

Groentepakket week 43-2017  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



**Deze week in het pakket: pastinaak, andijvie, bloemkool en spruiten**

### **Pastinaak stampot met slavink**

800g Stampot Aardappels  
500g pastinaak  
4 uien  
2 laurierblaadjes  
1 ei  
400g grundergehakt  
275ml magere melk  
nootmuskaat  
zout  
versgemalen peper  
8 plakjes gerookt spek  
zonnebloemolie  
50g boter  
paneermeel

Aardappels en pastinaak koken  
Schil de aardappels en snijd ze in gelijke stukken.  
Schil de pastinaak en snijd ze in gelijke stukken.  
Pel de uien en snijd ze in 8 stukken.  
Zet de aardappels, in een pan, net onder water.  
Leg er de uien en de laurierblaadjes boven op.  
Leg daarop de pastinaken.  
Breng met deksel op de pan aan de kook en kook in circa 20 minuten gaar.

Slavinken maken  
Breek en kluts het ei in een kom.  
Voeg het gehakt en 75 ml melk toe en meng door elkaar. Breng op smaak met een snufje nootmuskaat, zout en peper.  
Meng zoveel paneermeel door het gehakt tot het niet meer nat aanvoelt.  
Verdeel het gehakt in 4 porties en rol elke portie in 2 plakken spek.  
Verhit olie in de pan en bak de slavinken in circa 10 minuten gaar op middelhoog vuur.  
Voeg een scheutje water toe aan de pan en roer dit tot een jus.  
Stampot maken  
Verwarm 200 ml melk.  
Verwijder het laurierblaadje en giet de aardappels en pastinaak af.  
Stamp de groente fijn met een pureestamper. Voeg de warme melk toe en roer, eventueel een klontje boter, door elkaar.  
Breng op smaak met zout en peper.

### **Hollandse curry (bloemkoolcurry met notenrijst en een saucijs)**

Notenrijst  
400g notenrijst  
Hollandse curry  
2 teentjes knoflook  
1 grote bloemkool  
1 blok kikkererwten  
2 cm verse gemberwortel  
zonnebloemolie

2tlkerrievoeder  
200mlyoghurt  
0.5bosjepeterselie  
50gpijnboompitten  
Gegrilde saucijzen  
4saucijzen  
Klaar zetten  
pan met deksel  
zeef  
snijplank  
(kinder)koksmes  
blikopener  
grillpan  
hapjespan met deksel  
rasp  
pollepel

#### Notenrijst

Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af en leg de deksel op de pan.

#### Hollandse curry

Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Open het blik kikkererwten en giet de kikkererwten af. Schil en rasp de gember.

#### Gegrilde saucijzen

Verwarm een grillpan voor en grill de saucijzen in circa 10 minuten om en om goudbruin en gaar.

#### Hollandse curry

Verhit een scheut olie in een hapjespan en fruit knoflook, gember en kerrievoeder circa 2 minuten.

Voeg de bloemkoolroosjes toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg een scheutje water toe en gaar de bloemkoolroosjes circa 8 minuten op middelhoog vuur met een deksel op de pan. Voeg de kikkererwten en de yoghurt toe. Snijd de koriander fijn en voeg samen met de pijnboompitten toe aan de bloemkoolcurry.

#### Aan tafel!

Verdeel de rijst, bloemkoolcurry en de saucijzen over borden.

## **Pittige andijviestamppot**

1kgkruimige aardappels  
100mlmelk  
1rode ui  
1teentjeknoflook  
1rode peper  
olijfolie om in te bakken  
1tlkurkuma  
1tlkomijnpoeder  
500gandijvie  
200gzachte geitenkaas  
75gcashewnoten

#### Aardappels

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

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukken. Kook de aardappels in de pan met water in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom de aardappels droog.

Verwarm de melk.

Pureer de aardappels met een pureestamper en roer de melk erdoor.

#### Andijvie

Pel en snipper de ui. Pel en snijd de knoflook fijn.

Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in ringetjes.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui, knoflook, rode peper, kurkuma en komijnpoeder.

Snijd de andijvie in tukjes, voeg de andijvie toe en bak in circa 5 minuten gaar.

Roer de andijvie door de aardappelpuree en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Geitenkaasballetjes

Rooster de cashewnoten circa 3 minuten in een droge pan en hak ze grof.

Rol kleine balletjes van de geitenkaas en rol ze door de cashewnoten.

Serveren

Verdeel de pittige andijviestamppot over borden. Serveer met de geitenkaasballetjes.

## **Spruitenovenshotel met zongedroogde tomaten**

600gvastkokende aardappels

500gspruitjes

1rode ui

1teentjeknoflook

150gzongedroogde tomaten

30gboter

40gbloem

400mlwater

0.5groentebouillonblokje

250gricotta

100ggeraspte Parmenzaanse kaas

1elrode pesto

olijfolie om in te bakken

0.5bosjebladpeterselie

Verwarm de oven voor op 200 °C.

**Aardappels**

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

Boen de aardappels schoon en snijd de aardappels in plakken. Kook de aardappels in circa 8 minuten beetgaar. Giet af en laat de aardappels uitwasemen op een bordje met keukenpapier.

**Spruiten**

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

Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Kook de spruiten in circa 6 minuten beetgaar. Giet de spruitjes af en bewaar een scheutje kookvocht.

**Saus**

Pel en snipper de ui.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Snijd de zongedroogde tomaten fijn.

Smelt de boter in een pan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de bloem toe en gaar de bloem circa 2 minuten. Schenk het water erbij en voeg het groentebouillonblokje toe. Breng al roerend met een garde aan de kook. Kook circa 4 minuten op laag vuur. Roer de ricotta, zongedroogde tomaten, Parmezaanse kaas en de pesto erdoor. Kook circa 1 minuut door. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper. Voeg eventueel een scheutje kookvocht van de spruitjes toe.

**Spruitenovenshotel met zongedroogde tomaten**

Verdeel de aardappels over een met olie ingevette ovenschaal. Verdeel de spruitjes over de aardappels en schenk de saus eroverheen. Bak de romige spruitenovenshotel in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

Pluk en snijd de peterselie fijn.

Serveren

Verdeel de romige spruitenovenshotel met zongedroogde tomaten over borden en strooi de peterselie eroverheen.

**Eet smakelijk!**