

Uilenbosbrief, Vrijdag 7 december 2018



| GEWOON | GROOT | JUMBO | GEMENGD | HERKOMST | FRUIT KLEIN | FRUIT GROOT | FRUIT C |
|--------------|-----------|-----------------|-----------------------------|----------|-------------|-----------------|-------------|
| savooi | savooi | savooi | savooi | uilenbos | sinaas | sinaas | sinaas |
| pastinaak | pastinaak | pastinaak | pastinaak | bf (B) | clementine | clementine | clementine |
| | prei | prei | | uilenbos | appel cox | appel cox | |
| mizuna | mizuna | mizuna | mizuna | uilenbos | peer confer | peer conference | |
| | | winterpostelein | | uilenbos | | | |
| | kervel | kervel | | uilenbos | pompelmoes | pompelmoes | pompelmoes |
| bleekselder | | rode paprik | bleekselder | bf (Es) | banaan fair | banaan fair | banaan fair |
| zoete bataaf | ui rood | ui rood | | bf (NL) | | kaki | kaki |
| | radijs | radijs | | uilenbos | | | |
| | daikon | daikon | | uilenbos | | | |
| | | | sin./clem/banaan fair trade | | | | |

Alles bio controle
BE-BIO-02

Beste,

Het einde van het jaar komt er nu snel aan. Tijdens de kerstvakantie zijn er naar jaarlijkse traditie geen groente- of fruitmanden, en is ook onze winkel gesloten. **Vrijdag 21 december zijn dus onze laatste pakketten van 2018.**

Voor de laatste week voor de vakantie bieden we ook een **JUMBO Kerstvakantiemand** aan. In deze jumbo mand zitten volgende groente om de kerstperiode te overbruggen of om een feestje te bouwen: deels langbewarende groente: prei (+1,5kg), grote pompoen +1,5kg, topinambour (ong. 1kg), wortelen 1,5kg, ui 1,5kg, grote daikon en deels vers groen (afhankelijk van wat er binnen 2 weken klaar is). Wie van de abonnees geïnteresseerd is in zo'n mand, geef ons een seintje via e-mail (je kan de mand die je normaal hebt eenmalig vervangen en de meerprijs overschrijven). Voor de voedselteamleden is de kerstmand te bestellen via de webshop van voedselteams vanaf 8 december tot 14 december (onder de benaming *groentepakket jumbo*).

Recepten van Kirsten

Pasta met mizuna

Snij een busser mizuna in grove stukken. Fruit 1 in fijne ringen gesneden rood uitje aan in wat olijfolie tot het glazig is. Zet het vuur zachter en laat een 5tal minuten stoven. Voeg evt een klein scheutje water toe. Zet het vuur terug hoger en voeg de mizuna toe. Stoof enkele minuten mee tot ze slinkt. Zet het vuur weer zachter en laat nog wat stoven. Voeg een klein scheutje droge sherry (of evt droge witte wijn) toe. Kook ondertussen 150 g krulletjes (spirelli) gaar. Voeg ze toe bij de mizuna, zet het vuur weer wat harder en bak even samen. Voeg dan 1 à 2 in blokjes gesneden tomaten toe en bak heel even mee (mogen niet volledig zacht worden). Breng op smaak met peper en zout. Serveer met geraspte Parmezaanse kaas.

Gekruide pastinaak

Bak 1 el korianderpoeder, 1 tl komijnpoeder, 1 tl kurkuma en 1/4 tl fenegriekzaad aan in wat ghee (of boter of kokosolie). Voeg 1 à 2 geschilde en in blokjes gesneden pastinaak toe en stoof even mee. Voeg dan 1/2 tl sambal toe, roer goed en voeg een scheutje water toe. Laat stoven op een zacht vuurtje tot de pastinaak bijna gaar is. Voeg dan 2 el bloem toe, roer goed en blus met wat bouillon. Laat dikken. Voeg op het einde nog een scheutje (plantaardige) room toe en warm even door. Breng op smaak met zout.

Gestooft savooi met amandelschilfers

Fruit 1 in ringen gesneden rode ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat olijfolie. Voeg 2 geschilde en in blokjes gesneden aardappelen toe en kruid met 1 tl Provençaalse kruiden. Bak ca 10 minuten mee en voeg dan 1/4 à 1/2 in fijne reepjes gesneden savooi toe en bak ook even mee. Blus met een scheutje droge witte wijn en wat bouillon en stoof op een zacht vuurtje tot de groenten gaar zijn. Kruid met wat peper en een beetje sojasaus. Bestrooi met amandelschilfers.

Tip: ipv amandelschilfers kan je ook pijnboompitten gebruiken. Een klein beetje geraspte Parmezaanse kaas er bovenop is ook lekker.

Groentjes van Anke, Gert, Ingrid, Reina, Sven, PJ, Didi, Ilya, Bé en Mich