



# Uilenbosbrief, Vrijdag 14 febr 2020

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
schorsenee	schorsenee	schorsenee	schorsenee	blauw kasteel		avokado	avokado
prei			savooi	uilenbos		sinaas	sinaas
knolselder	knolselder	knolselder	knolselder	blauw kasteel	kiwi groen	kiwi groen	kiwi groen
raap	wortel	wortel		uilenbos/bf (	pompelmoes		
	venkel en broccoli			bf (it-es)		banaan	banaan
	champ	champ		bf (Be)	clem	clem	clem
witerpostele	winterpostele	babyleaf	rucola	uilenbos	appel mairac	appel mairac	
		witloof	appel/kiwi/c	ementine			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

## KROKUSVAKANTIE 28 en 29 februari.

Traditiegetrouw nemen we tijdens de krokusvakantie verlof. Dus we maken geen groentemanden voor vrijdag 28 februari, en ook de winkel zal vrijdag 28 februari en zaterdag 29 februari niet open zijn!

Klimaatverandering, we voelden het weer aan den lijve tijdens het stormweer, net als vorig jaar hebben we stormschade aan de tunnelserres. Maar wat een geluk dat we de wilgen en esdoorns net stevig teruggesnoeid hadden. En we planten voort: bloemkool, spitskool, selder, broccoli, pijpuitjes, koolrabi in de 4 overgebleven tunnels. Radijsjes en wortel werden ingezaaid. En de spinazie is mooi aan het groeien, voor heel binnenkort dus!

### Recepten van Kirsten

#### Pittige schorseneren met gember

Bak 3 tl geraspte gember aan in wat zonnebloemolie. Voeg 500 g geschilde en in stukjes van ca 5 cm gesneden schorseneren toe en bak ca 5 min mee. Voeg 1/2 tl sambal toe en bak ook even mee. Blus met een flinke scheut droge sherry, 1 dl water en 1 el sojasaus, zet het vuur lager, doe een deksel op de pan en laat ca 1 kwartiertje sudderen. Af en toe roeren. Als de schorseneren beetbaar zijn, voeg je 2 à 3 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes, een scheutje citroensap en geraspte schil van 1/2 citroen toe. Laat verder stoven op hoog vuur zonder deksel tot het vocht grotendeels verdwenen is, neem van het vuur en breng op smaak met peper, zout en extra citroensap indien nodig (eerst proeven!).

Bestrooi met droog geroosterd sesamzaad en serveer.

#### Salade van knolselder en wortel met kokos

Snij met een spiraalsnijder 1 (à 2) geschilde wortel en 1/4 geschilde knolselder in lange slierten. Snij deze slierten in stukjes zodat ze makkelijk eetbaar zijn. Voeg 2 el in sinaasappelsap geweekte rozijnen en 3 el grof gehakte walnoten toe. Maak een sausje van 2 el appelazijn, 1 el walnotenolie en 4 el zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng enkele el van dit sausje onder de salade. Voeg 1 à 2 el geraspte kokos toe en meng alweer goed. Laat minstens 10 min staan zodat de smaken zich mooi mengen.

*Tip 1: Wie geen spiraalsnijder heeft, snijdt de wortel in de lengte in de lengte in dunne plakken, evt met een dunschiller, en die in reepjes. Doe hetzelfde met de knolselder. Je kan de groenten ook raspen natuurlijk, maar dat is anders van smaak omdat ze dan dichter op elkaar plakken.*

*Tip 2: Wie dit te krokant vindt, kan de gesneden groenten ook eerst even blancheren.*

#### Broccolischotel met geitenkaas en amandelen

Stoom 2 in roosjes gesneden stronken broccoli 5 min. Je kan de stam schillen en in schijfjes meestomen. Doe de gestoomde broccoli in een ovenschaal en bestrooi met 1 à 2 tl paprikapoeder, peper en zout. Besprenkel met olijfolie. Verdeel er dan 250 g zachte geitenkaas onder: duw een beetje tussen de broccoli, maar zorg ook dat de bovenkant min of meer bedekt is. Verdeel er 5 el amandelschilfers over. Zet ca 1 kwartiertje in een voorverwarmde oven van 180°C. De bovenkant mag lichtjes goudkleurig zijn.

*Tip: Je kan ook tussen de broccoli feta verdelen en bovenop wat zachte geitenkaas, evt gemengd met geraspte Parmezaanse kaas. Dat is pittiger.*