

Groentepakket week 36-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: bleekselderij, broccoli, sla, komkommer en prei.

Vispakketje met bleekselderij en tomaat

8 middelgrote aardappels
3 tl paprikapoeder
4 zalmfilet ca 100 g
1 citroen
2 takjes basilicum
2 takjes tijm
1 takje rozemarijn
4 stengels bleekselderij
250 g cherrytomaatjes
olijfolie
zout
versgemalen peper

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Aardappels:

Snijd de aardappels in dikke parten.

Zet ze op onder water en kook ze circa 5 minuten.

Dep ze droog met keukenpapier en schep ze in een ovenschotel

Schud ze om en breng op smaak met zout, peper en 2 theelepels paprikapoeder.

Schud ze daarna om met de olijfolie.

Schuif de ovenschotel op het rooster in de oven en bak ze in circa 15 minuten krokant.

Schud ze tussentijds een paar keer om.

Voorbereiden:

Was de citroen en droog hem.

Rasp de schil op een fijne rasp.

Snijd de vrucht in plakjes.

Pluk de blaadjes van de van de basilicum en tijm en hak fijn.

Maken van de pakketjes:

Knip 4 stukken bakpapier van 40 bij 40 cm

Wrijf de visfilets stevig in met zout, versgemalen zwarte peper, paprikapoeder en geraspte citroenschil.

Verdeel de plakken citroen over de visfilets en leg hier een takje rozemarijn op.

Snijd de bleekselderij in stukjes van 1 centimeter.

Halveer de kerstomaten.

Meng de groente met de fijngehakte kruiden en verdeel ze over de visfilets.

Druppel over elk 1 eetlepel olijfolie.

Sluit de pakketjes: en knoop met touwtje dicht.

Leg de pakketjes op de bakplaat, schuif deze in de oven en laat de vis met groentes in circa 10 minuten gaar worden.

Verse runderschnitzel met broccolisalade en kruidenboter

Runderschnitzel met kruidenboter

4 stukken ossenhaas à 250 g

1 kop paneermeel

1 kop cornflakes

3 eieren

1 kop bloem

200 g boter
3 takjes basilicum
3 takjes oregano
1 citroen
Broccolisalade
2 stronken broccoli
3 wortels
10 cherrytomaten
1 bosje bladpeterselie
0.5 kopje mais

Verse runderschnitzel met broccolisalade en kruidenboter

Hak de basilicum en de oregano fijn. Doe de zachte boter in een kom, voeg de basilicum en oregano toe en meng goed. Breng op smaak met een beetje zout.

Haal de boter uit de kom en wikkel het in bakpapier of vershoudfolie. Modelleer met de hand tot een rol en laat de boter in de koelkast opstijven.

Verkrummel de cornflakes. Meng het paneermeel en de cornflakes in een kom.

Leg het vlees tussen twee stukken vershoudfolie. Sla plat met de achterkant van een pan, zodat het schnitzels worden.

Paneer de ossenhaas door het vlees door de bloem, dan door het geklopte ei en tenslotte door het paneermengsel te halen. Laat vervolgens gedurende circa 15 minuten rusten in de koelkast.

Bak de schnitzels aan beide zijden goudbruin in olijfolie.

Snijd de citroen in schijfjes.

Broccolisalade

Snijd de broccoli en wortelen grof. Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook en blancheer de broccoli en wortelen circa 3 minuten.

Doe de broccoli en wortelen in een kom.

Halveer de cherrytomaatjes en hak de bladpeterselie fijn. Voeg de tomaatjes, mais, bladpeterselie en olijfolie toe en kruid naar smaak met peper en zout.

Laat de salade circa 15 minuten rusten.

Serveren

Leg de schnitzels op vier borden, leg daar een plakje kruidenboter op en serveer met de broccolisalade en een schijfje citroen.

Romige prei-dragon pasta met blauwe kaas

300 g volkoren penne
2 rode uien
2 teentjes knoflook
2 preien
olijfolie om in te bakken
100 g zongedroogde tomaten
100 g zwarte olijven zonder pit
100 g gorgonzola
200 ml mascarpone
65 g pijnboompitten
0.5 bosje dragon
200 g doperwtten
1 citroen
Extra nodig
rasp

Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Halveer de preien in de lengte. Was en snijd de preien in halve ringen.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten. Voeg de prei toe en bak circa 5 minuten mee.

Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

Snijd de olijven in ringetjes.

Voeg de zongedroogde tomaten, olijven, gorgonzola en de mascarpone toe.
Breng het geheel aan de kook en roer tot de gorgonzola is opgelost in de saus.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan in circa 4 minuten goudbruin.
Pluk en snijd de dragon fijn.
Voeg de doperwten, pijnboompitten en de dragon toe aan de saus en warm goed door.
Roer de pasta door de saus.
Breng de romige prei-dragonpasta met blauwe kaas op smaak met rasp van de
citroen en versgemalen peper.

Eet smakelijk!

