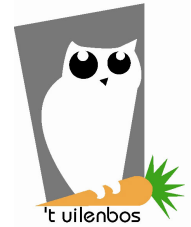


# Uilenbosbrief

Vrijdag 24 maart 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
winterposte	winterposte	winterposte	winterposte	uilenbos	appel topaz	appel topaz	
peterseliew	peterseliew	peterseliew	veldsla	lochting/ub	perssinaas	perssinaas	perssinaas
	pluksla	pluksla	spinazie	ub/tine		pompelmoes	pompelmoes
	raap blauw	raap blauw		bf (B)	avokado	avokado	avokado
komkomme	komkomme	komkomme	komkomme	hamerlinck	banaan ft	banaan ft	ananas
wortel	wortel	wortel	appel topaz	bf (B)		kiwi	kiwi
veldsla	veldsla	veldsla		uilenbos			
		kervel	banaan ft	ub/bf (CR)			

Alles bio controle  
BE-BIO-02,

Beste,

## Gemarineerde prei

Stoof 6 dunne en in 5 cm lange stukken gesneden preistengels aan in wat olijfolie. Stoof ca 10 min tot de prei aan beide zijden lichtjes bruin is. Voeg dan 1/2 dl witte (droge) wijn en 1 dl bouillon toe. Laat op een zacht vuurtje, met deksel smoren tot de prei gaar is. Haal de prei uit de pan en leg in een schaal. Voeg dan 2 tl witte wijnazijn en 1 1/2 dl bouillon toe en breng aan de kook. Laat een deel inkoken. Moet ietsje dikker zijn, maar nog steeds goed vloeibaar. Voeg 1 à 2 tl mosterd toe. Goed mengen. Breng op smaak met peper en zout. Giet de saus over de prei en laat minstens 1 uur marineren. Serveren op kamertemperatuur.

*Tip: Bestrooi evt met gesnipperde peterselie.*

*Gebruik vooral het witte gedeelte en evt wat fris groen van de prei, dat neemt de smaken van de marinade beter op.*

## Gebakken banaan

Meng 1 l sinaasappelsap met 1 kaneelstok, 1 steranijs, ca 4 cm geschilde en in stukken gesneden gember en 5 kruidnagels. Kook dit en laat een nachtje trekken, zodat de smaken van de kruiden goed vrijkomen. Pel 4 bananen en bak ze in boter of ghee. Als ze lichtjes gebruid zijn aan beide zijden haal je ze uit de pan en legt ze apart. Je kan ze evt in een voorverwarmde oven van ca 50°C zetten om warm te houden. Doe dan een deel van het sinaasappelsap in de pan en laat inkoken tot sausdikte. Voeg evt af en toe wat sap toe om voldoende ingedikte saus over te houden. Evt kan je de saus ook indikken met een bindmiddel. Giet de saus over de bananen en serveer warm. Evt met een bolletje vanille-ijs.

*Tip: Je kan ook de bananen nog eens doorwarmen in de saus. Dat is minder mooi, maar wel heel lekker want dan zijn ze echt doordrenkt van de saus.*

*Het gekruide sap dat nog over is, kan je gerust zo drinken. Is heel lekker. Evt met een scheutje citroensap erin. Of je kan het lang bewaren in de koelkast (zeker een maand).*

## Arabische wortelpuree

Pureer 150 gram zeer gaar gekookte (evt geschilde) worteltjes samen met 1 tl gemalen komijn, 1 tl gemalen koriander, een beetje sambal en een uitgeperst teentje knoflook. Breng op smaak met citroensap, olijfolie en zout. Lekker met wat grof gehakte gezouten pinda's of pistachenoten er bovenop. Serveren op kamertemperatuur.

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