

Groentepakket week 49-2017
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: broccoli, postelein, witlof en pompoen

Oosterse broccolisalade met gegrilde kip

300 g noedels
1 stronk broccoli
1 wortel
2 cm verse gember
1 rode peper
2 el honing
3 el sojasaus
1 tl sesamololie
1 limoen
1 bosje bosui
1 bosje koriander
150 g taugé
400 g kipfilet
rijstolie

Noedels

Kook/week de noedels gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Oosterse broccolisalade

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

Snijd de broccoli in kleine roosjes.

Schil en snijd de wortel in reepjes.

Kook de broccoli en de wortel in circa 4 minuten beetgaar. Giet af en spoel koud.

Schil en rasp de gember.

Snijd de rode peper in fijne ringetjes.

Halveer de limoen.

Meng in een grote kom de rode peper, de honing, sojasaus, sesamololie, de rasp van de gember en het sap van de limoen. Breng de dressing op smaak met versgemalen peper.

Snijd de bosui in ringetjes.

Snijd de koriander grof.

Roer de broccoli, wortel, bosui, koriander en de taugé door de dressing.

Gegrilde kipfilet

Verwarm de grillpan.

Halveer de kipfilets in de breedte tot schitzels. Besprenkel de kipfilets met een beetje rijstolie en bestrooi ze met een beetje zout en versgemalen peper. Gril de kipfilets om en om in circa 8 minuten goudbruin en gaar.

Snijd de filets in schuine gelijke plakjes.

Serveren

Verdeel de noedels over borden. Verdeel de Oosterse broccolisalade over de noedels en verdeel de gegrilde kip eroverheen.

Gestoofde postelein met gebakken krieltjes

700 g krieltjes met schil
250 g gerookte spekblokjes
1 ui
2 venkelknollen
2 appels
75 ml water

1 el appelstroop
boter

600 g postelein
2 el balsamico crema
Gebakken krieltjes

Halveer de krieltjes indien nodig.

Breng een pan met water en zout aan de kook voor de krieltjes en kook de krieltjes in circa 6 minuten beetgaar. Giet de krieltjes af en stoom ze droog.

Verwarm een pan en bak de spekblokjes in circa 8 minuten krokant.

Pel en snipper de ui. Voeg de ui toe aan de pan en bak circa 2 minuten mee. Voeg de krieltjes toe en bak nog circa 8 minuten mee.

Gestoofde postelein

Snijd de venkelknollen in vieren, verwijder de kern en snijd de venkelknollen in dunne repen.

Snijd de appels van het klokkenhuis in plakken en in reepjes.

Breng in een grote pan het water met de boter en appelstroop aan de kook.

Voeg de venkel en de appel toe en stoof het geheel met de deksel op de pan onder af en toe roeren in circa 8 minuten gaar.

Roer de postelein erdoor en stoof 2 minuten mee. Breng de postelein op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Serveren

Verdeel de gebakken krieltjes en de gestoofde postelein over borden.

Druppel wat balsamico crema over het gerecht.

Witlofstamppot met feta

500 g kruimige aardappels, voorgeschild

100 ml crème fraîche

6 stronken witlof

1 bosje bosui

olijfolie om in te bakken

200 g feta

Gekaramelliseerde sinaasappel

2 handsinaasappels

1 klontje boter

1 el honing

0.5 bosje dragon

65 g walnoten

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook. Kook de aardappels in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Pureer de aardappels met een pureestamper. Maak de puree smeug met de crème fraîche. Breng de puree op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Halveer de witlof in de lengte, verwijder de kern en snijd de witlof in stukken.

Snijd de bosui in ringetjes.

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de witlof en de bosui in circa 5 minuten gaar.

Rooster de walnoten circa 5 minuten in een droge pan.

Verkruimel de feta.

Meng de walnoten door de witlof en breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Roer de witlof en de feta door de puree.

Gekaramelliseerde sinaasappel

Verwijder de schil van de sinaasappel en snijd de partjes los.

Verhit een klontje boter in een pan. Voeg de honing toe en laat circa 3 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg de sinaasappelpartjes toe en laat circa 3 minuten koken.

Pluk en snijd de dragon fijn. Roer de dragon door de sinaasappelpartjes. Breng op smaak met een beetje zout.

Serveren

Verdeel de witlof over de borden en schep de gekaramelliseerde sinaasappel eroverheen.

Eet smakelijk!