

Uilenbosbrief

Vrijdag 22 juli 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	serre tine+h	appel oogst	appel oogst	
sla	sla	sla	sla	uilenbos	aalbes	aalbes	aalbes
zoete puntp	zoete puntp			uilenbos	perzik	bosbes	bosbes
andijvie	andijvie		komkommer	uilenbos		banaan fair t	victoria druif
courgette	courgette	laboon of koolrabi	courgette	uilenbos	victoria druif	victoria druif	
aubergine	aubergine			hamerlinck			
broccoli		broccoli	venkel	uilenbos			
komkommer	komkommer		aalbes	uilenbos			
		wortel	victoria druif	biofresh			

Alles bio controle BE-BIO-02

Kom plukken!

De **rode aalbessen** zijn rijp: sappig en licht zuur...altijd welkom om ze te komen plukken (zelfpluk 6€/kg). Zowel vers als verwerkt tot confituur heel lekker. Voor zij die graag suikervrije confituur willen bereiden: gebruik eens *chiazaad*, week dit enkele uren in water en dat wordt dit een ideaal verdikkingsmiddel voor de confituur. Suiker dient vooral als bewaarmiddel en als smaakmaker, maar ook zonder suiker kan confituur lekker zijn.

Deze week in de pakketjes onze *Oogstappels*, recht vanuit onze eeuwenoude boomgaard. Transparant blanche is een oude Letse variëteit. Zij heeft een zure smaak en smaakt om die reden lekker fris als eetappel. Als je ze te lang laat liggen worden ze geel en melig: maar wel nog altijd ideaal voor heerlijke appelmoes of crumble (zie recept Kirsten) .

De warme temperaturen bieden ons de ideale gelegenheid om alles omkruidvrij te maken, en bovendien krijgen onze gewassen nu de kans om volop te groeien en wie weet hun groeiachterstand in te halen. De pompoenen staan er hierdoor eindelijk weelderig bij. Weliswaar met een maandje achterstand ... (Daphné)

Tuinbonen met citroen-dragonsaus

Dop je tuinbonen 1 of 2 keer ngl hoe groot ze zijn. Stoom ze gaar in 5 à 10 min. Maak een sausje door 1 dl bouillon aan de kook te brengen samen met sap en geraspte schil van 1 citroen en 75 g boter of ghee. Als het kookt, onmiddellijk 2 el dragon toevoegen en op smaak brengen met peper en zout. Dik evt met een beetje maïzena. Doe wat saus over de tuinbonen en serveer.

Tip: twee maal doppen: de eerste keer de peul eraf halen en als nodig even aan de kook brengen en de buitenste schil van de boon zelf eraf halen (enkel indien deze al te taai is). Deze saus kan je ook met een deel witte wijn ipv bouillon maken. De saus kan je gerust bewaren en later voor andere groenten als bloemkool, broccoli of pompoen gebruiken. Ook lekker bij raapjes enz.

Bruschetta met mozzarella en tuinbonenpasta

Dop 300 g tuinbonen dubbel. (zie vorig recept). Mix ze met 2 geraspte teentjes knoflook en 5 el olijfolie tot een gladde pasta. Voeg evt nog wat extra olijfolie toe om een smeulige pasta te krijgen. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 4 plakken brood krokant. Besmeer ze ruim met de tuinbonenpasta. leg daarop een schijfje buffelmozzarella, bestrooi met zout en peper en evt een beetje paprikapoeder. Strooi er een beetje fijngesnipperde rucola op en besprenkel met enkele druppels olijfolie. Serveer.

Tip: Aan de tuinbonenpasta kan je ook ng wat citroensap toevoegen. Als je geen buffelmozzarella hebt, kan je natuurlijk ook andere mozzarella gebruiken, evt gemarineerd met een klein beetje balsamico-azijn (niet overdrijven).

Appel-aalbessencrumble met marsepein

Schil enkele lichtzure appels en snij ze in stukken. Bak in wat boter en 1 el suiker of honing tot ze karamelliseren. Doe in een ovenschaal samen met 200 g rode besjes en 100 g verbrokkelde marsepein. Bak 100 g vers broodkruim (liefst van grof brood) krokant in wat boter. Meng dan met 50 g verkruidde amarettikoekjes, 2 el suiker en 1/2 tl speculaaskruiden. Voeg ook nog 5 el zachte (maar niet gesmolten!) boter toe en meng goed. Verdeel dit over het fruit en zet ca 25 min in een voorverwarde oven van 180°C.

Tip:Speculaaskruiden kan je kopen, maar ook zelf maken: 8 delen kaneel, 2 delen nootmuskaat of foelie, 2 delen kruidnagelpoeder, 1 deel kardemom, 1 deel gemberpoeder en 1/2 deel witte peper.

Ip v de speculaaskruiden kan je ook geraspte citroenschil een een beetje citroensap gebruiken.

Lekker warm met ijs!

Zomergroe(n)tjes van Thijs, Bert, Ingrid, Senne, Daphne, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé.