. Verdeel de resterende peterselie over het gerecht.

**Eet smakelijk!**