

Groentepakket week 05-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



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

Broccoli-paprikataart met geitenkaas

Bodem
50 g boter
5 takjes krulpeterselie
6 sneetjes volkorenbrood
100 g pijnboompitten
6 gedroogde vijgen
1 ei
1 el honing
Broccoli-paprikataart met geitenkaas
2 rode uien
1 rode paprika
1 gele paprika
olijfolie om in te bakken
400 g broccoli
4 eieren
2 el olijfolie
125 ml room
200 g zachte geitenkaas
2 takjes rozemarijn
Extra nodig
boter om in te vetten
bakvorm

Bodem
Verwarm de oven voor op 220 °C. Smelt de boter. Pluk en hak de peterselie. Verkruiemel het brood in de keukenmachine, voeg de pijnboompitten, de vijgen, peterselie, het ei, gesmolten boter en de honing toe en maal fijn. Vet de bakvorm in bedek de bodem en randen met de broodmassa, druk goed aan met een lepel en bak circa 10 minuten.

Broccoli-paprikataart met geitenkaas
Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel en snijd de uien in halve ringen. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Verhit een scheutje olie in een koekenpan, bak de uien en de paprika's circa 5 minuten.

Breng een pan met water aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes en kook de broccoli in circa 3 minuten beetgaar. Giet de broccoli af, spoel af onder koud water en laat de broccoli goed uitlekken op een theedoek. Verdeel de broccoli en het ui-paprikamengsel over de bodem en druk het geheel een beetje plat met een lepel. Meng in een kom de room, olijfolie en de eieren. Verkruiemel de geitenkaas erboven. Ris en hak de rozemarijn en voeg de rozemarijn toe aan het eimengsel. Breng op smaak met zout en peper. Schenk het geitenkaasmengsel gelijkmatig over de groente. Bak de taart in circa 30 minuten gaar.

Chili sin carne

1 middelgrote ui
1 teen knoflook
1 winterwortel
1 stengel bleekselderij

1 rode peper
1 tl chilipoeder
1 tl kaneel
1 tl gemalen komijn
1 el tomatenpuree
1 rode paprika
1 groene paprika
200 g kidneybonen blik
200 g maïs blik
200 g linzen uit blik
2 blikken tomatenblokjes
50 g Chocolate Puur 72%
1 el rode-wijnazijn
0,5 bosje koriander
200 g rijst
125 ml zure room
1 limoen in partjes

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verwarm een braadpan met een scheut olijfolie en fruit hierin de ui. Snijd ondertussen de winterwortel en bleekselderij in kleine blokjes van ongeveer 0,5 x 0,5 centimeter en de peper in ringen. Voeg samen met het chilipoeder, kaneel en komijn toe aan het ui-knoflookmengsel en bak 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paprika's in blokjes van ongeveer 1 x 1 centimeter en voeg samen met de tomatenpuree toe aan de pan. Bak nog 10 minuten tot de groenten beetgaar zijn. Voeg nu de kidneybonen, maïs, linzen en tomatenblokjes toe. Laat een halfuur sudderen op laag tot middelhoog vuur.

Kook de rijst volgens de verpakking. Hak de chocolade fijn en voeg samen met de azijn toe aan de chili. Laat een paar minuten pruttelen, proef en breng indien nodig op smaak met extra zout en peper. Is de chili iets te zuur? Voeg dan een klein schepje suiker toe.

Serveer de chili sin carne met de rijst, korianderblaadjes, zure room en limoen.

Stampopot paksoi

800 g kruimige aardappels
1 ui
rijstolie
300 g gehakt
1 tl sambal
250 g kastanje champignons
1 paksoi
100 ml magere melk
100 g ongezouten pinda's
zout
versgemalen peper

Breng alvast een pan met water en zout aan de kook voor de aardappels.

De aardappels

Schil de aardappels en snijd ze door de helft. Kook de aardappels in circa 20 minuten gaar.

Het gehakt bakken:

Pel en snipper de ui grof. Verhit olie in een wok en fruit de ui. Voeg het gehakt toe en roer los. Kruid het gehakt met de sambal en roer goed door. Bak het gehakt op middelhoog vuur in circa 10 minuten bruin.

De champignons bakken:

Maak de champignons schoon en snijd in vieren. Verhit een pan met een scheutje olie en bak hierin de champignons op hoog vuur in circa 5 minuten bruin. Breng op smaak met zout en peper.

De paksoi bakken:

Maak de bladeren van de paksoi los en was ze goed. Snijd het wit in kleine stukjes. Snijd het groen in zo dun mogelijke reepjes. Verwarm een koekenpan met een scheutje olie en stook hierin het wit en groen van de paksoi in circa 3 minuten zacht.

De stampot:

Aardappels afgieten, droog stomen en pureren. Rooster de pinda's in een droge

koekenpan licht bruin. Roer warme melk, samen met pinda's, paksoi en gehakt door de puree. Breng op smaak met zout en peper. Serveren de stampot met de gebakken champignons.

Eet smakelijk!

