

Groentepakket week 31-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: bloemkool, kropsla, suikermaïs, peen en courgette.

Gegrilde maiskolven

4 maiskolven
1 limoen (schoongeboend)
75 g gezouten roomboter (op kamertemperatuur)
50 g Parmigiano Reggiano (geraspt)
1 tl gerookte-paprikapoeder hot
1 teen knoflook

Steek de barbecue aan. Kook de mais 10 min. in een pan met ruim water. Giet af en laat uitlekken. Rasp ondertussen de groene schil van de limoen en snijd de vrucht in partjes. Doe het limoenrasp met de boter, kaas en paprikapoeder in een kom en pers de knoflook erboven. Meng goed. Gril de mais op de barbecue in 6 min. rondom bruin. Keer regelmatig. Besmeer de maiskolven met de boter en serveer met de limoenpartjes.

Bereidingstip:

Voeg tijdens het koken van de mais geen zout toe: daar worden de vliesjes van de maiskorrels wat taai van.

Bloemkoolsalade

200 g haricots verts
4 eieren
50 ml arachideolie
1 tl sambal
2 el mayonaise
1 prei
2 rode paprika's
400 g bloemkool
50 g ongezouten, gepelde pinda's
75 g gebakken uitjes

Breng een pan water aan de kook. Verwijder de uiteindes van de haricots verts en kook ze circa 8 minuten. Spoel de haricots verts koud met water en laat goed uitlekken.

Kook de eieren circa 6 minuten in ruim water. Laat de eieren schrikken in koud water en pel en halveer de eieren. Verhit voor de pittige kerriemayonaise een scheutje olie in een pan en verwarm de kerriepoeder circa 2 minuten. Voeg de sambal toe en bak de sambal 1 minuut mee. Haal de pan van het vuur en voeg een eetlepel water en de mayonaise toe en breng het geheel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Halveer de prei in de lengte, spoel de prei schoon onder de kraan en snijd hem in hele dunne halve ringen. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Maak de bloemkool schoon en snijd de bloemkool in kleine roosjes. Meng de bloemkoolroosjes met de haricots verts, prei en de paprika en meng de pittige mayonaise erdoor. Breng de salade op smaak met een beetje zout en peper.

Serveren

Schep de salade op borden, bestrooi met pinda's en leg er 2 parten ei bij

Wortel- en courgette-spaghetti met walnoten-peterseliepesto

Pasta

400 g winterpeen

400 g courgette

100 g half-gedroogde tomaatjes (op olie)

Walnotenpesto

1 bos bladpeterselie

1 teen knoflook

70 g gepelde walnoten

100 g Parmezaanse kaas of Pecorino Romano

100 ml olijfolie extra vergine

1 citroen

kappertjes

Draai of snijd de groenten tot slierten wortelspaghetti en "courghetti". Pluk en hak de peterselie grof. Pel en snijd de knoflook grof. Rasp de kaas.

Pureer met een staafmixer de peterselie, knoflook, kappertjes en walnoten grof, schenk er beetje bij beetje de olijfolie extra vergine bij tot er een grove pasta ontstaat. Roer de helft van de geraspte kaas door de pesto. Breng de pesto op smaak met zout, peper, citroenrasp en eventueel een scheutje citroensap.

Blancheer de groenten beetgaar in kokend water. Laat uitlekken en schep de pesto en half gedroogde tomaatjes erdoor.

Serveren

Schep de spaghetti op een grote schaal of borden en bestrooi met wat extra geraspte of flinters Parmezaanse kaas of Pecorino Romano en evt. wat achtergehouden peterselie.

Eet smakelijk!