



Uilenbosbrief, Vrijdag 22 nov 2019

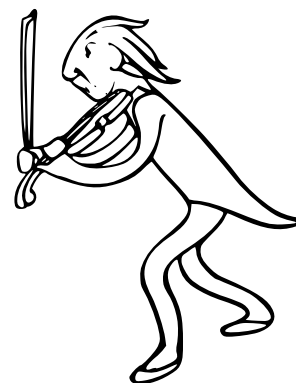
GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
venkel	zoete bataa	zoete bataa		bf (NI)	appel green	star	
daikon	prei	prei	prei	uilenbos		avokado	avokado
	savooi	savooi	aardpeer	uilenbos	sinaas nave	sinaas nave	sinaas nav
	champi	champi		bf(Be)		peer conference	
rode biet	rode biet	rode biet	rode biet	uilenbos		appel anders	
rode kool			rode kool	uilenbos	clem nules	clem nules	clem nules
witloof	wortel	wortel		bf(Be)	kiwi	kiwi	kiwi
rode ui	sjalot	sjalot	peer confer	ub/v.eykeren			
		witloof	appel greer	bf(Be)/v.eykeren			
			clem nules	bf(es)			

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 ontdekkingstocht. 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.



Rode biet met belugalinzen

Snij 2 geschilde rode bieten in maantjes, leg in een ovenschaal en besprenkel ruim met olijfolie. Bak in een voorverwarmde oven op 180°C tot ze beetgaar zijn. Neem uit de oven en laat afkoelen. Snij in blokjes. Kook ondertussen 200 g belugalinzen gaar (maar ze moeten nog stevig zijn), ca 20 min. Fruit 1 gesnipperd rood uitje en 2 geraspte teentjes knoflook in wat boter of ghee tot ze glazig zijn. Zet het vuur minder en laat nog even doorbakken. Voeg indien nodig een heel klein beetje water toe. Als de ui beetgaar is, voeg je de gare linzen toe en warm die nog even door. Voeg dan 2 el balsamico-azijn en 1 tl honing of agavesiroop toe. Meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Evt garneren met gesnipperde peterselie.

Salade van rode biet, peer en blauwschimmelkaas

Snij 2 niet al te rijpe, geschilde peren in blokjes. Bak deze heel even in wat olijfolie op een hoog vuur zodat ze een kleurtje krijgen. Meng de peer met 1 zeer fijn gesnipperd rood uitje en 100 à 150 g in blokjes gesneden blauwschimmelkaas (type Roquefort). Kook 2 rode bieten gaar en laat afkoelen. Schil en snij in blokjes. Maak een dressing door 1 el frambozengelei (dus zonder brokjes) te mengen met 1 el (frambozen)azijn, 4 el olijfolie en peper en zout. Meng dit met de rode bietblokjes. Laat 1 dl balsamico-azijn op een laag vuurtje inkoken tot je een dikke stroop hebt. Roer voortdurend. Let op, gaat snel. Meng de peertjes en co met de bietjes. Giet er wat van de balsamicostroop op en serveer.

Tip: Evt kan je nog wat grof gehakte walnoten er bovenop strooien als garnituur.

Rode kool met peer

Snij 1/2 rode kool in dunne reepjes. Bak in wat boter of ghee 2 à 3 gekneusde jeneverbessen, 3 kruidnagels, 2 blaadjes laurier en een half stokje kaneel. Voeg de rode kool toe en bak even mee. Voeg een scheutje water toe en laat op een laag vuurtje pruttelen tot de rode kool beetgaar is. Voeg dan 2 à 3 geschilde en in blokjes gesneden peren toe. Bak nog heel even door tot de peren wat zachter worden, maar nog niet uit elkaar vallen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg evt op het einde ook nog 1 tl honing toe. Als garnituur kan je blokjes blauwschimmelkaas of een beetje geitenkaas gebruiken, maar dat hoeft niet per sé.