



Uilenbosbrief, Vrijdag 13 maart 2020

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
broccoli	zoete bataat	zoete bataat		bf (es)	appel mairac	appel mairac	
komkomme	komkomme	komkomme	komkomme	bf (Be)	*peer confe	*peer confe	hece
		witte kool	knolselder	bf (Be)	sinaas azal	sinaas azal	sinaas azal
	rode biet	rode biet	pastinaak	bf (Be)			kiwi groen
wortel	ui	ui		bf (Be)		pompelmoes	pompelmoes
witloof	witloof	witloof		vanderh	clem	clem	clem
warmoes	warmoes	prei	warmoes	Ub, bf (It)		banaan	banaan
		kervel	sinaas sang	ub, bf (es)			
	veldsla	veldsla	*peer confe	bf (Be)			
			appel mairac	bf (NI)			

Bio controle BE-BIO-02,

* bio in omschakeling

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!

De mailbox zit vol afgelaste activiteiten: vergaderingen, feesten, catering, groene zorg, bio-landbouwexcursie enzovoort ... Plots komt er ruimte vrij op de kalender. Tijd om te denken hoe we klanten eventueel aan huis kunnen beleveren als de noodsituatie blijft duren.

Maak van de nood een deugd, maak er een gezellig weekend van: tijd voor elkaar, voor een boek of film, tijd om een rommellade op orde te brengen en lekker en gezond te kokerellen.

Recepten van Kirsten

Witloofsalade met appel en ei

Meng 3 overlangs gehalveerde en in dunne reepjes gesneden witloof met 2 geprakte hard gekookte eieren, 1 geschilde en in stukjes gesneden appel (zuurdere soort) en 1 el kappertjes. Maak een sausje van 3 el mayonaise, 3 el yoghurt, 1 tl kerriepoeder en 1/2 tl paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout. Voeg enkele el van de saus toe aan de salade, meng goed en serveer. *Tip: ipv kappertjes kan je ook augurkjes gebruiken.*

Pittig-zoete salade van komkommer, radijs en rode ui

Meng 1 overlangs in 4 in blokjes gesneden geschilde komkommer met 1 zeer fijn gesnipperde rode ui en 5 à 6 in 4 gesneden radijsjes. Maak een sausje van 4 el olijfolie, sap van 1 citroen, 1 tl honing en 1 tl oranjebloesemwater. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 4 el pijnboompitten in een droge pan. Meng de groenten met enkele el van de saus en meng goed. Voeg dan de pijnboompitten toe en meng weer goed. Bestrooi met gesnipperde munt en serveer.

Couscous met warmoes, feta en tahinsaus

Doe 150 g couscous in een ruime schaal. Meng er wat poederbouillon onder. Werk er met een vork ook enkele el olijfolie onder zodat alle korrels omhuld zijn met olie. Voeg dan een beetje kokend water toe en laat even rusten zodat de korrels kunnen zwellen. Maak los met een vork en voeg indien nodig opnieuw wat kokend water toe. Doe zo voort tot de couscous gaar is. Bak ondertussen 200 g fijn gesneden warmoes (stengels en groen) enkele min op een hoog vuur. Blus met een scheutje sinaassap. Bak nog even verder tot de warmoes beetgaar is. Rooster ondertussen 4 à 5 el grof gehakte amandelen in een droge pan. Maak ondertussen ook een sausje door enkele el sinaassap te mengen met 2 el tahin en 2 el (plantaardige) room. Meng de gare en nog warme couscous met de groenten, de geroosterde amandelen, 100 g in blokjes gesneden feta en enkele el van de dressing. Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met gesnipperde koriander (of peterselie).

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