

Elstar van Verhage, 1e pluk... harde Elstar... De beste van de oogst

€ 0,99
kilo

Appels groeien niet vanzelf ! Op www.verhagefruit.nl kun je zien wat er allemaal komt kijken bij het telen van appels.

De Elstar appels worden direct na het plukken in grote bakken van ongeveer 350 kg in de koelcellen gereden, waar ze bewaard worden bij 1 graad boven nul. Als de cel vol is wordt hij hermetisch afgesloten en wordt de zuurstof omlaag gebracht, van 21% naar 1%. Ook komt er bij het ademen van de appels CO2 vrij. Deze mag oplopen tot 3 %. Deze luchtsamenstelling zorgt ervoor dat de appels heel weinig ademen en na bijvoorbeeld een half jaar in de koelcel te hebben gestaan, nog net zo knapperig en fris zijn als direct na het plukken.

Geldig van maandag 30 jan '11 t/m zaterdag 4 feb. 2012



✓ **Lekker**

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



@volsmmaak

✓ **Eerlijk**

Bewust verbouwd met aandacht voor mens en natuur.

✓ **Gezond**

Bevat essentiële voedingsstoffen voor ons lichaam.

www.volsmmaak.nl

Hollandse Spruiten

Spruitkool wordt gezaaid tussen februari en half april. De oogst begint in augustus en eindigt in maart. De oogst is eenmalig hetgeen wil zeggen dat alle spruitjes van een plant in een keer geplukt worden. De pluk gebeurt machinaal door de afgehakte stam in de snijkop van de plukmachine te steken.

Er zijn vroege tot zeer late rassen. De vroege rassen geven al in augustus oogstbare spruiten. De zeer late rassen, als er geen strenge winter is geweest, pas in maart.

€ 0,49

500 gram

Pittige spruitjesstampot met spekjes en gebakken kabeljauw

Ingrediënten: 4 personen

400 g kabeljauwfilet in repen, 2 el tarwebloem, peper, zout, 1½ kg kruimige aardappelen, 800 gr spruitjes, 4 eetlepels olijfolie, 75 gr magere spekreepjes, 1 ui gesnipperd, 1-2 el milde currypasta

Bereidingswijze:

Dep de vis droog en bestrooi met peper en zout. Wentel de vis door de bloem. Kook de aardappelen met zout in ± 20 min. gaar. Kook de spruitjes ± 5 min. in water met zout en giet ze af. Verhit 1½ el olie en bak de spekjes knapperig. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken. Fruit de ui ± 5 minuten in het bakvet en schep de spruitjes erdoor. Bak ze al omscheppend beetgaar en schep de currypasta erdoor. Verhit 2 el van de olie in een koekenpan, schud de overtollige bloem van de vis en bak de vis rondom lichtbruin en in ± 5 min. gaar. Giet de aardappelen af en vang het kookwater op. Stamp ze fijn met het spruitjesmengsel en zoveel van het kookwater dat een smeelige stampot ontstaat. Verdeel de vis erover en bestrooi met de spekjes. Serveer direct. Op www.spruitjesjanatuurlijk.nl staan nog meer leuke recepten met spruitjes. Ook kun je daar zelf een lekker recept heen sturen