

Leuk uitje voor
aankomend weekend:
Kom naar Odin Velp
of Odin Delft!



Vier de lente met een gezellige markt!

8 en 9 mei: Moederdagmarkt bij Odin Velp

Vrijdag 8 en zaterdag 9 mei komt er buiten voor de winkel van Odin Velp een gezellige moederdagmarkt. Hier kan je terecht om (h)eerlijke cadeautjes te scoren voor moederdag. Met mooie cosmetica pakketten van Weleda en Dr Hauschka, theeboxen van Yogi Tea, Sapronpjes van Schulp en nog veel meer leuks. Waar zet jij je (groot)moeder of verzorger dit jaar mee in het zonnetje?

9 mei: Lentemarkt Odin Delft

Op zaterdag 9 mei is er bij Odin Delft een lentemarkt. Er is van alles lekkers te proeven en uit te proberen:

- Verse friet en sauzen van Dapp
- Honing van De Traay
- Natuurlijke verzorging van Provida
- Zuivel van Weerribben
- Gedroogde zuidvruchten van Lilyfruit
- Zeewier van Porto Muinos
- Knapperige crackers van Kari's Crackers
- Choco- en hazelnotenpasta's, en koekjes van Nocciolata
- Sappen van Schulp
- Leer meer over composteren met Bokashi

Alle proeverij-producten zijn op de dag van de proeverij met leuke aanbiedingen te koop. Kom gezellig langs!

Bietenrisotto

Smeuïg, vol van smaak, simpel en voedzaam: deze makkelijke bietenrisotto heeft het allemaal.



Ingrediënten voor 4 pers.

- 4 bietjes, ongekookt en ongeschild
- 1 ui, gesnipperd
- 2 knoflooktenen, gesnipperd
- 300 g risottorijst
- 750 ml rodebietensap
- 500 ml kokend water
- 2 blokjes groentebouillon
- 2 stengels groenselderij
- 150 g feta
- paar takjes dille

Bereidingswijze

1. Kook de bieten gaar in ca. 15 minuten, afhankelijk van de grootte. Laat afkoelen en verwijder de schil. Snij in kleine blokjes.
2. Verhit een scheutje olijfolie in de pan. Fruit de ui en knoflook en bak de rijst mee totdat die glazig is.
3. Voeg al roerend scheutje voor scheutje het bietensap toe.
4. Meng het water met de bouillonblokjes en voeg ook dit langzaam toe. Blijf goed roeren.
5. Proef na 20 minuten of de risotto gaar is. De rijst moet zacht zijn, maar toch nog een bite hebben. Voeg de gesnipperde groenselderij toe voor een frisse crunch en breng op smaak met zout en peper.
6. Schep de risotto op borden en bestrooi met de blokjes biet en verkruimelde feta. Maak af met een scheutje extra vergine olijfolie en wat takjes dille.

Rodekoolsalade met granaatappel

Een frisse salade die binnen een mum van tijd op tafel staat. De combinatie van verfrissende rode kool met zoet fruit is een schot in de roos.



Ingrediënten voor 4 pers.

- halve rode kool
- 150 g rode druiven of 1 appel
- 1 granaatappel
- 5 takjes koriander
- 5 el amandelschaafsel
- 2 el wijnazijn
- 6 el olijfolie
- snufje zout en peper

Bereidingswijze

1. Snij de rode kool in dunne reepjes. Halveer de druiven en haal de granaatappelpitjes uit de schil.
2. Rooster het amandelschaafsel in een koekenpan lichtbruin. Haal in de tussentijd de blaadjes koriander van de takjes.
3. Maak de dressing door de olijfolie, de wijnazijn en het zout en peper goed te mengen.
4. Meng de rode kool, druiven, granaatappelpitjes en de dressing door elkaar in een saladekom.
5. Strooi als laatste het amandelschaafsel en de blaadjes koriander over de salade. Eet smakelijk!

Deze en meer inspirerende recepten vind je op [Odin.nl](https://odin.nl)

Odin

abonnement

Deze week in jouw grote groente- en fruittas:

biodynamische rode kool

De Lepelaar in St. Maarten, Nederland

biodynamische groenselderij

Camposeven in San Pedro del Pinatar, Spanje

biologische rode bieten

BioBeta in Zeewolde, Nederland

biologische kropsla

Eko de Eerste in Marknesse, Nederland

biologische baby avocado

Natural Tropic in Velez Malaga, Spanje

biologische navel sinaasappels

Rio Tinto Citricos in Villalonga, Spanje

biologische bananen

Latbio in Machala, Ecuador

Week 19