

# Uilenbosbrief

Vrijdag 14 juli 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat	tine	appel jonad	appel jonagold	
	labboon	labboon		nevejans	druif victori	druif victoria	druif victori
sla	sla	sla	sla	uilenbos			pruim
bloemkool	broccoli	broccoli	broccoli	uilenbos	rode bes	rode bes	rode bes
rode biet	rode biet	rode biet		uilenbos		bosbes	
venkel	bosui	bosui	venkel	uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan ft
komkomme	komkomme	komkomme	komkomme	uilenbos			
	prei	prei		nevejans			
	courgette	courgette		uilenbos			
			pruim	bf			
			banaan ft	bf			

Alles bio  
controle  
BE-BIO-02,

**Rode trosjesbessen** zelfpluk (bel of mail voor een afspraak, 6€/kg).

**Volop tomaten** in Tine's serre: tomatenbakjes zijn te bestellen via de webshop van voedselteams, voor abonnees via een mailtje naar ons.

## Courgetterolletjes met geitenkaas en groene peper

Meng 150 g verse geitenkaas met 2 el gesnipperde koriander en 1 à 2 el groene peperbolletjes. Breng op smaak met zout. Laat een 10tal minuutjes rusten om de smaken te laten mengen. Maak een sausje van 2 el citroensap en 4 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Snij 2 kleine courgettes in de lengte in dunne schijven (2 à 3 mm, kan met een mandoline of dunschiller). Rol de schijven op zodat er binnenin nog wat plaats is. Vul de rolletjes met de gekruide geitenkaas en zet ze vast met een prikkertje. Giet een beetje saus over elk rolletje.

*Tip: Ook lekker is om de saus te mengen met de geitenkaas en de rolletjes dan daarmee te vullen.*

## Courgettesalade met gedroogde tomaatjes

Snij 1 à 2 kleine courgettes in de lengte in 2. Snij deze helften (met een dunschiller of mandoline) in dunne schijven. Maak een sausje door 4 el citroensap, 10 el olijfolie en 4 el platte peterselie (of koriander of basilicum) te mixen. Breng op smaak met peper en zout. Snij 8 half gedroogde tomaatjes in zeer kleine stukjes. Meng de courgetteslierten met de tomaatjes. Overgiet met enkele el saus. Bestrooi met wat zeer fijn geraspte Parmezaanse kaas en wat geraspte citroenschil. Serveer.  
*Tip: Je kan de slierten courgette ook even blancheren zodat ze warm zijn en dan de rest toevoegen en onmiddellijk serveren. Voor de vleeseters: je kan hier ook nog geroosterde ham (ca 15 min in een voorverwarmde oven van 180°C) aan toevoegen.*

## Pure tomatensoep

Fruit 1 grote fijn gesnipperde rode ui (of in ringen gesneden) en 1 el geraspte gember aan in wat olijfolie tot de ui glazig is. Voeg 1 el tomatenpuree toe en bak even mee. Blus met 1 1/2 dl rode wijn, 4 dl tomatensap en 4 dl bouillon. Breng aan de kook en laat 15 min sudderen. Voeg dan 6 à 7 in blokjes gesneden tomaten toe en laat enkele min meekoken. Breng op smaak met peper, zout en wat citroensap.

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