

Groentepakket week 35-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: ijsbergsla, wortels, prei, bleekselderij en uienmix.

Tiella rijst uit de oven

300 gr aardappelen
1 ui
1 teentje knoflook
2 stengels bleekselderij
400 gr rijpe kerstomaatjes
1 bos bladpeterselie
60 gr Parmezaanse kaas
400 ml prosecco
extra vergine olijfolie
500 gr langkorrelig rijst
750 gr mosselen
1 courgette

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappels, snijd ze in de lengte in kwarten en vervolgens in 2-3 mm dikke plakjes (hoe grover, hoe beter). Doe ze in een ovenschaal of kleine ovenvaste braadpan.

Pel de ui en knoflook, maak de bleekselderij schoon, hak ze met de tomaatjes en peterselie (met steeltjes en al) fijn en doe ze bij de aardappels. Rasp de helft van de parmezaan erover, giet de prosecco en 120 ml olie erbij en voeg al roerend de rijst en een snuf zeezout en zwarte peper erdoor. Zoek de mosselen uit en geef schelpen die open zijn een tikje – als ze niet dichtgaan moet je ze weggooien. Nu kun je twee dingen doen. Linda haalt de mosselen altijd rauw uit de schelp. Dat is een lastig klusje, maar geeft een fantastische, intense zeesmaak. Wrik de schelpen voorzichtig met een scherp mesje open en haal het mosselvlees er met het heerlijke vocht en al uit.

Je kunt de mosselen ook met schelp en al in een hete pan doen en 3-4 minuten afgedekt laten stomen tot ze open zijn. Schep de mosselen wanneer ze voldoende afgekoeld zijn uit de pan (gooi dichte schelpen weg). Roer ze met vocht en al door het rijstmengsel, snijd de courgette in dunne plakjes en verdeel die er als een soort deksel over. Druk de boel aan en rasp de overgebleven parmezaan erover.

Zet de schaal eerst op hoog vuur tot de boel begint te pruttelen en vervolgens 45 minuten in de hete oven, tot er een goudbruin korstje op zit. Laat de tiella 10 minuten rusten en ga aan tafel.

Beefcurry met wortels en krieltjes

500 g krielaardappeltjes in schil
1 bos wortels
1 grote rode ui
1 stengel citroengras
50 ml olijfolie
1 l runderbouillon
2 biefstukken
1 bos selderij
1 bakje rode curry pasta
1 blikje kokosmelk
1 bosje koriander

Was en halveer de krieltjes. Schil de wortelen en snij in stukken. Pel en snipper de rode ui. Kneus de stengel citroengras.

Verhit een hapjespan met olie en fruit de ui. Voeg de wortelen, het citroengras en de

krieltjes toe en bak kort mee. Blus af met een deel runderbouillon totdat alles net onder staat en kook de groente gaar. Giet af en vang het vocht op.

Snij de selderij in boogjes. Bak de biefstukken medium rare in de koekenpan met een scheut olie. Snij de biefstuk in reepjes. Verwarm de hapjespan met olie en bak hierin de selderij met de currypasta. Blus af met kokosmelk. Voeg de krieltjes met de wortel aan de biefstuk toe en schep om. Voeg eventueel nog wat van de opgevangen bouillon toe om de saus te verdunnen.

Pluk de blaadjes van de koriander.

Serveren

Server de beefcurry met verse koriander.

Aardappel-preisoep met gerookte zalm

4 sjalotjes

4 teentjes knoflook

3 preien

20 g boter

1 l water

2 groentebouillonblokjes

700 g kruimige aardappels

300 g gerookte zalm

4 takjes peterselie

1 kleine bloemkool

2 el olijfolie extra vergine

1 el azijn

1 el mosterd

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg de sjalotjes en de knoflook met schil in een ovenschaal en bak circa 20 minuten in de oven.

Halveer de preien in de lengte en snijd in halve ringen.

Verhit de boter in een ruime (braad)pan en bak de preien circa 4 minuten.

Schenk het water erbij en voeg de bouillonblokjes toe.

Schil en snijd de aardappels in kleine blokjes. Voeg de aardappels toe aan de pan en kook in circa 8 minuten gaar.

Haal de knoflook en sjalotjes uit de oven, verwijder de schil en voeg de knoflook en sjalotjes toe aan de pan.

Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde soep. Breng op smaak met een beetje peper

Snijd de zalm in stukken en voeg twee derde toe aan de soep. (bewaar de rest voor de bloemkool)

Pluk de peterselie. Garneer de soep met peterselie.

Bloemkool

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

Snijd de bloemkool in roosjes. Kook de bloemkoolroosjes in circa 4 minuten beetgaar.

Giet de bloemkool af.

Meng in een kom de olijfolie extra vergine, azijn, mosterd en een beetje zout en peper.

Voeg de bloemkool en de resterende zalm toe en roer goed door.

Eet smakelijk!