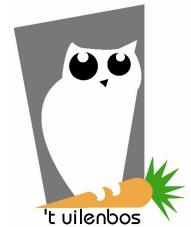


Uilenbosbrief

Vrijdag 17 juni 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	hamerlinck	appel jonago	appel jonago	gold
sla	sla	sla		uilenbos			
busselwortel	busselwortel	busselwortel	busselwortel	uilenbos			
pijpui	pijpui			uilenbos	meloen galia	meloen galia	meloen galia
andijvie	andijvie	koolrabi	andijvie	uilenbos			pompelmoes
	romanesco			uilenbos	abrikoos	abrikoos	sinaas ovale
spitskool	spitskool	broccoli	spitskool	uilenbos	banaan fair t	banaan fair t	banaan fair t
paprika				hamerlinck			
komkommer	komkommer			ub/hamerl			
			appel jonago	biofresh			
			abrikoos	biofresh			

Alles bio controle BE-BIO-02

Graag de plastic dekvellen terug in de bakken leggen voor hergebruik, met dank!

Beste,

Misschien, misschien brengen de huidige weersomstandigheden ons dichterbij de natuur... en brengt het ons enig besef: dat het niet zo vanzelfsprekend is dat we zomaar onze groente en aardbeien kunnen oogsten. Het regenachtige weer achtervolgt ons en maakt ons creatief in het zoeken naar passende oplossingen. Het seizoen van de aardbeien zit er zo goed als op, iets vroeger dit jaar door het vochtige weer. Zoals jullie zullen merken staan de (bussel)worteltjes niet graag zo lang met hun voeten in het water, deze week dus enigszins kleine en licht misvormde maar wel heel lekkere worteltjes in het pakket, alvast bedankt om hiervoor begrip op te brengen.

Nog enkele dagen en de zomer begint! Een heerlijk vooruitzicht (?). Als het nat blijft, beloven we van jullie eens uit te nodigen om te komen wieden, want dat kunnen we dan echt niet meer alleen aan ...

Wie op vakantie gaat, kan zijn pakketjes doorgeven aan burens of familie of schenken aan VLOS (vluchtelingenorganisatie) in St-Niklaas. Laat ons op tijd iets weten!

Recepten van Kirsten

Salade van Romanesco met amandelschilfers

Stoom 1/2 à 1 in roosjes gesneden Romanesco beetgaar. Marineer 1 in fijne ringetjes gesneden rode ui en 3 el rozijnen gedurende 1/2 uur in enkele el witte wijnazijn. Meng de beetgare en lichtjes afgekoelde Romanesco met enkele el gesnipperde (platte) peterselie, de gemarineerde rode ui en de gemarineerde rozijnen. Meng de witte wijnazijn met enkele el olijfolie en giet dit over de salade en schep alles goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met enkele el droog geroosterde amandelschilfers.

Tip: Als je de rozijnen weglaat, is het ook lekker om 1 in fijne stukjes gehakt gekookt eitje toe te voegen, voor je het sausje toevoegt.

Romanesco met botersaus

Stoom 1 romanesco in zijn geheel gaar. Kook ondertussen 2 eieren tot ze hardgekookt zijn. Verkruiemel de eieren met een vork en meng met 50 g gesmolten boter en een handje fijn gesnipperde peterselie. Breng op smaak met peper en zout. Schep de botersaus over de romanesco.

Tip: Je kan ook nog wat broodkruim aanbakken in een klein beetje boter of olie tot het krokant is en ook nog boven op de romanesco doen.

Romanesco met kokosmelk

Fruit 2 gesnipperde sjalotjes (of 1 ui) tot ze glazig zijn. Voeg 1 in roosjes gesneden romanesco en 1 tl geraspte gember toe. Bak even mee. Voeg dan eventueel een beetje water toe en laat stoven tot de romanesco beetgaar is. Voeg dan 2 el ketjap (zoete sojasaus) en 6 el kokosmelk toe. Warm even door. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kan er op het einde ook nog droog geroosterde gehakte walnoten aan toevoegen.

Lentegroe(n)tjes van Anke, Bert, Ingrid, Senne, Daphne, Pieter-Jan, Ceidi, Didi, Sven, Johan, Kirsten, Mich & Bé.