

Groentepakket week 33-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: spitskool, artisjok, champignons, sla en snijbiet.

Knapperig gevulde artisjokken

4 artisjokken
1 citroen
4 droge witte boterhammen
100 g geraspte Parmezaanse kaas
100 g geraspte Pecorino Romano
2 teentjes knoflook
25 g roomboter
50 ml olijfolie extra vergine
150 ml water
150 ml witte wijn
olijfolie extra vergine
Extra nodig
schaar
keukenmachine
ovenschaal
aluminium folie

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verwijder de steel van de artisjok. Knip de puntige delen van elk blaadje af met een schaar.

Rasp de schil van de citroen. Halveer de citroen en wrijf alle snijvlakken van de artisjok in.

Maal het brood, de parmezaan, de pecorino, de teentjes knoflook, de citroenrasp, de boter en de olijfolie tot een grof broodkruim in de keukenmachine. Breng op smaak met versgemalen peper.

Vul de artisjok met het broodkruim. Duw het broodkruim met je vingers tussen de blaadjes.

Pers de citroen uit.

Zet de artisjokken in een ovenschaal en vul deze met het water, de witte wijn en het citroensap.

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en zet circa 1 uur in de oven. Controleer of de artisjokken gaar zijn door met een mes aan de onderkant in de steelaanzet te prikken.

Verwijder de aluminiumfolie van de artisjokken en zet nog circa 5 minuten terug in de oven tot het broodkruim goudbruin is.

Spitskool uit de wok met rundvlees

400 g rosbieflapjes
300 g meergranenrijst
150 g cashewnoten
55 g gemalen kokos
1 spitskool
rijstolie
1 rode paprika
1 bos bosuitjes
3 el sojasaus

Laat het vlees op kamertemperatuur komen.

Meergranenrijst

Kook de meergranenrijst volgende de bereidingswijze op de verpakking.

Spitskool uit de wok

Rooster de cashewnoten en de gemalen kokos circa 4 minuten in een droge pan.

Halveer de spitskool, verwijder de kern en snijd de spitskool in dunne repen. Verhit

een scheutje olie in een wok en roerbak de spitskool in circa 4 minuten gaar. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes. Snijd de bosuitjes in dunne ringen. Roer de paprika en de bosuitjes door de spitskool en bak het geheel in circa 4 minuten gaar. Roer de geroosterde cashewnoten en de geroosterde kokos door de spitskool en breng op smaak met de sojasaus en een beetje versgemalen peper.

Rundvlees

Snijd het vlees in dunne repen en bestrooi met een beetje zout en peper. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak het vlees in circa 4 minuten rondom goudbruin en gaar.

Serveren

Verdeel de spitskool uit de wok over borden. Verdeel de reepjes rundvlees erover.

Kikkererwten-snijbietsalade met krokante kip

2 uien
4 teentjes knoflook
4 tomaten
zonnebloemolie
350 g voorgekookte krieltjes
1 el kaneelpoeder
1 kg snijbiet
400 g kikkererwten uit blik of pot
8 takjes munt
1 citroen
400 g kipfilet
2 el ras el hanout
1 el paprikapoeder
bloem
2 eieren
cornflakes

Krieltjes

Verhit olie in een pan en bak de krieltjes in circa 10 minuten rondom gaar.

Kikkererwten-snijbietsalade

Pel en snipper de uien. Pel en snijd de knoflook fijn. Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd de tomaten in blokjes. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de uien circa 3 minuten. Voeg de tomaten, knoflook en kaneelpoeder toe en bak circa 2 minuten mee. Snijd het harde gedeelte van de stelen van de snijbiet en snijd de bladeren in repen. Laat de kikkererwten uitlekken in een zeef. Voeg de snijbiet en kikkererwten toe aan de pan en bak circa 3 minuten mee. Pluk en snijd de blaadjes munt in repen. Voeg de munt en het sap van de citroen toe en warm nog even door.

Krokante kip

Snijd de kipfilet in dunne plakken en wrijf in met met ras el hanout en paprikapoeder. Strooi bloem op een bord, kluts de eieren in een diep bord, en strooi de cornflakes op een bord. Wentel de kip door de bloem, daarna door het ei en tot slot door de cornflakes. Verhit een scheutje olie in een pan en bak de kip in circa 6 minuten om en om goudbruin en krokant.

Eet smakelijk!