



Uilenbosbrief, Vrijdag 6 maart 2020

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
zoete bataaf	aardpeer	aardpeer	zoete bataaf	bf(es), ub	peer confere	peer confere	peer
rucola	asian mix	warmoes		uilenbos		avokado	avokado
prei	prei	prei	prei	uilenbos	sinaas sang	sinaas sang	sinaas sang
ui	knolselder	knolselder		bf (be)	kiwi groen	kiwi groen	kiwi groen
	wortel	wortel	wortel	bf (be)	appel braeb	appel braeb	pompelmoes
	witloof	witloof		vanderh		clem	clem
rode biet		ui		bf (be)	banaan	banaan	
bloemkool	broccoli	broccoli	broccoli	bf (F,Es)			
		kervel	app/kiwi/clem	mentine			

Alles bio controle
BE-BIO-02

PAASVAKANTIE 10 en 11 april

Uitzonderlijk maken we geen groentemanden op goede vrijdag 10 april, en ook de winkel zal vrijdag 10 april en paaszaterdag 11 april niet open zijn!

Beste mensen,

de boer moet wachten, het lijkt hier stilletjesaan op een zondvloed ... Dus de zaadjes blijven in de zakken en het plantgoed wacht geduldig in de kisten. Maar geen paniek, ... dat horen we nu toch voortdurend ... al blijft het spannend ...en we geven wel om wie een jaartje ouder is of reeds gezondheidszorgen heeft!

Pastaschelpjes met witloof en rucola-blauwschimmelkaassaus

Kook de schelpjes beetgaar. Breng 2 dl room aan de kook. Zet het vuur zacht. Mix ondertussen 100 g gesnipperde rucola samen met een beetje water fijn. Voeg de rucola toe aan de room, evenals 75 g in kleine stukjes gebroken blauwschimmelkaas (type Roquefort). Laat de kaas smelten en roer goed. Breng op smaak met peper en zout (opletten met zout, de kaas is al vrij zout). Snij 1 à 2 stronkjes witloof in fijn, voeg toe aan de gare pasta en voeg dan ook de saus toe. Breng evt verder op smaak met peper en zout en serveer. *Tip: Je kan de rucola ook gewoon heel fijn snipperen en zo toevoegen aan de room.*

Geroosterde broccoli en aardpeer met eiersaus

Leg 300 g schoongeschrobde en in grove stukken gesneden aardperen in een ruime ovenschaal. Besprenkel ruim met olijfolie en voeg peper en zout toe. Even goed roeren zodat de aardperen langs alle kanten bedekt zijn met olie. Zet ca 40 min in een voorverwarmde oven op 180°C. Besprenkel ondertussen 200 g broccolirosjes met olijfolie en roer goed zodat de roosjes omhuld zijn met olie. Bestrooi met peper en zout. Voeg ongeveer halverwege de baktijd toe aan de aardperen. Laat verder garen. Zowel de aardpeer als de broccoli moeten gaar zijn en mogen lichtjes bruine randjes hebben. Kook ondertussen 4 eieren. Maak de saus door 1 fijngeprakt eigeel (van de gekookte eieren) te mixen samen met olijfolie (zachtjes aan toevoegen) zodat je een mooie dressing krijgt. Voeg 2 el rode wijnzijn en 1 el mosterd toe en mix nog wat verder. Roer er dan 1 heel fijn gesnipperd rood uitje, 1 à 2 el gehakte kappertjes, de rest van de eieren (zeer fijn gehakt), 1 el fijn gesnipperde peterselie, 1 el fijn gesnipperde kervel en 1/2 el fijn gesnipperde dragon onder. Breng op smaak met peper en zout. Roer de saus onder de warme groenten en serveer.

Gesmoorde prei met tijm

Snij 4 à 5 preistengels overlangs in twee en snij dan in lange stukken van 5 à 10 cm. Smoor de preistukken in flink wat ghee op een zacht vuurtje met een deksel op de pan. Niet laten bruinen. Als ze voldoende glazig zijn, giet je er een goede scheut droge witte wijn bij en voeg je eveneens enkele takjes tijm en enkele takjes citroentijm toe. Laat verder smoren tot de prei echt helemaal gaar is. Het vocht moet dan weg zijn. Bak nog even door op een hoger vuurtje zodat de prei nu lichtjes kleurt. Breng op smaak met peper en zout. *Tip: Wil je iets pittiger van smaak, doe je een mengeling van witte wijn en droge sherry en voeg je een klein scheutje citroensap toe. Je kan ook nog geraspte citroenschil toevoegen.*

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