

Groentepakket week 08-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: wortel & ui, groene kool, prei of pastinaak en rode biet.

Pasta Pesto met gestoofde groene kool & geroosterde paprika

300 g schelpjespasta
1 groene kool
olijfolie
4 takjes tijm
1 bosje basilicum
0.5 knoflook
30 g pijnboompitten
0.5 citroen
400 g geroosterde paprika's
75 g rucola
zout
versgemalen peper
100 g Parmezaanse kaas

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

De groene kool en pasta:

Snijd de groene kool in fijne reepjes.

Verhit een pan met de olie. Voeg de groene kool toe en verhit kort.

Hak de tijm fijn en voeg toe.

Voeg 100 ml water toe en leg de deksel op de pan. Stoof circa 8-10 minuten.

Kook de pasta gaar in volgens de gebruiksaanwijzing. Pesto

Hak basilicum fijn. (houd een kwart apart voor de pasta)

Pel en hak de knoflook.

Rasp de Parmezaanse kaas.

Pureer met een de staafmixer de pijnboompitjes, knoflook, basilicum en voeg langzaam wat olijfolie toe tot er een smeùige massa ontstaat. Voeg nu de Parmezaanse kaas toe en pureer tot het goed gemengd is.

Voeg het sap van een halve citroen toe en meng goed door.

De pasta afmaken:

Giet de pasta af en roer de pesto erdoor.

Snijd de geroosterde paprika's in reepjes.

Voeg dit samen met de groene kool en de rest van de basilicum toe aan de pasta.

Breng op smaak met zout en peper.

Was de rucola en serveer dit bij de pasta.

Boederijstampot met kruidenomelet

800 g aardappels
300 g wortels
300 g prei
150 ml melk
1 el grove mosterd
1 el zilveruitjes
0.25 bosje selderij
0.25 bosje bieslook
4 eieren
zout
versgemalen peper

Stamppot

Schil en snijd de aardappels in gelijke stukjes en kook de aardappels in een pan met water en zout.

Schil en snijd de wortels in blokjes en de prei in stukjes en voeg ze toe aan de pan met aardappels.

Kook nog circa 5 minuten door en giet de stamppot af.

Verwarm een derde van de melk.

Pureer de aardappels met de pureestamper, voeg de melk toe en meng goed door elkaar.

Roer de mosterd en de zilveruitjes erdoor.

Omelet

Pluk en hak de blaadjes van de selderij. Snijd de bieslook fijn.

Kluts de eieren los met de resterende melk en de kruiden en voeg zout en peper naar smaak toe.

Verhit een scheut olie in een pan en schep er een lepel eimengsel in.

Bak de omelet met deksel in de pan in circa 3 minuten gaar.

Thaise kipburgers

1 teentje knoflook

0.5 boerenbrood

1 stengel citroengras

0.5 bosje koriander

1 el rode currypasta

1 el vissaus

400 g kipgehakt

zonnebloemolie

1 winterpeen

2 rauwe rode bieten

1 komkommer

250 g cherrytomaatjes

3 el witte wijnazijn

1 el suiker

2 el vissaus

Extra nodig

grillpan

rasp

staafmixer

Pel de knoflook.

Snijd 5 plakken van het boerenbrood. Verwijder de korsten van 1 plak brood.

Verwijder de buitenste bladen van het citroengras en snijd het citroengras in grove stukken.

Maal in het bakje van de staafmixer de knoflook, citroengras en het brood zonder korst tot een fijn broodkruim.

Pluk en snijd de koriander.

Verwarm de grillpan.

Meng het broodkruim, koriander, rode currypasta en de vissaus met het kipgehakt. Maak van het gehaktmengsel één burger per persoon. Bestrijk ze met zonnebloemolie en grill de burgers in circa 8 minuten om en om gaar.

Schil de winterpeen en de bieten. Rasp de winterpeen, bieten en de komkommer.

Halveer de tomatjes.

Meng de winterpeen, bieten, komkommer en tomatjes in een kom. Voeg de azijn, suiker en vissaus toe en meng goed door.

Serveren

Verdeel de gesneden boterhammen over borden. Schep een lepel rauwkost op de boterhammen.

Leg de kipburgers op de rauwkost en serveer de rest van de rauwkost ernaast.

Spaghetti met gebakken pastinaak en kappertjessaus

300 g meergranenspaghetti
600 g pastinaak
0.5 bosje koriander
zout
versgemalen peper
2 el bloem
zonnebloemolie
Kappertjessaus
1 teentje knoflook
1 ui
100 ml droge witte wijn
2 el kappertjes
200 g roomkaas
100 g rucola

Schil, halveer en snijd de pastinaak in plakjes.

Kook de pastinaak in circa 3 minuten beetgaar.

Giet af en spoel koud en dep de pastinaak goed droog.

Snijd de koriander fijn.

Breng de pastinaak op smaak met zout, peper en koriander.

Wentel de pastinaak door de bloem

Verhit een scheut olie in een pan en bak de pastinaak in circa 10 minuten om en om krokant.

Spaghetti:

Giet de spaghetti af en vang 200 ml van het kookvocht op.

Schenk dit terug in de pan en voeg een scheutje olijfolie en de spaghetti toe.

Kappertjessaus:

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

Verhit een scheut olie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook circa 3 minuten.

Blus af met de witte wijn en laat tot de helft indampen.

Voeg de kappertjes toe en roer de roomkaas erdoor.

Smelt de roomkaas op laag vuur al roerende door de saus.

Zet het vuur uit en roer de spaghetti en de rucola door de saus.

Eet smakelijk!