

Uilenbosbrief

Vrijdag 27 april 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
	prei	prei	prei	uilenbos			
spinazie	spinazie	spinazie		uilenbos	sinaas azal	sinaas azal	sinaas aza
coctail	coctail	coctail	coctail	hamerlinck	appel crips	appel crips	
sla	sla	sla	sla	tineke		lemoen	lemoen
	rode biet	rode biet		uilenbos			kiwi
		kervel		uilenbos	clementine	clementine	clementine
radijs	radijs	radijs		ub/tineke	banaan fair	banaan fair	banaan fair
komkomme	komkomme	komkomme	komkomme	hamerlinck			
paprika	paprika	paprika		hamerlinck			
		courgette	appel crips	bf (B-F)			
			kiwi/clem	bf (It-Es)			

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

Beste,

Deze week onze laatste winterprei die eind juni 2017 werd geplant. We hebben nu even twee maanden geen prei op onze velden. We hopen op die manier ook de druk van de preimineervlieg – een lastig beestje die als larve heel wat schade aanricht – te doorbreken. Half juni planten we de herfstprei, en dus mag je ten vroegste ergens in september terug uilenbos-prei verwachten in de manden en de vt-webshop. We doen dit jaar ook terug mee met het opvolgen van de vluchten van de preimineervlieg via vallen (vooral lijmplaten die de mannetjes aantrekken). Dit jaar doen we dit ook voor de aardvlooien. Noeste tuiniers onder jullie kennen wellicht dit mini-kevertje dat talrijk gaatjes in bladeren van radijs, raapjes en andere kolen maakt. Als de planten sterk genoeg zijn, groeien ze er wel doorheen, maar mooi presenteren doet het niet.

Receptjes van Kirsten

Komkommersalade met halloumi

Snij komkommer met een spiraalsnijder in lange slierten. Meng deze met 100 g in de helft gesneden kerstomaatjes en 50 g in de helft gesneden Kalamata-olijven. Snij 150 g halloumi in stukjes en bak in wat olijfolie goudbruin. Maak een sausje door 75 g feta (in kleine blokjes) in een blender te mixen samen met 1 à 2 el water, 2 el koriander en 2 el basilicum. Voeg beetje bij beetje olijfolie toe tot je een smeùige saus hebt. Doe de halloumblokjes bij de groenten en serveer met de saus.

Tip: Als je geen spiraalsnijder hebt, kan je ook met de mandoline lange plakken snijden, die je dan tot linten snijdt. Of je kan gewoon met een mes je komkommer in de lengte in zo dun mogelijke plakken snijden en dan tot linten maken. Je kan uiteraard ook andere tomaten gebruiken en die in kleine stukjes snijden. Cocktaillomaatjes zijn hier ook heel lekker voor.

Lentesalade

Snij 1 (al dan niet geschilde) komkommer in kleine blokjes, meng met 1 busseltje in kwartjes gesneden radijsjes en 4 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes. Maak een dressing door 3 el sojasaus te mengen met 1 el (droge) sherry, 1 el citroensap en 2 el sesamolie. Kruid met peper en zout. Giet over de groenten en meng goed. Bestrooi met een beetje droog geroosterd sesamzaad.

Tip: Ook lekker met blokjes feta bij.

Ravioli met rode biet

Rooster 1 à 2 rode bieten door ze in aluminiumfolie te wikkelen en 3 kwartier à 1 uur te laten roosteren in een voorverwarmde oven van 220°C. Haal ze uit de aluminiumfolie en laat afkoelen. Haal de schil eraf en rasp. Verkruiemel er 1020 g ricotta bij, voeg 1 el maïs meel of polenta (maïsgries) toe en kruid met peper en zout. Meng goed. Zet gedurende minstens 1/2 uur in de koelkast. Maak ondertussen het deeg voor de ravioli's. Meng daarvoor 350 g bloem met 4 losgeklopte eieren, 2 el olijfolie en een snuffje zout. Kneed goed door tot je een elastisch deeg hebt. Verdeel in 4 delen en wikkel elk deel in plastic folie. Laat ook gedurende minstens 1/2 uur rusten in de koelkast. Rol elke bol deeg zo dun mogelijk uit op een met bloem bestoven werkvlak. Snij er grote cirkels uit (8 à 10 cm doorsnede). Leg op 1 cirkel wat van de rode bietmengeling, leg dan een andere cirkel er bovenop en druk met een vork de randen samen. Doe dit met alle cirkels. Maak een sausje door 50 g boter of ghee te smelten op een zacht vuurtje (niet bruin laten worden). Voeg 1 el maanzaadjes en gesnipperde blaadjes van enkele takjes salie. Breng op smaak met peper en zout. Laat de blaadjes salie even meebakken en hou de saus dan warm terwijl je de ravioli's kookt. De ravioli's kook je ongeveer 3 minuten in gezouten water. De kooktijd kan ook iets langer zijn ngl hoe dun je het deeg uitgerold hebt. Serveer de ravioli's met de botersaus en wat geraspte Parmezaanse kaas.

Tip: Als je een pastamachine hebt, kan je het deeg uiteraard daar doorheen steken.

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