

Uilenbosbrief

Vrijdag 18 november 2016



| Jumbo | Groot | Gewoon | Gemengd | Herkomst | Fruit klein | Fruit groot | Fruit C |
|-----------------|------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| daikon | daikon | daikon | daikon | uilenbos | clementine | clementine | |
| witte kool | | | pompoen gr | uilenbos | peer doynn | peer doynne | |
| knolselder | knolselder | | knolselder | uilenbos | appel | appel | clementine n |
| winterpostelein | | | | uilenbos | avokado | avokado | |
| wortel | wortel | wortel | | uilenbos | | sinaas azah | avokado |
| kervel | kervel | | | uilenbos | banaan fair t | banaan fair t | pompelmoes |
| savooi | savooi | boerenkool | | uilenbos | | pompelmoes | sinaas azah |
| pastinaak | pastinaak | prei | | uilenbos | | | banaan fair t |
| | | | peer doynn | van eykeren | | | |
| | | | kiwi/sinaas | biofresh | | | |

Alles bio controle
BE-BIO-02

de winterpostelein buiten moest geogst, en werd verdeeld over de pakketjes, je kan er soep van maken

Uilleann Harp in concert in het UILENBOS Zondag 27 November 2016 om 15u

Twee doorgewinterde muzikanten spelen gedreven en gevoelige muziek met Keltische wortels. De Keltische harp ontmoet Uilleann Pipes, mondharmonica's, dwars- en andere fluiten.

Uilleann Harp is Henk Coudenys Uilleann Pipes, mondharmonica's, dwarsfluit, tin whistle & zang & Maarten Vanoutrive: Keltische Harp

We stoken de tegelkachel warm, bakken taart en genieten van de muziek en het fijn gezelschap. Welkom!
Inkom: vrije bijdrage (Schrijf u in via 0491042195 Uilenbos of 09/3869711 of coudenys.henk@belgacom.net).

Recepten van Kirsten

Geroosterde daikon, wortel en paprika

Snij 2 wortelen en 1 daikon in niet te dikke schijven (ca 1/2 cm max). Snij een rode paprika in reepjes. Schil een sjalotje en snij dit in dunne maantjes. Overhiet met olijfolie en meng even met de handen zodat de olie goed verdeeld is. Bestrooi met peper en zout. Leg in een ovenschaal en zet ca 30 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Af en toe eens roeren. Als de groenten bijna zacht zijn, haal je ze uit de oven en besprenkel ze met balsamico-azijn. Zet terug in de oven en rooster nog ca 5 min (of tot ze zacht zijn). Schud even goed door elkaar en serveer.

Tip: Ook achteraf nog lekker, als ze koud zijn. Ook zonder de paprika lekker, maar die geeft er een extra toetsje aan door zoete pittigheid.

Daikonsalade Japanse stijl

Schil een stuk daikon en 1/2 komkommer en snij in zeer fijne reepjes (julienne). Bestrooi ruim met zout en wrijf het over de groenten totdat deze volledig bedekt zijn met het zout. Laat ca 1 uurtje staan totdat er voldoende vocht uitgekomen is. Druk dan even zodat het vocht er nog verder uitkomt en giet af. Spoel het overtollige zout weg. Week ondertussen ook wat wakame (zeewier) zodat het zachter wordt. Nijp dit ook uit en snij eveneens in juliennereepjes. Doe de wakame bij de groenten. Maak een sausje door 1 dl bouillon te laten koken met ca 2 cm gember, geschild en in schijfjes gesneden, een goede scheut sojasaus, citroensap van 2 citroenen en 5 el witte wijnazijn. Laat een beetje sudderen. Breng op smaak met peper. Laat het sausje afkoelen. Gebruik de saus om de groenten met zeewier op smaak te brengen.

Tip: Wie geen wakame heeft, kan evt ook zeewiervlokken gebruiken of een ander zeewier. Ipv citroensap, kan je ook een deeltje sinaasappel- of pompoelmoessap toevoegen.

Ook lekker als je er nog tonijn bij doet (niet te veel en even droogdeppen met een keukenpapiertje).

Frisse knolseldersalade

Schil 1/4 of 1/8 knolselder en snij in zeer fijne reepjes (julienne). Giet sap van 1 à 2 citroenen over de knolselderfrietjes totdat deze helemaal onder staan. Zet minstens 24 uur in de koelkast en laat marineren. Haal een uurtje voor het serveren uit de koelkast. Breng evt op smaak met peper en zout. Je kan de salade serveren met een beetje sap bij.

Tip: Lekker bij een goed doorsmakend gerecht.

Groe(n)tjes van Lukas, Gert, Inge, Senne, Ingrid, Ceidie, Sven, Pieter-Jan, Johan, Kirsten, Mich & Bé.

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – info@uilenbos.be – www.uilenbos.be
tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.