

Groentepakket week 47-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: bloemkool, spitskool, wortel & ui, rode bieten.

Kaasaardappels met geroosterde bloemkool

Kaasaardappels
600gvastkokende aardappels
100ggerookte spekreepjes
olijfolie om in te bakken
klontje roomboter
3takjesrozemarijn
100gparmazaanse kaas
1bosjebladpeterselie
Geroosterde bloemkool
2teentjesknoflook
1citroen
100gzongedroogde tomaten
30mlolijfolie om in te bakken
2bloemkolen
Extra nodig
rasp
staafmixer + staafmixerbakje
bakpapier

Parmezaanse kaasaardappels
Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.
Boen en snijd de aardappels in partjes. Kook de aardappels in circa 8 minuten beetgaar. Giet af.
Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een koekenpan en bak de aardappels en spekreepjes in circa 10 minuten goudbruin en krokant.
Ris de rozemarijn en snijd fijn.
Rasp de Parmezaanse kaas.
Snijd de peterselie fijn.
Voeg de laatste 5 minuten de rozemarijn en de kaas toe. Voeg de helft van de peterselie toe.
Geroosterde bloemkool
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Pel de knoflook en snijd grof.
Halveer de citroen.
Pureer in het staafmixerbakje de knoflook, het sap van de citroen, de zongedroogde tomaten en de olijfolie tot een gladde tomatenolie.
Snijd de bloemkool in roosjes. Verdeel de bloemkoolroosjes over een met bakpapier beklede bakplaat en schenk de tomatenolie eroverheen. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Hussel alles goed door en rooster de bloemkool in de oven in circa 20 minuten gaar.
Serveren
Verdeel de kaasaardappels over de borden. Verdeel de geroosterde bloemkool over de kaasaardappels. Bestrooi met de resterende peterselie.

Spitskoolcurry

700mlwater
250mlkokosmelk
3steranijs
2teentjesknoflook

zonnebloemolie
300g basmatirijst
1 el rode currypasta
200g kipfilet
1 el kerriepoeder
1 spitskool
1 bosbosui
1 boskoriander
1 klontje boter
50g cashewnoten
Spitskoolcurry

Breng een pan met het water, kokosmelk en steranijs aan de kook.
Pel en snijd de knoflook fijn.

Verhit een scheutje olie in een brede pan en fruit de knoflook circa 1 minuut. Voeg de rijst toe en bak in circa 2 minuten glazig. Voeg de currypasta toe en bak circa 2 minuten. Schenk het kokosmelk erbij en breng het geheel aan de kook. Kook de rijst met de deksel op de pan op laag vuur circa 9 minuten.

Dep de kipfilet droog met keukenpapier. Snijd de kipfilet in blokjes. Meng in een kom de kip met het kerriepoeder, een beetje zout en versgemalen peper.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de kip in circa 4 minuten goudbruin.

Snijd de spitskool in vieren, verwijder de kern en snijd de spitskool in grove repen. Voeg de spitskool en de kip toe aan de rijst en kook circa 6 minuten mee.

Snijd de bosui in ringetjes.

Snijd de koriander grof.

Roer de bosui, de helft van de koriander, boter en de cashewnoten door de rijst en breng de rijst op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Verwijder de steranijs.

Serveren

Verdeel de spitskoolcurry over borden en strooi de resterende koriander erover.

Hutspot met gerookte makreel en snelle hollandaise saus

500g aardappels
500g wortel
2 grote uien
1 blaadjelaurier
1 gerookte makreel
zout
versgemalen peper
Soja-hollandaise saus
1 teentje knoflook
1 ei
100g boter
30ml witte wijn
30ml sojasaus
De hutspot:

Schil de aardappels en snijd deze in stukken van circa 2 centimeter.

Schil de wortel en snijd deze ook in stukken van circa 2 centimeter

Pel de uien en snijd deze op hetzelfde formaat als de aardappels en wortels.

Voeg de aardappels in de pan, zet onder water, voeg wat zout toe en leg het laurierblaadje erop.

Voeg vervolgens de ui en daarna de wortel toe. Meng dit niet door elkaar!

Zet de pan op hoog vuur een plaats de deksel erop. Kook in circa 20 minuten gaar.

Snelle soja-Hollandaise saus:

Verwarm op laag vuur een pan met een klein laagje water erin waar een kom precies in past, de kom mag het water niet raken.

Pel en hak de knoflook.

Smelt de boter in de magnetron.

Meng in de kom de azijn, knoflook, soja en de eidooier met wat zout en peper.

Blijf goed kloppen met een garde totdat het mengsel luchtig is. (gebruik eventueel een handmixer)

Haal de kom uit de pan. • Giet nu de gesmolten boter langzaam bij de Hollandaise

en blijf goed roeren.
De hutspot afmaken:
Giet de hutspot af als deze gaar is, laat even droog stomen.
Verwijder het laurierblad.
Maak de makreel schoon. Verwijder het vel en haal hem voorzichtig van de graat af.
Stamp de hutspot met een stamper en voeg eventueel wat warme melk toe.
Breng op smaak met peper.
Verwarm de makreel kort in de magnetron tot dat deze warm is.



Eet smakelijk!