|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Groente- en fruit pakketten** |  |
|  | **Week 43** |  |
|  |  |  |
| **Groentepakket groot** | **Groentepakket klein** | **Groente- en fruitpakket combi** |
| - aardpeer | - aardpeer | - aardpeer |
| - appel zoet en zuur | - appel zoet en zuur | - appel zoet en zuur |
| - radicchio | - radicchio | - radicchio |
| - koolrabi | - koolrabi | - koolrabi |
| - prei |  | -1 kg streek en/of biologisch fruit |
| extra | extra | extra |
| - radijs | - radijs | - radijs |
|  |  |  |
| **Fruitpakket klein** |  | **Fruitpakket groot – 4 kilo** |
| 2,5 kilo Biologisch- en streekfruit | | Bananen, appels, peren en |
| (minimaal 3 soorten) |  | twee soorten biologisch fruit |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Menu 's zijn voor 4 personen |  |  |
|  |  |  |
| **Aardpeer soep** |  |  |
| **Ingrediënten:** |  |  |
| 600 gram | aardpeer |  |
| 600 gram | pastinaken |  |
| 2 teentjes | knoflook |  |
| 1 stuk(s) | prei |  |
| 1 stuk(s) | uien |  |
| 0,5 blikje | tomaten puree |  |
| 40 ml | room, |  |
| 1 liter | bouillon |  |
| 40 gram | bloem |  |
|  |  |  |
| Was de aardpeer goed schoon en snij deze in schijfjes, hak de knoflook, snijd de prei in ringen, hak de ui. Fruit de knoflook en de ui glazig voeg nu de prei en de aardpeer toe goed blijven roeren, voeg nu de tomaten puree toe, goed blijven roeren, na 2 min voeg je de bloem toe, je blijft roeren. | | |
| Voeg nu met beetjes de bouillon toe tot in de pan zit. Als het kookt op zacht zetten en 40 min. laten trekken. Nu met de staafmixer fijn maken en als garnituur nog de pastinaak in kleine blokjes toevoegen met de room en eventueel met wat zout op smaak brengen. | | |
|  |  |  |
| **Hete bliksem** |  |  |
| **Ingrediënten:** |  |  |
| 1200 gram | aardappel |  |
| 800 gram | appels (mix van zoet en zuur) |  |
| 200 gram | ui |  |
| 1 stuk(s) | Rookworst |  |
| 1 klontje | boter |  |
| 1 scheut | melk |  |
| 1 snufjes | kaneel |  |
|  |  |  |
| Snijd de aardappels in grove stukken. Schil de appels, pel de ui en snijd beide in stukjes. Verhit een pan met water op het vuur. Voeg de aardappels en ui toe doe de rookworsten er gelijk bij, en na 5 minuten de appel . Kook in totaal ca. 20 minuten tot de aardappels gaar zijn | | |
| De rookworst verwijderen en giet vervolgens de rest af en doe terug in de pan. Pureer met een stamper fijn en maak de stamppot smeuïg met een klont boter en melk. Breng de hete bliksem op smaak met peper, zout en een snufje kaneel. De hete bliksem smaakt lekker met de rookworst. | | |
|  |  |  |
| **Radicchio salade met walnoten** |  |  |
| **Ingrediënten:** |  |  |
| 1 krop | radicchio |  |
| 2 stuk(s) | witlof |  |
| 500 gram | walnoten |  |
| 4 el | rozijnen |  |
| 2 el | olijfolie |  |
| 4 tl | honing |  |
| 2 el | balsamicoazijn |  |
|  |  |  |
| Was de rozijnen en laat ze in wat water wellen. | |  |
| Maak de radicchio en het witlof schoon en snijd de groente in smalle repen. Pel de walnoten en maaak ze klein | | |
| Doe de radicchio, witlof walnoot en de rozijn in ee schaal en menghet door elkaar | | |
| Klop een dressing van de olie, 1 eetlepel water, de honing en de balsamicoazijn. Druppel de dressing over de salade | | |
|  |  |  |
| **Gegratineerde koolrabi** |  |  |
| **Ingrediënten:** |  |  |
| 800 gram | koolrabi’s |  |
| 2 stuk(s) | sjalotjes |  |
| 200 gr | walnoten |  |
| 1,3 teentjes | knoflook |  |
| 2 takjes | tijm |  |
| 0,8 liter | bouillon |  |
| 1 el | olie |  |
| 80 ml | room |  |
| 1 snufjes | zout en peper |  |
| 1 el | grof paneermeel |  |
|  |  |  |
| Breng de bouillon aan de kook en verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de koolrabi’s, halveer ze en snij ze in dunne plakken. Kook de plakken in ca. 5 min. net gaar in de bouillon en schep ze eruit. Snipper het sjalotje en knoflook en fruit ze aan in wat olie. Blus af met wat bouillon en voeg de room toe. Kook de room een paar minuten in. Verdeel een laagje koolrabiplakjes in de ovenschaal en schep er wat room over. Verdeel daarover weer koolrabi en eindig met room. Snij de walnoten en tijm fijn en meng met het paneermeel. Bestrooi de koolrabi met het mengsel, doe er wat vlokjes boter op en bak ze ca. 10 min. in de oven. De laatste minuut kun je eventueel de grill aanzetten als ze nog wat kleur kunnen gebruiken. | | |
| Ook lekker om te gratineren met wat geraspte oude kaas door het paneermengsel. | | |
| Lekker met rijst |  |  |
|  |  |  |
| **preisoep** |  |  |
| **Ingrediënten:** |  |  |
| 2 stuk(s) | prei |  |
| 1 stuk(s) | ui |  |
| 2 teentjes | knoflook |  |
| 1 takje | tijm |  |
| 100 gram | spekjes |  |
| 50 gram | boter |  |
| 1 el | mosterd |  |
| 60 gram | bloem |  |
| 1,5 liter | bouillon |  |
| 1 naar smaak | peper en zout |  |
|  |  |  |
| Snij de prei in ringen en was deze goed, snipper de ui en hak de knoflook. Zet dit op in een grote pan met de boter. Voeg de mosterd toe, goed roeren. Als het glazig is voeg dan de bloem toe, zet het vuur op zacht en goed roeren tot het loslaat van de bodem. Maak de bouillon aan en voeg de bouillon toe in kleine beetjes steeds goed blijven roeren. Voeg de tijm toe. Laat de soep 10 min. op zacht doorgaren. Op smaak brengen met peper en zout. | | |
| Bak de spekjes. |  |  |
| Doe vóór het serveren wat gebakken spekjes in de soepkop. Of voor de vegetarische mensen wat geroosterde pijnboom pitjes. | | |
|  |  |  |
| **Radijsjes met dipsausje** |  |  |
| **Ingrediënten:** |  |  |
| 20 stuk(s) | radijs |  |
| 4 takje | gehakte peterselie |  |
| 4 el | magere yoghurt |  |
| 2 tl | citroensap |  |
| 2 tl | mayonaise |  |
|  |  |  |
| Snij het groen van de radijsjes en was ze. Meng de ingrediënten voor de dipsaus. | | |  |