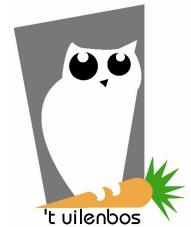


Uilenbosbrief

Vrijdag 13 november 2015



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
knolselder	knolselder	knolselder	knolselder	uilenbos	peer mix	peer mix	
rode kool	rode kool			uilenbos		kiwi	
	mizuna			uilenbos	appel elstar	appel elstar	
prei	prei	bloemkool		uilenbos	clementine	clementine	
veldsla	veldsla			uilenbos	sinaas	sinaas	pompelmoes
paprika				uilenbos			clementine
winterpostelei	winterpostelei	winterpostelei	winterpostelei	uilenbos		banaan	
	pompoen groen of oranje of butternut			uilenbos			framboos
kervel	kervel			uilenbos	framboos	framboos	sinaas
tomaat		wortel	wortel	bf/ub			
			appel/peer	van eykeren			
			framboos	vandevoorde			

Alles bio controle BE-BIO-02
*bio in omschakeling

Beste,

Pompoen-sinaasappelsoep

Kook 1 kg in stukken gesneden pompoen (met schil) samen met 3 in stukken gesneden sinaasappels (geschild) in 1 l bouillon. De soep mixen en op smaak brengen met peper. Het is leuk om een sinaasappel te ontvellen en in stukjes te snijden om de soep te garneren. Eventueel kan je ook nog een scheutje vers sinaasappelsap/citroensap toevoegen bij het opdienen.

Oost-Europese pompoensalade

Schaaf ongeveer ½ kg geschilde pompoen in dunne schijfjes. Voeg een beetje zout en 2 el appelazijn toe en laat 15 minuten trekken. Laat goed uitlekken en overgiet dan met een sausje van 6 el lichtverwarmde olie, een potje zure room en 1 el appelazijn. Kruiden met peper en fijngehakte dille.

Knolselderschip

Stoom 4 schijven knolselder gaar. Besprenkel met wat citroensap. Bak intussen een gesnipperde ui aan, voeg 2 in blokjes gesneden aardappelen en 3 in stukjes gesneden wortelen toe. Kruid met tijm en rozemarijn, peper en zout. Je kan de schijfjes zo met de saus geven of je kan de knolselderschippen eerst paneren. Hiervoor wentel je de schijven eerst in losgeklopt ei, dan in bloem en dan in paneermeel. Bak ze dan af in de pan of in de frituur.

Groe(n)tjes van Johan, Senne, Kenneth, Karin, Robin, Sven, Pieter-Jan, Ceidi, Didi, Ingrid, Kirsten, Mich en Bé