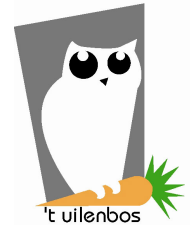


# Uilenbosbrief

Vrijdag 17 maart 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
winterpostelein	winterpostelein	winterpostelein	winterpostelein	uilenbos	appel	appel	
spinazie	spinazie	spinazie		tine+ub	sinaas azahar	sinaas azahar	sinaas azahar
savooi	savooi	savooi	savooi	uilenbos	clementine	clementine	clementine
rode biet	rode biet	rode biet		lochting		avokado	avokado
	bloemkool	bloemkool	wortel	bf (B)	kiwi	kiwi	kiwi
knolselder	groene selder	groene selder	knolselder	bf (B)	peer	peer	
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos		banaan ft	banaan ft
	kervel	kervel		uilenbos			
			peer*	bf (Be)			
			clen/kiwi	bf (Es-lt)			

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

Beste,

## Spinazieschotel met eitjes uit de oven

Stoof 800 g spinazie aan in wat olijfolie tot hij slinkt. Voeg van het vuur 200 ml (plantaardige) room toe en meng goed. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Doe in een ovenschaal en maak 4 kuiltjes in de spinazie. Giet in elk kuiltje een ei, zorg dat de dooier heel blijft. Strooi wat (vers) geraspte Parmezaanse kaas over de spinazie en de eieren en zet ca 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Het eiwit moet gestold zijn, de dooier mag nog zacht zijn.

*Tip: Als je vindt dat de spinazie wat te vochtig is, kan je het vocht eerst binden met bindmiddel voordat je de room toevoegt.*

## Spinazie met yoghurtsaus

Stoof 600 g spinazie aan in wat olijfolie tot hij slinkt. Rooster ondertussen 1 à 2 el pijnboompitten in een droge pan tot ze lichtjes bruin zijn. Giet het overtollige vocht van de spinazie en druk een beetje uit met een lepel. Zet terug op het vuur en voeg 2 geraspte teentjes knoflook, 1 tl komijnpoeder en 200 ml yoghurt toe. Warm even door. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de pijnboompitten.

*Tip: Je kan ook nog (geweekte) rozijnen toevoegen, samen met de andere ingrediënten.*

*Als de yoghurt te lopend wordt, kan je die evt indikken met een bindmiddel. Of je kan uitgelekte yoghurt gebruiken, die is vanzelf dikker. Daarvoor hang je je yoghurt minstens 1 uurtje omhoog in een kaasdoek of keukenhanddoek. Het vocht kan je opvangen, ook dit is lekker als drankje (evt met kruiden erbij) of te gebruiken als huidlotion.*

*Zure room ipv yoghurt is ook heel lekker.*

## Savooi in rode wijn

Stoof 1/2 in fijne reepjes gesneden savooi samen met 2 geraspte teentjes knoflook aan in flink wat boter of ghee. Laat enkele minuten smoren op een laag vuurtje (met deksel op de pan). Meng ondertussen 2 tl tomatenpuree (concentraat) met 3 dl rode wijn, 1/2 tl bouillonpoeder en wat water. Giet bij de savooi, meng goed en laat ca 1 kwartiertje sudderen of tot de savooi beetgaar is. Neem het deksel van de pan en laat het overtollige vocht nog wat uitkoken. Breng op smaak met peper, zout en evt nog een extra toefje boter of ghee.

Gert, Inge, Lise, Ingrid, Ceidie, Sven, Didi, Pieter-Jan, Johan, Kirsten, Mich & Bé