



✓ **Lekker**

Het produkt smaakt zoals het hoort te smaken, Vol smaak!

✓ **Eerlijk**

Bewust verbouwd met aandacht voor mens en natuur.

✓ **Gezond**

Bevat essentiële voedingsstoffen voor ons lichaam.

WELLNESS WEKEN

- ✓ **Lekker:** Bospeen is lichtzoet van smaak. Ze combineren heel goed met andere groenten, zoals peultjes of doperwtjes. Bospeen is bovendien ook heel lekker bij vis!
- ✓ **Eerlijk:** Het bedrijf van de familie Jonkergouw is Global Gap gecertificeerd. Dit houdt in dat deze bospeen duurzaam is geteeld. Een hoog kwaliteitsniveau, voedselveiligheid en aandacht voor het milieu zijn kernwaarden binnen het bedrijf.
- ✓ **Gezond:** Bospeen bevat veel caroteen, vitamine C, vezels en calcium.



€ 0,99
per stuk
zware bos

**Nieuwe oogst Hollandse Bospeen
van de Familie Jonkergouw**

Functional Food

- ✓ Een worteltje tussendoor is ideaal om een middagdipje te bestrijden.
- ✓ Bospeen werkt bloedzuiverend en desinfecterend.
- ✓ Peen bevat pectine, dit bevordert de stoelgang en verlaagt de bloeddruk.

- ✓ **Lekker:** Door aardappelkenners en vooraanstaande culinaire specialisten wordt de Opperdoezer Ronde beschouwd als een echte delicatessen! Doordat deze aardappel vastkokend is, is deze zowel geschikt voor koken als voor bakken.
- ✓ **Eerlijk:** Alleen aardappelen die binnen een straal van 1 km om de kerk van het West-Friese plaatsje Opperdoes worden geteeld mogen Opperdoezer Ronde heten. Het zijn dan ook niet zomaar piepers, maar aardappelen met een BOB-status, een Beschermde Oorsprong Benaming.
- ✓ **Gezond:** De Opperdoezer Ronde bevat veel vitamines, hoogwaardige eiwitten en een vrij laag zetmeelgehalte.

Nieuwe oogst aardappelen Opperdoezer Ronde

€ 3,98
2 kilo

Bospeen met peterselieboter en Opperdoezer Ronde

Benodigheden

1 kilo Opperdoezer Ronde aardappelen
1 bos Jonkergouw bospeen
4 takjes peterselie
1 citroen
1 teentje knoflook
75 gr zachte boter of margarine
zout, peper
een beetje suiker



Bereidingswijze:

Knip de peterselie in een kommetje fijn. Boen de citroen onder stromend water goed schoon. Rasp ongeveer 1 theelepel gele schil van de citroen boven de peterselie. Pel het teentje knoflook en pers het boven de peterselie uit en roer de boter of margarine erdoor. Breng dit op smaak met zout en peper. Spreid een stukje plasticfolie op het aanrecht uit en leg de peterselieboter hierop. Rol het op tot een rolletje en laat de peterselieboter in ongeveer 1 uur opstijven in de koelkast. Schrap de aardappelen of borstel ze schoon. Kook ze in water met een beetje zout gaar. Maak de bospeen schoon en snij de bospeen in stukjes. Kook de bospeen in een pan met weinig water, een snufje zout en wat suiker zachtjes gaar. Giet de bospeen af en leg ze in een warme schaal. Snij de peterselieboter in plakjes en leg deze op de bospeen. De peterselieboter die je eventueel overhoudt smaakt heerlijk op vers gebakken stokbrood.

Tip: Lekker met een stukje (wit)vis!

Kijk voor meer recepten eens op www.volsmaak.nl

Geldig van maandag 14 t/m
zaterdag 19 juni 2010