

Groentepakket week 34-2018  
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: broccoli, courgette, suikermaïs en snijbonen

## Rigatoni met broccoli, ricotta en limoen

300 g rigatoni  
2 stronken broccoli  
100 g ricotta  
1 limoen  
1 sjalot  
2 teentjes knoflook  
400 g varkensbraadworsten  
olijfolie om in te bakken  
20 g Pecorino  
Pasta

Breng een grote pan water met een beetje zout aan de kook en kook de rigatoni volgens de bereidingswijze op de verpakking.

### Broccoli

Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.  
Snijd de broccoli in roosjes, schil de steel en snijd de steel in blokjes. Kook de broccoli in circa 5 minuten beetgaar. Giet af en bewaar wat van het kookvocht.  
Pureer met een pureestamper de ricotta en de broccoli samen met het achtergehouden kookvocht.  
Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.  
Rasp de schil van de limoen en meng door de broccolipuree.

### Gehaktballetjes

Pel en snipper de sjalot.  
Pel en snijd de knoflook fijn.  
Knijp de vulling uit de worstjes en rol er kleine gehaktballetjes van.  
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes circa 3 minuten. Voeg de sjalot en de knoflook toe en fruit circa 2 minuten mee. Schep de gehaktballetjes uit de koekenpan en roer ze door de broccolipuree. Meng de rigatoni door de broccolipuree.  
Rasp de pecorino.

### Serveren

Server de rigatoni en bestrooi met de geraspte pecorino.

## Courgette aardappel ovenschotel

2 uien  
2 knoflook  
2 takjes salie  
2 takjes tijm  
1 borrelglasje Noilly Prat of witte wijn  
500 g courgette  
500 g aardappel  
65 g pijnboompitten  
2 el maïzena  
1 bouillonblokje  
400 ml kokend water  
1 el boter  
1 el olijfolie

150 ml room  
geraspte Parmezaanse kaas

Pel de uien en knoflook en snijd ze fijn.

Ris de salie en tijm en hak ze fijn.

Smelt de boter samen met de olijfolie in de pan. Bak de uien, knoflook, tijm en salie hierin met aardig wat zout en peper. Gooi na 5 minuten de Noilly Prat of witte wijn bij en laat inkoken. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 170 °C.

Schil de aardappels. Rasp de courgette en aardappels.

Meng in een schaal de pijnboompitten, maïzena, gebakken kruidige uien, geraspte aardappel en courgette.

Los het bouillonblokje op in het kokende water. De bouillon die je nu hebt giet je over het mengsel in de schaal. Roer dit goed door elkaar totdat je het gevoel van een beslag hebt.

Giet het in een ruime ovenschaal. Besprenkel de bovenkant met room en maak het af met royaal geraspte Parmezaanse kaas. Zet 90 minuten in de oven. Serveer er een groene salade bij en/of steak.

## **Kip met pittige chilisaus, maïskolf en zoete aardappel**

2 maïskolven  
400 g zoete aardappels  
olijfolie om in te bakken  
400 g kipfilet  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 rode peper  
2 el suiker  
2 el azijn  
1 blik gepelde tomaten  
1 courgette  
Extra nodig  
grillpan  
staafmixer  
aluminiumfolie

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.

Verwijder de bladen van de maïskolf en hak de kolf in twee gelijke stukken. Kook de maïskolven in circa 10 minuten gaar.

Prik met een mesje een paar gaatjes in de schil van de aardappels en leg ze in een glazen kom. Voeg wat water en een beetje zout toe en dek helemaal af met een bord. Zet de kom in de magnetron en gaar in circa 10 minuten op 900 watt. Halveer voor het serveren de aardappels.

Verwarm de grillpan voor.

Bestrooi de kipfilet met een beetje zout en versgemalen peper. Smeer de kipfilet in met wat olie en gril de kipfilet in circa 8 minuten om en om gaar. Dek de kip af met aluminiumfolie.

Pel en snijd de ui in halve ringen.

Pel en snijd de knoflook grof.

Snijd de rode peper in ringetjes.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de knoflook, ui, rode peper en suiker circa 2 minuten. Voeg de azijn, de gepelde tomaten en een beetje zout toe en laat circa 5 minuten pruttelen. Pureer het geheel met de staafmixer tot een saus.

Snijd de courgette in 8 dikke schijven en bestrijk met olie. Bestrooi met een beetje zout en versgemalen peper en gril de courgette in circa 5 minuten om en om.

Serveren

Snijd de kip in 4 gelijke plakken en verdeel over de borden. Leg er een stuk maïs, courgette en een gehalveerde zoete aardappel bij. Schenk de saus rijkelijk over de kip.

**Eet smakelijk!**