

# Uilenbosbrief

Vrijdag 13 april 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
		prei	prei	uilenbos	peer conf	peer conf	
	spinazie			tineke		ananas	ananas
trostomaat	trostomaat	trostomaat	trostomaat	hamerlinck	sinaas azal	sinaas azah	sinaas aza
paksoy	paksoy	paksoy	paksoy	tineke		lemoen	kiwi
aubergine	coctail	coctail		hamerlinck	clementine	clementine k	clementine
bleekselder	bleekselder	grondwitloof		bf/vanderh	banaan fair	appel	banaan fair
winterposte	winterposte	winterposte	winterposte	uilenbos			
komkomme	paprika	paprika		hamerlinck			
	rucola	rucola	rode biet	uilenbos			
			sinaas/kiwi	Bf (Es)			

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

Beste,

Zaterdag gemest, zondag ondergewerkt, maandag peterselie, kervel, pijpui, diverse slasoorten, bloemkool, broccoli, raapjes, rode biet, warmoes geplant, radijs gezaaid. Dinsdag aardappelen gepoot. Woensdag kregen we even helpende handjes in de serre: het was Roefeldag, een leuk initiatief vd jeugddienst om kinderen met diverse beroepen te laten kennis maken door hen een dagje mee te laten werken of even achter de schermen te mogen kijken bij brandweer, politie, bibliotheek... Donderdag zijn alle serres geschoffeld en gewied. Plots gaat alles in een hogere versnelling, het lentegeweld barst los. De bloesems, het groen, het gras, het zevenblad en de brandnetels. Wil je de lente op 't Uilenbos mee beleven, wandel dan mee op de ochtendwandeling!

Voor de **ochtendwandeling met bio-ontbijt** op zondag 22/4 kan je nog inschrijven! We vertrekken aan 't Uilenbos om 6.30u. Stefaan Claeys is vogelkenner en gidst ons in de groene omgeving. Zo ontdekken we welke vogels in en rond 't Uilenbos leven. Om 9uur kan je aanschuiven voor een bio-ontbijt. Vrije bijdrage gaat naar het dagwerkingsproject Braam dat in juni op 't Uilenbos van start gaat.

## Receptjes van Kirsten

### Witloofflapjes

Stoof 4 in fijne reepjes gesneden witloof in wat olijfolie tot het wat slinkt. Voeg dan 1 el honing toe en laat lichtjes karameliseren en breng op smaak met peper en zout. Voeg dan 1 geschilde en in blokjes gesneden licht zure appel toe en stoof 1 minuutje mee. Neem van het vuur en laat afkoelen. Rol wat bladerdeeg uit en snij er vierkantjes van. Leg op elk vierkantje een schepje van het witloof-appelmengsel, wat brokjes blauwschimmelkaas en evt wat grof gehakte walnoten. Vouw het flapje toe en druk de randen goed aan met een vork zodat ze niet opengaan bij het bakken. Bestrijk de buitenkant met olijfolie en bak de flapjes gedurende ca 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Het deeg moet uitgebakken zijn en lichtjes gekleurd.

### Paprika-pastinaaksoep

Leg 3 in de helft gesneden paprika's met hun snijvlak op een ovenplaat en bak gedurende 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Het vel moet zwartgeblakerd zijn. Neem uit de oven, leg in een schaal en dek af met met zilverpapier of huishoudfolie. Laat afkoelen. Ontdoe de paprika's daarna van het vel. Fruit intussen 1 gesnipperde rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook in wat boter tot ze glazig zijn. Voeg 1/2 geschilde en in blokjes gesneden pastinaak toe en bak even mee. Voeg dan 1 el tomatenpuree toe en bak ook even mee. Voeg dan 1 l bouillon toe en breng aan de kook. Voeg dan de in stukken gesneden geroosterde paprika's en 1 tl paprikapoeder toe. Laat koken tot de groenten gaar zijn. Pof ondertussen de quinoa door 1 el olie te verhitten, daar 4 el quinoa aan toe te voegen en de pan af te dekken. Wel af en toe roeren. Na 3 minuutjes begint de quinoa te poffen. Laat uitpoffen en neem dan van het vuur. Schep uit de olie in een kom met keukenpapier. Mix de soep samen met 1 à 2 dl (plantaardige) room. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met een scheutje extra (plantaardige) room, een blaadje salie, een snuffje paprikapoeder en wat gepofte quinoa.

### Brood-kerstomatensalade

Neem enkele dikke sneden grof brood, mag al wat droger zijn. Besprenkel met wat olijfolie, wat balsamico-azijn en bestrooi met peper en zout. Leg op een ovenplaat, bedekt met bakpapier. Zet gedurende 1 kwartiertje in een voorverwarmde oven van 180°C. Meng 1/2 zeer fijn gesnipperd rood uitje, 1 geroosterde rode paprika (zie recept hierboven), 300 g gehalveerde kerstomaatjes, 2 geraspte teentjes knoflook, 2 el kappertjes en enkele gescheurde blaadjes basilicum. Maak een sausje van 8 el olijfolie en 2 à 3 el (witte) wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Giet enkele el van de saus op de salade en laat een half uurtje marineren in de koelkast. Meng er dan de krokant gebakken broodblokjes onder, breng op smaak met peper, zout en basilicum en serveer.

Tip: Ook lekker met feta of gemarineerde mozzarella erbij.

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

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – [info@uilenbos.be](mailto:info@uilenbos.be) – [www.uilenbos.be](http://www.uilenbos.be)  
tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22  
Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.