



Uilenbosbrief, Vrijdag 24 jan 2020

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
witte kool	witte kool	witte kool	witte kool	uilenbos		peer conference	
	prei	prei	aardpeer	uilenbos		appel boskoop	
wortelpeters	wortelpeters	wortelpeters	selie	bf (BE)			kiwi
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (BE)	pompelmoes	pompelmoes	pompelmoes
	raap	raap	venkel	bf (BE-It)	clem	clem	clem
witte champ	witte champ	witte champ		bf (BE)	sinaas azah	sinaas azah	sinaas azah
ui	pompoen	pompoen	peer confer	uilenbos	appel jonag	appel jonag	ored
aardpeer	aardpeer	aardpeer	appel mix	van eykeren			

Alles bio controle BE-BIO-02

Recent is 't Uilenbos erkend als zorgboerderij. We bieden dagactiviteiten op 't Uilenbos aan rond een aantal thema's: zorgen voor natuur op de boerderij, de bessenpluktuin, de wijngaard, wijmenteeft en mandenvlechten. Voor dit laatste project zijn we nog op zoek naar alaam, documentatie, boeken...en we organiseren een aantal workshops die openstaan voor alle geïnteresseerden. Op 't Uilenbos groeien niet alleen groente!

Workshop mandenvlechten op zaterdag 8/2 en 15/2 in het uilenbos . De workshop kost 60€/dag materiaal, koffie, soep inbegrepen. Interesse? Nog 3 plaatsen. Snel inschr via mail info@uilenbos.be of tel 0497/381683

Braadaardperen met spinaziesausje

Schrob een portie aardperen schoon en snij ze overlangs in twee. Bak ze heel even op een hoog vuur in ruim boter of ghee. Zet het vuur lager en voeg enkele takjes tijm en 2 geraspte teentjes knoflook toe. Zet een deksel op de pot en laat braden tot de aardpeer gaar is. Evt een heel klein scheutje water toevoegen indien nodig. Maak ondertussen een sausje door een handjevol rauwe spinazie te mixen samen met 1 el citroensap en 3 el olijfolie. Voeg indien nodig een heel klein beetje water toe. Meng dit sausje met citroenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Schaaf wat dunne reepje Parmezaanse kaas of oude, harde schapenkaas. Rooster wat grog gehakte hazelnoten in een droge pan tot ze lichtjes bruin zijn. Serveer de gebraden aardpeer met wat saus, wat schaafjes kaas en wat geroosterde hazelnoten.

Stoofpotje van wortelgroenten

Fruit 1 gesnipperde ui in wat boter of ghee tot de ui glazig is. Voeg hieraan 3 geschilde in schijven gesneden wortelen en 2 geschilde en in schijfjes gesneden wortelpeterselies toe. Bak even mee en blus dan met 1/2 flesje bruin bier (kan ook bruin tafelbier zijn). Voeg 1/2 dl bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat pruttelen tot de groenten helemaal gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout en wat gesnipperde (Roomse) kervel.

Witte kool en wortel met pindasaus en geglazuurde tofublokjes

Bak 1/4 in reepjes gesneden witte kool en 1 grote, geschilde en in schuine schijven gesneden wortel in wat olie op een hoog vuur. Bak ca 15 min. Voeg 150 g sojascheuten toe en bak heel even mee. Bak 250 g in blokjes gesneden tofu aan in wat olijfolie. Voeg een sausje van 3 el sojasaus en 3 el balsamico-azijn toe. Breng aan de kook en laat koken/bakken tot het vocht geglazuurd is. Regelmatig roeren. Als de saus geglazuurd is, rol je de tofublokjes even door droog geroosterd sesamzaad. Maak ondertussen een pindasaus door 1 el ketjap manis (zoete sojasaus, evt te vervangen door gewone sojasaus en wat suiker of honing) te mengen met 2 el citroensap, 6 el pindakaas, een beetje sambal (naar smaak), 2 tl suiker of honing en 2 1/2 dl kokosmelk. Breng aan de kook. Bak ondertussen 2 geraspte teentjes knoflook en 2 tl geraspte gember aan in wat olie en blus met enkele el bouillon. Doe dit bij de rest van de saus en kook nog even door. Neem van het vuur en breng op smaak met zout, sambal en/of citroensap. Verdun evt met wat warme bouillon of warm water. Serveer de witte kool en de wortel met daarop wat pindasaus en bovenop wat geglazuurde tofublokjes.