

Uilenbosbrief

Vrijdag 8 december 2017



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
rode biet	prei	prei		uilenbos	appel jonagold	appel jonagold	gold
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)	kiwi	kiwi	kiwi
rode kool	rode kool	rode kool	rode kool	uilenbos	conference	conference	
	wortelpeterselie	wortelpeterselie		bf (B)	clementine	clementine	clementine
veldsla	veldsla	veldsla		uilenbos		ananas	ananas
daikon	spruit	winterpostelei	winterpostelei	uilenbos	sinaas	sinaas	sinaas
	zoete bataaf	zoete bataaf		bf (NL)			
grondwitloof		grondwitloof	grondwitloof	vanderhauwert			
			appel topaz	vaneykeren			
			clementine	bf (ES)			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Beste,

Indien je de butternut van vorige week nog hebt en ook een paar sinaasappels, kan je er lekkere confituur van maken. Je hebt geen marmello of pectine nodig, gewoon zacht laten koken en even laten indikken. Tijdens het koken kan je naar eigen smaak een stokje vanille, een stukje gember of kruidnagels toevoegen. Zo krijg je een heerlijke butternut-orange-marmelade voor de kerstbrunch. Van de bio-sinaas gebruiken we naast het sap ook de oranje schil die we in luciferdunne reepjes snijden; het is de schil die voor de lichtjes bittere smaak zorgt. Tal van recepten vind je op het internet. De confituur is verassend fris en lekker.

Wie nog cadeautjes zoekt voor de eindejaarsdagen mag natuurlijk altijd eens een (maand)abonnement van uilenbosgroentjes cadeau doen. Maar je kan ook naar het uilenbos komen voor de pop-up winkel van de Moerbeekse wereldwinkel, vr 8, zat 9, vr15 en zat16 december. Zondag 17 december staan we zelf op de alternatieve kerstmarkt van Eksaarde met oa ...butternut-orange-marmelade.

Recepten van Kirsten

Gepofte zoete aardappel met tomatenfetasalsa

Schrob 4 zoete aardappelen schoon. Prik ze in met een vork en leg in een ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en zet ca 45 min in een voorverwarmde oven van 180°C. De bataten moeten gaar zijn. Maak ondertussen de salsa door 2 tomaatjes in kleine blokjes te snijden en te mengen met 1/2 zeer fijn gesnipperde rode ui, 2 geraspte teentjes knoflook, enkele gesnipperde takjes peterselie, 1/4 tl sambal (of harissapasta) en 100 g in kleine blokjes gesneden feta. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Als de bataten gaar zijn, breek ze dan voorzichtig open met een vork en leg wat salsa in de holte. Serveer onmiddellijk.

Rode koolsalade

Snij 1/4 rode kool in heel fijne reepjes. Maak een sausje van 3 el appelazijn en 6 el olijfolie. Doe enkele el op de salade. Breng op smaak met peper en zout. Laat minstens 1 uurtje marinieren. Nog lekkerder als je het een nachtje laat staan. *Tip: Je kan aan het sausje ook wat mosterd en evt wat honing toevoegen. De rode kool kan ook gemengd worden met een geraspt appeltje.*

Witloofsalade met granaatappel en blauwschimmelkaas

Snij 2 stronkjes witloof in fijne reepjes. Duw op een rijpe (beetje ingedeukt) granaatappel langs de buitenkant de pitjes een beetje los. Snij de granaatappel in 2. Snij 1 helft nog eens in 2 en haal met een tl de pitjes eruit. Dit zou makkelijk moeten gaan als je goed gedrukt hebt op de buitenkant. Meng de pitjes met het witloof, 2 el grof gehakte walnoten en 100 g in stukjes gesneden blauwschimmelkaas (type Roquefort). Maak een sausje van 2 tl umeboshi-pasta en een beetje water. Goed schudden tot de pasta opgelost is. Daarna mengen met ca de helft olijfolie. Alweer goed schudden. Besprenkel de salade met enkele el van deze saus. Breng op smaak met peper en zout en serveer.

Tip: Je kan natuurlijk ook een gewone vinaigrette maken met appelazijn of zelfs met balsamico-azijn. Maar de lichtzure smaak van umeboshi past perfect bij deze salade en maakt ze ook licht verteerbaar.

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