

Deze week in het pakket: boerenkool, knolselderij, witlof, bietjes en uienmix

Boerenkoolpasta

25 g roomboter
1 ui
2 tenen knoflook
8 takjes tijm, blaadjes losgerist
400 g volkoren fusili pasta
250 g kastanjechampignons
300 g gesneden boerenkool
350 g verse zalm
250 g ricotta
rasp en sap van 0,25 citroen
150 g Parmezaanse kaas, geraspt
50 g paneermeel

Verwarm je oven voor op 200 graden. Breng een grote pan met water aan de kook | Verwarm een koekenpan met een scheutje olijfolie en de boter. Snipper de ui en knoflook. Fruit de ui en knoflook en breng op smaak met de helft van de tijmblaadjes en zwarte peper.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart. Snijd ondertussen de champignons in plakjes en bak mee met het ui-mengsel gedurende vijf minuten. Voeg de gesneden boerenkool toe en bak nog vijf minuten. Breng op smaak met een snufje zout. Snijd de zalm in kleine stukjes en voeg toe aan de boerenkool.

Voeg de ricotta, citroensap en -rasp toe en verwarm kort door. Meng de saus door de pasta samen met de helft van de Parmezaanse kaas. Doe de pasta in een ovenschaal. Meng de resterende Parmezaanse kaas met het paneermeel en de tijmblaadjes. Verdeel over de pasta. Bak de pasta in de oven gedurende 10 minuten. Zet de oven op de grillstand en grill nog ongeveer 3 minuten, totdat de bovenkant goudbruin is.

Ovenkip met mandarijn en knolselderij

1 hele kip
1 el ras el hanout
6 kleine mandarijnen (bijv. clementines), schoongeboend en in plakjes
2,5 el olijfolie
1 knolselderij (850 g), in blokjes
250 ml kippenbouillon (van een tablet)
1 kippenbouillontablet
2 el koriander, fijngesneden
2 el munt, fijngesneden

Verwarm de oven voor tot 220°C. Spoel de kip van binnen en van buiten met koud water en dep droog met keukenpapier. Wrijf de kip in met de ras el hanout en zout en peper naar smaak en doe een paar plakjes mandarijn in de buikholte.

Verhit de olie in de braadslede en braad de kip rondom bruin aan. Voeg de knolselderij, de knoflook en de mandarijn toe en bak kort mee. Schenk de kippenbouillon erbij en zet de braadslede 50-60 minuten in de oven.

Controleer na 40 minuten of de kip niet te donker wordt. Dek eventueel af met een stuk aluminiumfolie. Controleer de kip op gaarheid door in het dikke gedeelte van een poot een prikker of vork te steken. Er moet helder vocht uit komen. Serveer de kip met de knolselderij en de mandarijn op een mooie schaal en bestrooi met de koriander en de munt. Snijd de kip aan tafel in stukken.

Tip: Lekker met couscous of tarly.

Tip: Geef de schotel nog meer kleur door er granaatappelpitten over te strooien.
Variatietip: Steek onder de huid van de kip een paar plakjes mandarijn en blaadjes koriander zo ziet de kip er nog feestelijker uit!

Witlofsalade met een twist

1 venkel
2 kropjes witlof of roodlof
1 appel
1 granaatappel
1 bosje munt
100 g zachte geitenkaas of meikaas
Dressing
1 tl granaatappelmelasse
1 tl dunne (geiten)yoghurt
1 tl citroensap
1 el olijfolie

Je kan deze salade op twee manieren maken. De eerst is lekker 'recht toe, recht aan'. De tweede is wat meer sophisticated.

Haal het bittere hart uit de witlof. Snijd de venkel, witlof, blaadjes munt en appel fijn.

Snijd een granaatappel doormidden, knijp er even in zodat de pitjes losser komen te liggen en sla met een lepel op de bolle kant de pitjes eruit.

Doe in een schaal de granaatappelmelasse, (geiten)yoghurt, citroensap, olijfolie en het zout en de witte peper (naar smaak). Klopt dit door elkaar: dit is de dressing.

Doe alle ingrediënten, behalve de geitenkaas en een handje granaatappelpitjes, bij de dressing.

Hussel goed door elkaar zodat de groenten worden bedekt met een laagje dressing.

Leg op een bord en verdeel als laatste de granaatappelpitjes en geitenkaas in kleine stukjes over de salade.

En dan de iets mooier gepresenteerde variant:

Haal 4 of 5 mooie bladeren van de witlof af en verdeel die als een waaier over een bord.

Snijd een mooi gekleurde appel in vier parten en verwijder het klokhuis.

Snijd de appelpartjes in de lengte door vieren. Leg in ieder witlofblad een stukje appel.

De venkel moet in de lengte in dunne schijven gesneden worden. Plaats daarvan er steeds één tussen de witlof.

Snijd de muntblaadjes fijn en strooi die over de salade.

Halveer de granaatappel en sla met een lepel de pitjes op de salade. Verdeel al laatste de geitenkaas en dressing er netjes overheen.

Bieten-linzenburger

1 komkommer
3 teentjes knoflook
3 voorgekookte rode bieten
0.5 blik gekookte linzen
2 eieren
100 g paneermeel
1 tl gemberpoeder
zonnebloemolie
200 g Griekse yoghurt
40 ml olijfolie extra vierge
1 citroen
100 g feta
8 hamburgerbroodjes

Rasp de komkommer met een grove rasp. Doe de komkommer in een zeef en meng er een flinke snuf zout door. Het zout onttrekt het vocht uit de komkommer. Laat de komkommer circa 15 minuten boven een bakje uitlekken.

Pel en snijd 1 teentje knoflook in grove stukken.



Pel en snijd 2 bieten in grove stukken.

Laat de linzen uitlekken en pureer met de bieten, gesneden knoflook, eieren, paneermeel en gemberpoeder fijn en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Meng het geheel tot het de dikte en structuur van gehakt heeft maar meng niet te lang anders wordt het mengsel vochtig. Vorm met je handen stevige burgers van het bieten-linzengehakt en laat circa 15 minuten opstijven in de koelkast.

Pel en pers de resterende knoflook en meng voor de tzatziki met de Griekse yoghurt, de olijfolie extra vierge en rasp en sap van de citroen en uitgelekte komkommer.

Breng op smaak met versgemalen peper.

Brokkel de feta in grove stukken.

Pel en snijd de resterende biet in plakken.

Snijd de hamburgerbroodjes open en bak ze circa 3 minuten op de snijkant tot ze goudbruin en een beetje krokant zijn.

Verwarm een koekenpan en bestrijk de burgers met zonnebloemolie. Bak de burgers circa twee minuten per kant tot ze een bruin en krokant korstje hebben.

Serveren

Bestrijk de gebakken kanten van de hamburgerbroodjes met tzatziki. Leg de bietenburger er op, daarna de plakken biet, verdeel er wat feta op en leg de bovenkant van het broodje erop.

Eet smakelijk!