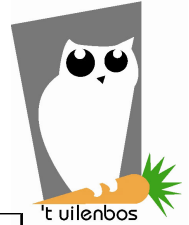


Uilenbosbrief

Vrijdag 13 oktober 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	kervel		prei	uilenbos	appel	appel	
tomaat		tomaat	tomaat	hamerlinck		druif italia	
	wortel	wortel	wortel	tine	conference		sinaas
rode kool	savooi	savooi		uilenbos	framboos	framboos	framboos
	sla	sla		uilenbos	clementine	clementine	
aubergine	aubergine	aubergine		hamerlinck		banaan ft	banaan ft
komkommer		komkommer		hamerlinck	kiwi	kiwi	kiwi
	broccoli	broccoli		uilenbos			
radijs	radijs	radijs	radijs	uilenbos			
ui	ui	ui		uilenbos			
paprika		paprika		hamerlinck			
			appel/peer	vaneykeren			
			framboos	danielvdv	orde		

Alles bio
controle
BE-BIO-02

Beste,

Receptjes van Kirsten

Gegrilde aubergines met tomatensausje

Snij een aubergine in de lengte in 4 dikke schijven. Maak een sausje door sap van 1 citroen of limoen, 10 el olijfolie, 2 geraspte teentjes knoflook, 2 el gesnipperde koriander en 1 el gesnipperde peterselie te mengen. Breng op smaak met peper en zout. Overgiet de schijven met deze marinade en zet een nachtje in de koelkast. Zorg dat beide zijden van de zijden goed voorzien van marinade, de aubergine slurpt veel vocht op. Grill de aubergineschijven op de grill of rooster ze in de oven. Hoe snel ze gaar zijn hangt af van hoe dik je schijven waren en hoe rijp je aubergine. Maak ondertussen een tomatensaus door 2 tomaten en 2 half gedroogde tomaatjes in kleine stukjes te snijden. Meng ze met 1/4 zeer fijn gesnipperde rode ui, 1 geraspt teentje knoflook en 1 tl geraspte gember. Zet de tomaten op het vuur en voeg 1 el appelazijn (of balsamico als je het pittiger wil), een klein beetje sambal (of harissa), 1 à 2 el suiker (of honing, maar die voeg je pas toe als de saus al wat afgekoeld is) en een snufje zout toe. Laat ca 1 kwartiertje pruttelen. Laat afkoelen. Serveer de gegrilde aubergineschijven met de tomatensaus, een schepje (Griekse) yoghurt, wat in de helft gesneden cherrytomaatjes en wat pijpui in zeer fijne ringetjes gesneden. Werk af met wat peper en zout.

Tip: Als je wat meer maakt van deze tomatensaus, kan je die warm in propere potten doen, deksel erop en omgekeerd wegzetten tot ze afgekoeld zijn. Dan gebruik je wel suiker en geen honing, tenminste als je ze lang wil bewaren.

Opgelegde komkommers

Snij 2 grote komkommers in dunne schijven. Meng sap van 1 citroen, 4 1/2 dl azijn (witte wijnazijn of appelazijn), 200 g suiker, 1 tl zout en 8 gekneusde peperkorrels. Breng dit aan de kook en laat de suiker smelten. Roer regelmatig. Laat afkoelen. Vul een pot laag om laag met komkommerschijfjes en dille (vers). Giet het afgekoelde azijnmengsel erover en draai het deksel erop. Bewaar in de koelkast. Vanaf twee dagen heeft de komkommer de smaken al opgenomen.

Tip: Let op: Dit is een tijdje houdbaar in de koelkast, maar niet oneindig. Het is heel verschillend: soms twee weken, soms enkele maanden. Ga niet met je vingers in de pot en ook niet met gebruikt bestek, zo kan je ze het langst bewaren.

Salade van peer

Snij 2 geschilde peren in 4 en verwijder het klokhuis. Snij in dunne schijfjes. Meng heel voorzichtig met 2 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes en geraspte schil van 1/2 limoen. Maak een sausje van sap van 1/2 limoen en 1 à 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Giet over de salade en werk af met gesnipperde korianderblaadjes.

Tip: Ook lekker met een beetje mosterd en honing in de saus. Heerlijk hierbij is een beetje zachte, verse geitenkaas.

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