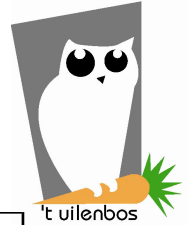


# Uilenbosbrief

Vrijdag 06 oktober 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	prei	prei		uilenbos	appel	appel	
tomaat	tomaat	tomaat		serre tine		druif crimson	druif crimson
wortel	paprika			tine		conference	
Spits of witte kool		bloemkool		uilenbos			
sla, rucola, bladmosterd of landkers				uilenbos	clementine	clementine	clementine
daikon	komkomme	komkomme	pompoen	uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan ft
knolselder	knolselder	knolselder	knolselder	uilenbos	framboos	framboos	framboos
	rode kool	rode kool	rode kool	uilenbos			
		courgette of komkommer		uilenbos			
		spinazie		uilenbos			
			appel	van eykeren			
			framboos	vandevoorde			
			banaan ft	biofresh			

Alles bio  
controle  
BE-BIO-02

Beste,

## Receptjes van Kirsten

### Rode koolsalade met tahinsaus

Snij 1/4 rode kool in zeer fijne reepjes. Meng dit met 1 geschilde en in dunne plakjes gesneden appel, 1 à 2 el rozijnen en 1 geschraapte en in fijne lucifers gesneden wortel. Maak een sausje door 1/2 dl sinaasappelsap te mixen samen met sap van 1/2 citroen, 3 el tahin, 2 el olijfolie, 1 geraspt teentje knoflook en 1/2 tl honing tot je een romige dressing bekomt. Voeg indien nodig een beetje water toe. Breng verder op smaak met peper en zout en evt nog wat citroensap. Rooster 2 el walnoten in een droge pan en ha ze grof. Meng de noten en de groenten. Giet er de dressing over en meng alweer goed.  
*Tip: Je kan hier ook nog andere soorten kool aan toevoegen, zoals witte kool, spitskool, Chinese kool en zelfs savooi, boerenkool of palmkool. Zorg steeds dat je kool zeer fijn gesneden is, dat smaakt het lekkerst. Wat (blad)peterselie is ook lekker bij deze salade. Je kan de saus nog wat pittiger maken door er geraspte gember of mierikswortel aan toe te voegen.*

### Rode koolsalade hazelnoten en blauwschimmelkaas

Snij 1/4 rode kool in zeer dunne reepjes. Breng 1 dl rode wijnazijn, 7 dl water, 3 el suiker, een snufje zout en wat peper aan de kook en laat de suiker smelten. Giet dit over de rode kool en laat minstens 1 kwartiertje marineren. Giet af en laat afkoelen. Rooster 2 el hazelnoten in een droge pan en hak grof. Snij 100 g blauwschimmelkaas (type Gorgonzola of Rochefort) in blokjes. Maak een dressing door 3 el appelazijn, 1 el balsamico-azijn, 1 el gesnipperde rode ui, 1 geraspt teentje knoflook, 1 tl honing en 2 tl mosterd te mixen. Voeg beetje bij beetje 8 el (hazelnoot)olie toe tot je een smeùige saus bekomt. Meng de rode kool, de noten en de kaas. Giet de dressing erbij en meng alweer goed.  
*Tip: Ook lekker met gehalveerde druiven erbij.*

### Gestoofde knolselder met kervel

Snij 1/2 geschilde knolselder in een aantal grote stukken. Snij deze stukken dan in heel fijne plakjes. Stoof deze plakjes aan in wat olijfolie tot ze beetbaar zijn. Regelmatig roeren! Kruid met peper, zout en gesnipperde (Roomse) kervel. Evt enkele druppeltjes citroensap toevoegen.

Groe(n)tjes van Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, Robin, Ceidie, Sven, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé