



inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Prei: de lochting
Wortelen: inagro
Veldsla: de lochting
Savooikool: de lochting
Blauwe raap: de lochting

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
Pastinaak: de lochting
Veldsla: de lochting
Savooikool: de lochting
Blauwe raap: de lochting
Koolrabi: de lochting
Venkel: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Rode biet: de lochting
Veldsla: de lochting
Boerekool: de lochting
Wortelpeterselie: de lochting
Snijbiet: de lochting
Appel jonagored: van eyckeren
Banaan

Bio groenten en fruit mini:

Wortelen: inagro
Veldsla: de lochting
Boerekool: de lochting
Wortelpeterselie: de lochting
Koolrabi: de lochting
Banaan
Kiwi

Bio fruit:

Appel jonagored: van eyckeren
Banaan
Kiwi
Satsuma

Aardappel Nieuw: 5 kg
5.88€

Ajuinen Nieuw: 3kg
5.31€

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Hippe boerenkool

Bij onze noorderburen is er met de start van het Hollandse boerenkoolseizoen ook een heuse boerenkoolcampagne gestart. De boerenkool werd jarenlang uitsluitend in stampotten verwerkt, maar je kunt er heel wat meer mee aanvangen.

Boerenkool heeft al jaren een vaste plek in de Nederlandse eetcultuur, gestampt door de aardappelen. De boerenkool onderging in een korte periode een ware revolutie.

Onder de naam 'Kale' werd Boerenkool dé hype in de Verenigde Staten. Actrice Gwyneth Paltrow verwerkt boerenkool graag in haar dagelijkse groene smoothie en boerenkool figureerde zelfs in een clip van zangeres Beyoncé.

Boerenkool is bovendien heel gezond, bevat veel vitamines, mineralen en veel vezels. De initiatiefnemers van de campagne willen graag met alle Nederlanders delen wat er nog meer kan met boerenkool. In de campagne 'Boerenkool Kool' worden alle Nederlanders opgeroepen om hun favoriete boerenkoolrecept te delen met de hashtag #boerenkool ... Wij zijn niet zo mee met al die hypes en hippe dingen ... Maar bezorgen u graag de boerenkool op zich ... Succes ermee !

Kabeljauw met aardappelkorst en gestoofde prei

Ingrediënten

2 grote vastkokende aardappelen
4 stukken kabeljauwfilet (van 170 g)
3 stengels prei
1 sjalot
1 ei
Enkele el olijfolie
50 g boter
1 handvol peterselie
4 el broodkruim
Peper en zout

Bereiding

Schil en snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Snipper de sjalot en de peterselie.
Meng de aardappelen, sjalot en peterselie met het broodkruim en ei.
Kruid met peper en zout.
Besprenkel een bakblik met een beetje olijfolie.
Leg hierin de kabeljauw en kruid met peper zout.
Beleg met het aardappelmengsel en schuif in de oven.
Bak gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.
Reinig ondertussen de prei en snijd in stronken van 7 cm lengte.
Stoof de prei met een beetje boter en water onder gesloten deksel.
Kruid met peper en zout.
Serveer de vis met wat prei.
Bron: lekkervanbijons

