

Natuurtuin 't Hummelhûs

Geniet van onbespoten groente en fruit

Groente- en fruit pakketten Week 42

Groentepakket groot	Groentepakket klein	Groente- en fruitpakket combi
- andijvie - rode kool - rode biet - koolraap - witlof extra - ui, appel - laurier	- andijvie - rode kool - rode biet - koolraap extra - ui, appel - laurier	- andijvie - rode kool - rode biet - koolraap -1 kg streek en/of biologisch fruit extra - ui, appel - laurier

Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch- en streekfruit
(minimaal 3 soorten)

Fruitpakket groot – 4 kilo

Bananen, appels, peren en
twee soorten biologisch fruit

Menu 's zijn voor 4 personen

koolraap stampot met andijvie en champignons

Ingrediënten:

800 gram	koolraap
800 gram	aardappelen
150 gram	spekblokjes
1 stuk(s)	ui
100 gram	champignons
400 gram	andijvie
1 naar smaak	nootmuskaat
1 el	boter
100 ml	melk
1 naar smaak	peper en zout

Snij de koolraap en ui in blokjes, de aardappelen in stukken, de champignons in plakjes en de andijvie in dunne reepjes.

Kook de aardappelen met de koolraap in weinig water met zout in ca 25 min gaar.

Bak de spekblokjes uit. Fruit de ui en champignons ca 5 min met de spekblokjes mee.

Giet de aardappelen met koolraap af en stamp ze fijn. Roer de boter en wat melk erdoor tot er een smeùige stampot ontstaat. Schep de andijvie en het spekmeùsel door de stampot.

Voeg peper en nootmuskaat toe.

Rode kool

Ingrediënten:

800 gram	rodekool, geschaafd
1 st.	uien, in ringen
1 st.	appels, gehakt
1 el	suiker
2 st.	laurierblaadjes
2 st.	kruidnagels
2 st.	jeneverbessen
1,3 eetlepels	rode wijnazijn
1 klontje	boter
1 naar smaak	klontje

Leg in een ingevette een ovenschaal laag voor laag de kool, ui, appel en suiker. Voeg naar smaak peper en zout toe. Doe de laurierblaadjes, kruidnagels en jeneverbessen in een koffiefilter en leg dit in het midden. Besprenkel de rodekool met azijn en 4 eetlepels water. Bak afgedekt in 90 minuten op 180 graden.

Natuurtuin 't Hummelhus

Schoterlandseweg 135 8413 NH Oudehorne

Email: natuurtuin@thummelhus.nl

06-28658702(Natuurtuin)

Natuurtuin 't Hummelhûs

Geniet van onbespoten groente en fruit

Stamppot rode bietjes met gehakt

Ingrediënten:

1 kg	aardappelen
600 gram	rode bieten
400 gram	gehakt
1 stuk(s)	ui
200 gram	gerookt ontbijtspek
125 ml	creme fresh
1 naar smaak	zout en peper

Schil de aardappelen en kook ze. Schil de bietjes en snij ze in kleine blokjes en kook ze in weinig water gaar. Snij de ui fijn

Bak ondertussen het gehakt rul samen met de ui. Bak de plakjes ontbijtspek en laat deze uitlekker op keukenpapier.

Stamp de aardappelen en meng ze met de bietjes, gehakt en uien tot een stamppot. Roer er de creme fresh door en breng op smaak met iets zout en peper.

Serveer met de uitgebakken plakjes ontbijtspek en een lekkere jus.

Frites van koolraap

Ingrediënten:

1200 gram	koolraap
1 el	gembersiroop
2 tl	kerriepoeder
6 el	mayonaise
1 liter	zonnebloemolie

Schil de koolraap en snijd ze in frieten. Kook ze 3 min. en giet af. Verhit ondertussen de olie in een wok of pan tot 180 °C of zet de frituurpan aan. Verdeel de groenten in porties. Frituur elke portie 3-4 min. Laat uitlekken op keukenpapier.

Meng ondertussen in een kom de mayonaise met de kerriepoeder en gembersiroop. Serveer als dip bij de frites. Bon appétit!

Witloffaart

Ingrediënten:

4 stronken	witlof
2 bollen	mozzarella
4 el	(pittige) geraspte kaas
1 pakjes	diepvries bladerdeeg
1 el	olijfolie
100 ml	crème fraîche
10 stuks	ansjovisfilets in olie in blik
10 el	basamicoazijn
1 snufjes	peper

Laat de bladerdeeg ontdooien en verwarm de oven voor op 225 graden. Verwijder de uiteinden van de struiken witlof en snijd de struiken in de lengte in vieren

Leg de plakken bladerdeeg in een rechthoek op de ingevette bakplaat. Druk de naden van het deeg goed tegen elkaar aan. Vouw de randen van het deeg 1 centimeter naar binnen en druk ze aan. Bestrijk de randen met de olie. Bestrijk de deegbodem met de crème fraîche, maar laat de randen vrij.

Halveer de ansjovisfilets. Snijd de mozzarella in plakjes. Verdeel de ansjovis-filets, de witlof, de mozzarella en de geraspte kaas over de deegbodem. Bak de witloffaart in 15-20 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar.

Verwarm in een kleine pan de balsamicoazijn op middelhoog vuur en laat hem 5 minuten inkoken, tot hij de dikte van siroop heeft. Haal de witloffaart uit de oven en druppel er de balsamico over. Breng op smaak met (versgemalen) peper.

Natuurtuin 't Hummelhus

Schoterlandseweg 135 8413 NH Oudehorne

Email: natuurtuin@thummelhus.nl

06-28658702(Natuurtuin)