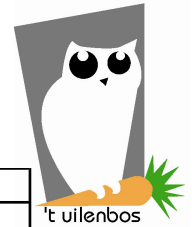


# Uilenbosbrief

Vrijdag 27 oktober 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	prei	prei	pompoen	uilenbos	appel	appel	
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan ft
	tomaat	tomaat/paprika		serre tine	Avokado B	Avokado BA	Avokado B
wortel	wortel	wortel	wortel	tine	conference	conference	
winterpostelein	winterpostelein	winterpostelein	winterpostelein	uilenbos			ananas
daikon	raapjes	raapjes	savooi	uilenbos	clemetine	clemetine	clemetine
bloemkool	broccoli	broccoli	bloemkool	uilenbos			
knolselder	knolselder	knolselder		uilenbos			
			appel/peer	vaneyekeren			
			banaan ft	biofresh			

Alles bio  
controle  
BE-BIO-02

Op zondag 19 november serveert **Ensemble Am@dee** ons muziek van Mozart, charmerende Blues uit Slovenië, Fantasies uit mistig Engeland, romantiek uit la Bella Italia en vintage pop uit de Seventies. Om 15u in 't Uilenbos. Inkom vrije bijdrage. Wij zorgen voor een warme kachel, drank en taart. Reservatie mail [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be).

Beste,

Herfstvakantie: Vrijdag 3 en zaterdag 4 november (week 44) sluiten we een week! Geen pakketjes en winkel. We zijn er terug op 10 en 11 november.

## Recepten van Kirsten

### Salade van winterblaadjes en zeekraal

Meng een 10tal struikjes veldsla en 2 struikjes winterpostelein, evt grof gesneden. Voeg 1/4 in kleine stukjes gesneden rode paprika, 1/4 in blokjes gesneden (geschilde) komkommer, 50 g in blokjes gesneden feta en 100 g verse zeekraal toe. Voeg dan 100 g warme gekookte kikkererwten toe en meng goed. Maak een sausje door 1 tl umeboshipasta aan te lengen met water tot je een dikke, maar lopende saus hebt. Voeg daaraan ca 1/2 hoeveelheid olijfolie aan toe en schud goed. Voeg enkele el van deze saus toe aan de salade. Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: Zeekraal kan je vers kopen in bokaal (dus niet gedroogd) in de natuurwinkel. Umeboshipasta (= rozige pasta van gemixte umeboshiruimen) is een zoutige, licht zure pasta die zeer goed is voor de spijsvertering. Wordt vaak gebruikt in de macrobiotiek. Vind je eveneens in de natuurwinkel.*

### Wortelsalade

Bak 4 grote, geschilde en in dunne, schuine schijfjes gesneden wortelen aan in wat olijfolie tot ze lichtjes beginnen kleuren. Voeg dan 1/2 tl komijnpoeder, 1/4 tl sambal en sap van 1 citroen toe. Breng aan de kook en laat sudderen tot het vocht verdampt is. Laat afkoelen tot lauw. Breng op smaak met peper en zout en evt nog wat citroensap. Besprenkel met wat olijfolie en bestrooi met gesnipperde koriander.

*Tip: Ook lekker als je er nog wat geraspte citroenschil aan toevoegt.*

### Bloemkool met citroen-dragonsaus

Stoom een in roosjes gesneden bloemkool gaar. Meng 1 dl bouillon, sap en geraspte schil van 2 citroenen en enkele el boter. Breng samen aan de kook. Voeg 2 el (verse) dragon toe en warm heel even mee. Dik je saus een beetje. Breg op smaak met peper en zout.

*Tip: Je kan deze saus ook gebruiken voor broccoli of romanesco.*

*Als je gedroogde dragon gebruikt, warm dan iets langer mee, zodat de smaak goed vrij komt.*

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