

Groentepakket week 29-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: spitskool, sla & komkommer, prei en bospeen.

Lauwwarme spitskoolsalade

300 g penne
1 spitskool
200 g shiitakes
250 g kastanjechampignons
olijfolie om in te bakken
1 ui
1 teentjes knoflook
0.5 bosje bladpeterselie
10 gedroogde tomaten
4 el mayonaise

Kook de penne volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de spitskool in vieren en verwijder de kern. Snijd de spitskool in reepjes. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in vieren. Verhit een scheut olie in een pan en bak de paddenstoelen circa 5 minuten.

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn. Pluk en hak de peterselie fijn. Voeg de ui en knoflook toe en bak circa 2 minuten mee. Roer de spitskool en de peterselie erdoor en bak circa 5 minuten mee. Haal de pan van het vuur en roer de penne erdoor. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd de tomaatjes in reepjes en meng met de mayonaise. Voeg, indien nodig, een scheutje water toe tot de gewenste dikte.

Serveer de tomatenmayonaise bij de lauwwarme spitskoolsalade.

Zomerzoete bospeen met perzik

1 bosje bospeen
2 perziken
4 takjes tijm
2 takjes rozemarijn
olijfolie om in te bakken
1 sinaasappel
200 g zachte geitenkaas
Gebakken krieltjes
olijfolie om in te bakken
1 klontje boter
700 g voorgekookte krieltjes
0.5 bosje bladpeterselie
100 g geschaafde amandelen
Extra nodig
ovenschaal
rasp

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Rasp de schil van de sinaasappel en houd de rasp apart. Halveer de sinaasappel.

Breng een pan water met een beetje zout en het sap van de sinaasappel aan de kook.

Schil en snijd de bospenen in kleine schuine stukken. Kook de bospeen circa 4

minuten in de pan met water en sinaasappelsap. Giet af en laat ze uitwasemen.
Halveer de perziken, verwijder de pitten en snijd de perziken in achten.
Ris en hak de tijm en rozemarijn fijn.
Vet een ovenschaal in met olijfolie.
Meng de perziken in de ovenschaal met de bospenen, tijm, rozemarijn, een scheut olijfolie en de sinaasappelrasp. Verbrokkel de geitenkaas erover.
Schuif de ovenschaal in de oven en bak circa 10 minuten tot de kaas licht geroosterd is.
Gebakken krieltjes
Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een pan en bak de krieltjes in circa 8 minuten rondom goudbruin.
Pluk en snijd de blaadjes peterselie fijn.
Voeg de amandelen en de peterselie toe en bak circa 3 minuten mee.

Prei in exotische kerriesaus

300 g meergranenrijst
2 preien
1 rode peper
10 g boter
20 g bloem
1 el kerrievoeding
100 ml water
200 ml kokosmelk
0.5 kippenbouillonblokjes
1 mango
1 rode paprika
1 bosje koriander
150 g taugé
300 g varkenshaas
olijfolie om in te bakken
Extra nodig
keukenpapier
grillpan

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Prei in exotische kerriesaus
Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.
Halveer de preien in de lengte. Was en snijd de preien in halve ringen. Kook de preien in circa 4 minuten beetgaar. Giet af.
Snijd de onder- en bovenkant van de rode peper en rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper fijn.
Smelt de boter in een pan en fruit de rode peper en de kerrievoeding circa 2 minuten. Voeg de bloem toe en gaar de bloem in circa 1 minuut. Schenk het water en de kokosmelk erbij en voeg het kippenbouillonblokjes toe. Breng het geheel al roerend met een garde aan de kook. Kook circa 5 minuten tot de saus dikker geworden is.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
Voeg de prei, paprika en mango toe en kook circa 2 minuten door. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Snijd de koriander grof en roer met de taugé door het gerecht.
Varkenshaas
Verwarm een grillpan voor.
Snijd de varkenshaas in stukjes van circa 3 centimeter dik. Leg er plasticfolie op en druk de plakjes een beetje plat. Bestrooi met versgemalen peper en sprenkel er een beetje olie over. Grill de varkenshaas om en om in circa 5 minuten goudbruin en gaar en bestrooi met een beetje zout.
Serveren
Verdeel de rijst over borden. Verdeel de prei in exotische kerriesaus en de varkenshaas over de rijst.

Eet smakelijk!