



Uilenbosbrief, Vrijdag 21 febr 2020

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
spinazie	savooi	savooi	veldsla/miz	uilenbos	peer doyen	peer doyen	peer doyen
	prei	prei	prei	uilenbos	sinaas tarro	sinaas tarro	sinaas tarro
wortel		witloof		bf (Be)		pompelmoes	pompelmoes
venkel	ui	ui	venkel	Bf (Be, It)	banaan	banaan	banaan
broccoli	bloemkool	bloemkool	bloemkool	Bf (F)	appel braeb	appel braeb	kiwi groen
	rode biet	rode biet		bf (Be)		clem	clem
	kervel/rucola	kervel/rucola		uilenbos			
veldsla/miz	veldsla/miz	veldsla/miz	una	uilenbos			
	zoete bataaf	zoete bataaf	sinaas/banaan				

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!

Zaterdag 7 maart creatieve workshop: vlechten met verse wilgetenen

We maken een decoratief vlechtwerk met verse wilgetenen die opnieuw blaadjes gaan krijgen, helemaal in lentesfeer.

Begeleiding door Gerda Legrand, bezielster van het Vlechtatelier in Kluisbergen

Waar: kantine Uilenbos

Wanneer: zaterdag 7 maart van 14u- 17u

Meeebrengen: een bloembot met doorsnede 35-40 cm, snoeischaar, scherp mes

Kostprijs: 30€/pp werkmateriaal inbegrepen

Inschrijven via mail info@uilenbos.be

Recepten van Kirsten

Salade van rode biet en granaatappel

Kook 1 rode biet in zijn geheel, met schil, beetgaar. Laat een beetje afkoelen en schil dan. Snij in kleine blokjes van ca 1/2 à 1 cm. Haal de pitjes uit een granaatappel (zie tip 1) en meng deze met de blokjes rode biet. Maak een sausje van 3 el olijfolie, 2 el citroensap, 2 el gesnipperde dille (of 2 tl gedroogde dille) en 1 el rozenwater. Meng het sausje ook onder de salade, evenals 3 el grof gehakte geroosterde en gezouten pistachenoten. Breng op smaak met peper en zout.

Arabische ovenschotel van bloemkool en kikkererwten met tahinsaus

Leg 1 in dunne maantjes gesneden rode ui, 1/2 in roosjes gesneden bloemkool en 250 g gare kikkererwten samen in een ruime ovenschaal of op een bakplaat. Meng 4 el olijfolie met 2 tl komijnpoeder, 2 tl korianderpoeder, 2 tl geraspte gember, 1 tl paprikapoeder, en snufje zout en wat gemalen peper in een bokaal. Schud goed met de bokaal en verdeel de gekruide olie over de groenten. Roer nog eens door de groenten zodat alles goed onder de gekruide olie zit. Zet ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. De bloemkool en ui moeten gaar zijn en mogen lichtjes gekleurd zijn. Roer af en toe zodat alle kanten een beetje gebakken worden. Maak ondertussen een sausje door ca 10 el tahin te mengen met enkele el warm water zodat de tahin wat lopender wordt. Meng vervolgens met sap van 1 citroen, 2 el olijfolie en een snufje paprikapoeder. Meng goed en breng op smaak met evt extra citroensap, zout en peper. Bestrooi de gare ovenschotel met enkele el (naar smaak) droog geroosterde pijnboompitten en gesnipperde koriander (of evt peterselie). Meng en serveer met de saus.

Groe(n)tjes van Gert, Senne, Ceidie, Kenzo, Pieter-Jan, Didi, Laura, Mich en Bé