

Groentepakket week 30-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: sperziebonen, paksoi, sla en bloemkool

### Sperziebonensalade

400 g sperziebonen  
1 teentje knoflook  
0.25 bosje verse munt  
4 el olijfolie extra vierge  
1 citroen  
250 g zachte geitenkaas  
zout  
versgemalen peper  
Spaghetti carbonara  
400 g spaghetti  
2 el olijfolie om in te bakken  
250 g magere spekblokjes  
200 g diepvries doperwten  
6 eieren  
150 g Pecorino

Breng twee pannen met water en zout aan de kook.

De sperziebonensalade

Verwijder de uiteindes van de sperziebonen en kook ze in een pan met water in circa 6 minuten beetgaar.

Pel en hak de knoflook. Snijd de muntblaadjes fijn.

Meng in een kom voor de dressing de knoflook en munt met olijfolie en roer de olijfolie erdoor.

Halveer een citroen en knijp het sap uit boven de kom.

Roer de dressing goed door en breng op smaak met zout en peper.

Giet de sperziebonen af en spoel ze koud met koud water.

Roer de sperziebonen door de dressing.

Verkruimel de geitenkaas over de salade.

De spaghetti carbonara

Kook de spaghetti gaar volgens de gebruiksaanwijzing.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de spekblokjes tot ze bruin zijn. Voeg de doperwten toe en bak ze mee.

Laat de spekblokjes en de doperwten uitlekken en afkoelen op een bord met keukenpapier.

Splits 5 eieren en kluts de eidooiers en het ei met een garde.

Rasp de pecorino en roer de geraspte pecorino door de eidooiers.

Breng op smaak met versgemalen peper.

Roer het spek en de doperwten door het eidooiermengsel.

Giet de spaghetti af en roer de spaghetti door het eidooiermengsel.

Garneer de spaghetti carbonara met geraspte pecorino.

### Varkenssaté met oosterse bloemkool

300 g pandanrijst  
3 teentjes knoflook  
1 limoen  
400 g varkenshaas  
150 ml ketjap manis  
rijstolie  
1 grote bloemkool

1 bosje bos  
1 el sambal  
1 bosje koriander  
Extra nodig  
rasp  
8 satéprikkers  
grillpan

#### Rijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

#### Varkenssaté

Zet de satéprikkers in een glas met water.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Rasp de limoen. Halveer de limoen.

Snijd de varkenshaas in grove blokjes.

Meng in een kom de knoflook, rasp en sap van de limoen, ketjap manis en een scheutje rijstolie. Voeg het vlees toe en breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Dek af en laat circa 10 minuten in de koelkast marineren.

Rijg de varkenshaas aan de satéprikkers en bestrijk het vlees met wat olie.

Verwarm de grillpan en gril de varkenssaté om en om in circa 6 minuten gaar. Lepel na 6 minuten een beetje van de marinade over de saté en bak kort mee.

#### Oosterse bloemkool

Snijd de bloemkool in kleine roosjes.

Snijd de bosui in ringetjes.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de bloemkool in circa 8 minuten goudbruin en gaar.

Roer de bosui en de sambal door de bloemkool en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Snijd de koriander fijn en voeg toe.

## **Paksoi met geitenkaas en cashewnoten**

1 ui  
1 teentje knoflook  
2 paksoi  
250 g kerstomaatjes  
100 g cashewnoten  
zout  
versgemalen peper  
100 g verse geitenkaas

Verwarm de grill voor. Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook. Snijd de paksoi in repen en halveer de tomaten. Verhit olie in een pan en fruit de ui en knoflook. Bak de paksoi en tomaten mee en voeg de cashewnoten toe. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel het gerecht over een ovenschaal en kruimel de geitenkaas erover. Gratineer het gerecht circa 5 minuten onder de grill.

## **Eet smakelijk!**