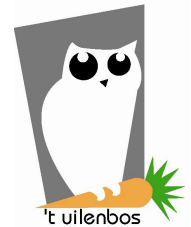


# Uilenbosbrief

Vrijdag 27 mei 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
tomaat				hamerlinck	appel	appel	
sla				uilenbos		kiwi	
wortel	wortel		wortel	biofresh			
		spitskool		ub (serre tin	meloen Gali	meloen Gali	kiwi
broccoli				uilenbos		sinaas ovale	meloen Gali
pijpui				uilenbos	aardbei	aardbei	sinaas ovale
radijs	radijs	radijs	radijs	uilenbos	banaan fair t	banaan fair t	trade
	courgette			hamerlinck			aardbei
komkommer	komkommer			hamerlinck			
zoetepuntpa	zoetepuntpa	zoetepuntpa	zoetepuntpa	hamerlinck			
rode biet				uilenbos			
			meloen Gali	bf (Es)			
			sinaas ovale	bf (Es)			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

Beste,

Er zijn nog steeds plukrijpe aardbeien in de aanbieding.  
**Zelfpluk aardbeien: 7 euro/kg. Geef een seintje voor een afspraak.**

De primeur van deze week: **verse rode bietjes met loof**. Zowel lekker rauw in een slaatje met fijngesneden appeltjes, venkel en rozijnen of kappertjes naargelang de smaak naar iets zoets of zuur, als warm: belegd met schijfjes geitenkaas en opgewarmd in de oven.

Dit weekend vindt het evenement **Krachtboer** plaats: een festival voor bewuste boeren en consumenten... iedereen die interesse heeft in duurzame voedselproductie, lekker koken en eten. Dit i.sm. met Kobe Desramaults en met diverse optredens. Meer info op [www.krachtboer.be](http://www.krachtboer.be) (Daphné)

## Recepten van Kirsten

### \* Puntpaprikasoep

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg dan 4 in stukjes gesneden rode puntpaprika's toe en bak even mee. Kruid met een beetje cayennepeper. Voeg 1 l bouillon toe en breng aan de kook. Laat ca 10 min pruttelen. Maak ondertussen een sausje van 2 el gesnipperde rucolablaadjes, 2 el gesnipperde basilicumblaadjes en flink wat olijfolie. Pureer dit samen in een blender. Breng op smaak met peper en zout. Als de soep gaar is, mix je ze en breng op smaak met peper, zout en evt een klein beetje honing. Serveer met wat van de kruidensaus in elk bord.

**Tip:** Voor een nog fijnere smaak kan je eerst de paprika's in stukken snijden en de zaadjes verwijderen. Leg ze daarna met de pel naar boven in een voorverwarmde oven van 180°C tot de pel begint te verkleuren. Op sommige plaatsen zal de pel zelfs zwart zijn. Neem de paprika's uit de oven en steek in een plastic zak. Laat afkoelen tot ze goed hanteerbaar zijn. Neem uit de zak en haal de pel er voorzichtig af. Gebruik de geroosterde paprika's ipv de gewone.

### \* Spaghetti met radijsjes

Kook de spaghetti gaar zoals aangegeven. Snij de blaadjes van 2 bussels radijzen en snij de knolletjes in kwartjes of schijfjes. Fruit 1 gesnipperde (rode) ui en 2 geraspte teentjes knoflook in wat olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg 4 à 6 el grof gehakte hazelnoten toe en bak even mee. Voeg evt een scheutje bouillon of witte wijn toe om aanbakken te voorkomen. Voeg als de ui gaar is, alles (blaadjes en stukjes knolletjes) van de radijzen toe en bak heel even mee. Voeg de spaghetti toe en bak ook heel even mee. Neem van het vuur en voeg een scheut olijfolie en Parmezaanse kaas in schilfers (of geraspt) toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout en evt wat citroensap.

**Tip:** Nog lekkerder met capellini (is fijne spaghetti).

### \* Gevulde courgettes

Snij 2 courgettes in de breedte in 3 of 4. Hol elk stukje courgette uit met een koffielepeltje. Meng 200 g ricotta, 5 el geraspte Parmezaanse kaas, 2 el gesnipperde platte peterselie, 1 el gesnipperde (Roomse) kervel, 1 el gesnipperde munt en 1 losgeklopt ei. Voeg hieraan 200 g verse, gekookte doperwtten (of uit glas) toe. Breng op smaak met peper en zout. Doe deze vulling in de courgettepotjes. Zet in een met olijfolie ingeoliede ovenschaal en dek af. Bak ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 185°C. Maak ondertussen een vinaigrette van 8 el olijfolie, 3 el balsamico-azijn en nog wat van de gesnipperde kruiden. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de warme courgettepotjes met de vinaigrette.

Lentegro(e)n(t)jes van Anke, Bert, Ingrid, Senne, Daphne, Kenneth, Pieter-Jan, Ceidi, Didi, Sven, Johan, Kirsten, Mich & Bé.