

Uilenbosbrief

Vrijdag 23 maart 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	prei			uilenbos	appel mairac	appel mairac	
		grondwitloof	spinazie	vdh/tineke	kiwi	kiwi	kiwi
veldsla	veldsla	veldsla		uilenbos		sinaas azah	sinaas aza
	kervel	kervel	rode biet	uilenbos	conference	conference	ananas
aubergine	aubergine	aubergine	aubergine	hamerlinck		clementine	klasse I
	bladmosterd of landkers of winterpostelein			uilenbos	banaan fair	banaan fair	banaan fair
komkomme	komkomme	komkomme		hamerlinck			
pastinaak	pastinaak	pastinaak	appel mairac	bf (B-NL)			
broccoli	broccoli	broccoli	courgette	bf (ES-B)			
			banaan fair	trade			

Alles bio
controle BE-
BIO-02
* bio in
omschakeling

Beste,

Te nat en te koud! Omdat we buiten nog niet kunnen beginnen kuisen we de serres op, de aardbeiplantjes, de bessestruiken, ... Ondertussen stapelt het plantgoed zich hier wel op, en blijven de zaden in hun zakjes. Een boer moet kunnen wachten op beter weer.

Tenzij hij/zij verwarmde serres heeft. Dus alweer een primeurgroente van Hamerlinck in jullie pakketjes; aubergines. Vanaf week 14 zullen er ook de eerste cherry-tomaatjes zijn.

De beloofde spinazie voor de gewone mandjes moeten van Tine ook nog even wachten. Deze week wel al in de gemengde pakketten. En voor de rest heel veel groensels uit de tunnels hier: winterpostelein, veldsla, bladmosterd, landkers, kervel.

Lange Tafel zaterdag 14 april tvv Fiola vzw!

Zaterdag 14 april om 18u verwelkomen we je graag op onze lange tafel ten voordele van dagwerking Braam van Fiola vzw. Voor 15 euro per persoon serveren we een gezonde en biologische maaltijd met soep, hoofdgerecht en dessert. Inschrijven via ons of via bert.lootens@fiolavzw.be.

Pannenkoekjes met geitenkaas en komkommer-radijssalade

Meng 100 g maïsmeel en 50 g speltmeel. Voeg 2 geklutste eieren, 1 1/2 dl (plantaardige) melk, 1 1/2 dl koud water, 2 el boter en een snuffje zout toe. Meng goed. Laat minstens 1/2 uur rusten. Meng ondertussen 1 geschilde en in fijne blokjes gesneden komkommer en 1 busseltjes gehalveerde en in fijne schijfjes gesneden radijsjes. Voeg 4 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes toe en wat gesnipperde bieslook. Maak een sausje van 3 el sesamololie, 3 el zonnebloemolie, 2 à 3 el citroensap, 2 à 3 el sojasaus en 1 el droge sherry of rijstwij. Breng op smaak met peper en zout. Giet enkele el van de saus over de groentjes, meng goed en laat even marineren terwijl je de rest afwerkt. Bak van het deeg kleine pannenkoekjes in wat boter, ghee of kokosolie. Zorg dat ze aan beide kanten een mooi kleurtje hebben. Beleg elke pannenkoek met een plak geitenkaas (lekkerst is de soort met witte korst). Vouw de randen van de pannenkoek over de geitenkaas. Bestrooi met wat sesamzaad, druk dat een beetje in de pannenkoek en geitenkaas. Schik de pannenkoeken op een ovenplaat bedekt met bakpapier. Grill gedurende 5 minuten in een voorverwarde oven van 180°C, de kaas moet gesmolten zijn. Haal uit de oven, schep er wat van de salade op en serveer. *Tip: Bij de pannenkoekjes, kan je in plaats van maïsmeel ook kikkererwtenmeel gebruiken. Bij beide kan je de eieren ook weglaten, deze meelsoorten geven binding van zichzelf. Als je ander meel gebruikt, wel eieren gebruiken. Je kan op de geitenkaas ook nog grof gehakte walnoten en/of een beetje honing doen. Of pijnboompitten.*

Courgette-speltwafels met gepocheerd ei

Rasp 1 à 2 courgettes fijn of snij in lange slierten met een spiraalsnijder. Meng met 1 tl zout en laat ca 1 kwartiertje uitlekken. Doe in een neteldoek of handdoek en knijp het vocht er uit. Dep droog. Meng 2 losgeklopte eieren met 4 1/2 dl (plantaardige) melk, 1 dl olijfolie en 4 el geraspte Parmezaanse kaas. Meng ook 300 g speltmeel met 1 el bakpoeder. Giet het eimengsel voorzichtig bij de bloem terwijl je voortdurend roert. Meng dan met de geraspte courgette. Bak van dit deeg wafels, ze mogen goudgeel zijn. Maak ondertussen een hollandaisesaus. Meng daarvoor 1 losgeklopte eidooier en 2 el droge witte wijn en verwarm deze au bain marie terwijl je blijft kloppen. Zorg dat je overal in je pan komt met de klopper, anders zal een deel van het ei stollen en krijg je brokjes in je saus. Je krijgt zo een dikke crème-achtige saus. Haal van het vuur en roer er beetje bij beetje 100 g gesmolten boter aan toe, terwijl je blijft voorzichtig roeren. Zo krijg je een mooie, glanzende saus. Breng op smaak met een klein scheutje citroensap, peper en zout. Breng ondertussen ook een grote pot water met enkele el azijn aan de kook. Zet je vuur zo dat het water blijft koken, maar niet te veel bubbelt. Breek 1 ei in een apart kommetje, laat dit heel voorzichtig in het water glijden en laat enkele minuten koken. Doe dit met 4 eieren. Serveer per persoon een stapeltje van enkele wafels, daarop een gepocheerd eitje en daarop wat saus.

Tip: Ook lekker is om in de wafels wat paprikapoeder en cayennepeper toe te voegen.

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