



# Uilenbosbrief, Vrijdag 15 nov 2019

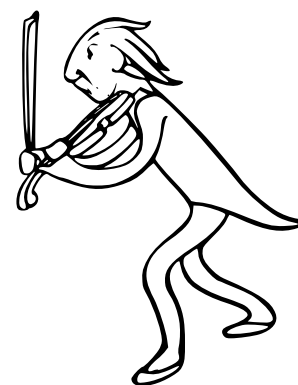
GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei		sjalot		prei	uilenbos		banaan fair	kiwi gold
savooi	rode kool	rode kool			uilenbos	sinaas azal	sinaas azah	sinaas aza
winterposte	winterposte	winterposte	winterposte	winterpost	uilenbos	peer doyen	peer doyen	ne
	rode ui	rode ui		ui	uilenbos	clem	clem	clem
	paprika	paprika	bloemkool	wortel	bf (B-NL)			
zoete bataa	wortelpeters	wortelpeters	zoete bataa	zoete bataa	bf (B-NL)	appel	appel	pompelmo
	raap	raap		raap	uilenbos			
pompoen	pompoen	pompoen	pompoen		uilenbos			
	venkel	venkel	banaan fair	trade	bf			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

## Herfstconcert 't Uilenbos Zo. 24 Nov. 15u00

Zanger-violist Edwin Vanvinckenroye voert ons met z'n poëtische fantasietaal op ontdekkingsstocht. Hij maakt solo een muzikale speeltuin met violen, vedel, stem en voetpercussie. Edwin schrijft hedendaagse composities diep geworteld in oude tradities.

't Uilenbos zorgt voor een warm vuur, een hapje en een drankje. Reserveer alvast een plekje. Inkom: vrije bijdrage voor de muzikant.



### receptjes van Kirsten

#### Bloemkoolrijst met venkel

Fruit 2 in ringen gesneden sjalotjes, 2 geraspte teentjes knoflook, 1 in fijne reepjes gesneden rood peperpje en gesnipperde blaadjes van enkele takjes salie in wat olijfolie op een niet te hoog vuurtje. Voeg 1 à 2 in reepjes gesneden venkel toe samen met sap van 1 citroen. Blus met een beetje water. Laat pruttelen tot de venkel gaar is. Hak ondertussen roosjes van 1/2 bloemkool zeer fijn (tot korreltjes). Bak deze enkele minuten aan in wat olijfolie. Zet apart. Neem de venkel van het vuur wanneer die gaar is en voeg schil van 1 citroen, een klontje boter of ghee en geraspte Parmezaanse kaas toe. Meng goed. Voeg dan de bloemkoolrijst toe en meng alweer goed. Breng op smaak met (peper en) zout.

*Tip: Als je geen verse salie hebt, kan je ook gedroogde kruiden gebruiken. Salie is dan niet zo lekker, maar oregano, marjolein en basilicum wel.*

#### Venkel en wortel met olijven

Snij 1 venkel in fijne repen en 2 geschilde wortelen in de lengte in 2 en daarna in schuine schijfjes. Stooft beide samen aan in wat olijfolie. Verminder het vuur en laat zachtjes sudderen. Voeg evt een klein scheutje water toe indien nodig. Als de groenten zo half gaar zijn, voeg je een goede scheut droge sherry en 2 el citroensap toe en laat je ze verder stoven. Voeg net voordat ze helemaal gaar zijn 5 el in de helft gesneden zwarte en groene olijven toe. Laat nog even meestoven tot de groenten goed gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout en evt nog wat citroensap.