

Groentepakket week 28-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: broccoli, bieten, roerbakgroenten (champignons en parika), sla

Tomatenpilav met broccoli (Tomatenrijst)

5 gedroogde abrikozen
1 ui
2 teentjes knoflook
250 g champignons
5 tomaten
olijfolie om in te bakken
70 g tomatenpuree
300 g zilvervliesrijst
800 ml water
2 kippenbouillonblokjes
400 g kipfilethaasjes
1 el abrikozenjam
1 stronk broccoli

Wel de abrikozen circa 15 minuten in heet water.

Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de champignons in vieren.

Snijd de tomaten in blokjes.

Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de champignons toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe en ontzuur circa 2 minuten. Voeg de tomaten en de rijst toe en bak 2 minuten mee. Schenk het water erbij en voeg het bouillonblokje toe. Roer het geheel goed door en laat de rijst afgedekt in circa 15 minuten gaar worden.

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

Verhit een scheut olie in een pan en bak de kipfilethaasjes in circa 6 minuten goudbruin en gaar.

Snijd intussen de broccoli in roosjes en kook in de pan met water in circa 3 minuten beetgaar, giet af en breng op smaak met versgemalen peper.

Snijd de abrikozen in reepjes en voeg toe aan de kipfilethaasjes. Schep de abrikozenjam erbij en warm goed door. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Schep de tomatenpilav, broccoli en kipfilethaasjes met abrikozen op bord.

Penne met rode bieten en geitenkaas

Voor de penne met bieten

4 preien

50 g roomboter

300 g volkoren penne

1 zakje voorgekookte rode bieten

250 g zachte geitenkaas

50 g pijnboompitjes

1 bosje bladpeterselie

400 g gerookte makreelfilet met peper

Extra nodig

staafmixer en bijbehorend bakje

keukenpapier

• Halveer de preien in de lengte, spoel schoon onder de kraan en snijd de preien

in stukjes.

- Smelt de roomboter in een pan en voeg de prei toe. Roer de prei door de boter, voeg een klein beetje zout toe en schenk er een beetje water bij. Stoof de prei met een deksel op de pan circa 10 minuten.
- Kook de penne volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Maak de bieten indien nodig schoon, snijd ze in kleine stukjes en schep in het hakmolentje van de staafmixer.
- Snijd de geitenkaas in stukjes en voeg toe aan de bieten. Voeg een klein beetje zout en versgemalen peper toe en maal het geheel fijn tot je een gladde rode spread hebt.
- Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan in circa 5 minuten goudbruin.
- Snijd de peterselie fijn.
- Giet de penne af en roer de helft van de bieten-geitenkaasspread erdoor.
- Hak de peterselie fijn.

Serveren

- Schep een lepel bietenspread op bord en schep de penne erop op. Schep er prei op en weer een lepel penne. Breek de makreel in stukjes, verdeel over de penne en bestrooi met peterselie en pijnboompitten.

Gekarameliseerde champignons met gegrilde varkensfilets

800 g kruimige aardappels
1 tl nootmuskaat
500 g champignons
2 rode paprika's
100 g bacon
1 klontje boter
3 takjes tijm
2 el honing
olijfolie om in te bakken
300 g varkensfilet
75 g blauwe kaas
Extra nodig
pureestamper
keukenpapier
grillpan

Aardappelpuree

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

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af de aardappels af, bewaar een beetje kookvocht en stoom de aardappels droog. Pureer de aardappels met een pureestamper. Maak de puree smeutig met het bewaarde kookvocht en breng op smaak met de nootmuskaat.

Gekaramelliseerde champignons

Snijd de champignons in vieren.

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

Snijd de bacon in reepjes.

Verhit de boter in een pan en bak de champignons, paprika's en de bacon in circa 5 minuten goudbruin. Ris de takjes tijm boven de pan. Voeg de honing toe en laat het geheel op laag vuur circa 5 minuten pruttelen. Giet eventueel tussendoor het overtollige vocht af. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Gegrilde varkensfilets

Verwarm de grillpan voor.

Dep de varkensfilets droog met keukenpapier en snijd de vetrandjes in. Bestrooi de varkensfilets met een beetje zout en versgemalen peper en besprenkel met een scheutje olijfolie. Gril de varkensfilets om en om in circa 6 minuten goudbruin en gaar.

Serveren

Verdeel de aardappelpuree, champignons en de varkensfilets over borden en verbrokkel de blauwe kaas erover.

Eet smakelijk!