

Groentepakket week 36-2018
OVERESCH EKOLOGISCHE LANDBOUW

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



Deze week in het pakket: paksoi, snijbonen, bloemkool en bieten.

Indonesische roerbakshotel met snijbonen

2 tl sambal
3 tl Agavesiroop
60 pinda's ongezouten
60 cashewnoten rauw
peper en zout naar smaak
150 g rijst
2 knoflooktenen
2 cm verse gember
0,5 st rode peper
0,5 komkommer
2 el witte balsamicoazijn
300 g snijbonen
2 el pindakaas
20 ml sojasaus
1,5 el zonnebloemolie
1 el ketjap
6 tak koriander

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng in een kom de sambal, 2 tl agavesiroop, pinda's, cashewnoten en een snuf zout. Spreid ze uit over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze 8 minuten in de voorverwarmde oven.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Pel en pers of snijd de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beiden fijn. Snijd of schaaf de komkommer in halve plakken.

Meng in een kom 1 tl agavesiroop met de witte balsamicoazijn. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met peper en zout. Bewaar de komkommersalade.

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en bak de knoflook, de gember en de rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Snijd de sperziebonen in reepjes of stukjes, voeg ze toe en bak 8 minuten.

Voeg de gekookte rijst toe aan de snijbonen, evenals de pindakaas, de sojasaus, de ketjap en 2 el water per persoon. Zet het vuur hoog en roerbak nog 2 minuten.

Pluk de korianderblaadjes. Verdeel de rijst over de borden. Bestrooi met de sambalnoten en blaadjes koriander. Serveer met de komkommersalade.

Gember-knoflookkip met paksoi

4 nestjes brede rijstnoedels
1 paksoi
2 rode paprika
3 teentjes knoflook
3 cm gember
1 rode peper
25 ml zonnebloemolie
200 g kippendijfilet
100 ml sterke kippenbouillon
200 ml romige kokosmelk
1 limoen
1 el bruine suiker

Zorg dat de noedels geheel onder water staan in een ruime kom met kokend water en een beetje zout. Giet af en spoel koud zodra de noedels beetgaar zijn, na circa 5 minuten.

Halveer de paksoi. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snij de paprika in reepjes. Pel en hak de knoflook, schil en rasp de gember. Halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snij de peper fijn.

Snij de kippendijfilet in dunne reepjes.

Verhit een scheut zonnebloemolie in de wok en roerbak de paksoi op hoog vuur in circa 4 minuten beetgaar. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Haal de paksoi uit de wok en zet apart. Veeg de wok schoon met keukenpapier.

Verhit een scheut zonnebloemolie in de wok en bak de kipreepjes in circa 2 minuten goudbruin en gaar. Voeg de knoflook, gember en rode peper toe en bak 1 minuut mee. Breng op smaak met een beetje zout. Voeg de kippenbouillon en kokosmelk toe. Halveer de limoen en breng het gerecht op smaak met limoensap en bruine suiker.

Serveren

Serveren met de gember-knoflookkip met de rijstnoedels

Zomerse salade met makreel en bietjes

500 g vastkokende aardappels

100 g walnoten

1 krop eikenbladsla

4 stengels bleekselderij

1 gestoomde makreel

250 g gekookte bietjes

1 citroen

2 tl geraspte mierikswortel

2 el zonnebloemolie

3 el walnootolie

Lauwwarme salade met makreel en bietjes

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

Boen de aardappels schoon. Snijd de aardappels in gelijke stukken en kook in circa 15 minuten gaar. Giet af en stoom droog.

Verwarm een droge koekenpan en rooster de walnoten circa 3 minuten.

Was, pluk en scheur de krop eikenbladsla in stukken.

Verwijder de harde draden van de bleekselderij en snijd de bleekselderij in gelijke stukjes.

Maak de makreel schoon en pluk het visvlees.

Snijd de bietjes in blokjes.

Halveer de citroen. Snijd een helft in partjes.

Meng voor de dressing de mierikswortel en het sap van een halve citroen in een grote kom. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg al roerend met een garde de zonnebloem- en walnootolie toe.

Meng de aardappels, walnoten, eikenbladsla, bleekselderij, makreel en de bietjes door de dressing.

Serveren

Verdeel de lauwwarme salade met makreel en bietjes over borden. Verdeel de partjes citroen erover.

Eet smakelijk!