

# Uilenbosbrief

Vrijdag 11 november 2016



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
bloemkool		savooi	bloemkool	uilenbos	clementin	clementin	
rode kool	rode kool	knolselder	koolrabi	uilenbos	kiwi italia	kiwi italia	clementin
	veldsla of winterpostelein			uilenbos		druif pitloos	ananas
pompoen	pompoen	pompoen		uilenbos	sinaas azah	sinaas azah	druif pitloos
prei	prei	venkel	venkel	uilenbos	peer conf	peer conf	
	tomaat/paprika			hamerlinc	appel	appel	sinaas azah
			appel	uilenbos			
wortel	wortel		clementin	biofresh			

Alles bio controle  
BE-BIO-02

## Uilleann Harp in concert in het UILENBOS Zondag 27 November 2016 om 15u

Twee doorgewinterde muzikanten spelen gedreven en gevoelige muziek met Keltische wortels. De Keltische harp ontmoet Uilleann Pipes, mondharmonica's, dwars- en andere fluiten.

*Uilleann Harp* is Henk Coudenys Uilleann Pipes, mondharmonica's, dwarsfluit, tin whistle & zang & Maarten Vanoutrive: Keltische Harp

We stoken de tegelkachel warm, bakken taart en genieten van de muziek en het fijn gezelschap. Welkom!  
Inkom: vrije bijdrage (Contact: 09/3869711 of [coudenys.henk@belgacom.net](mailto:coudenys.henk@belgacom.net)).

### Recepten van Kirsten

#### Geroosterde pompoen met pesto

Ontpit een kleine pompoen en snij in halve maantjes (met schil!). Wrijf ruim in met olijfolie, bestrooi met enkele esnipperde blaadjes salie (of saliepoeder), leg in een ovenschaal en zet ca 40 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Draai halverwege evt eens om en giet er evt nog wat olijfolie over. Maak ondertussen de pesto. Rooster 25 g pijnboompitten in een droge pan. Maak de pitten, samen met 2 geraspte teentjes knoflook, 8 in grove stukken geknipte takjes peterselie, enkele in kleine stukjes gesneden half gedroogde tomaatjes en 1/2 tl harissa tot een dikke pasta in de hakmachine. Voeg dan 25 g geraspte Parmezaanse kaas (of Pecorino) en 4 à 5 el olijfolie toe (1 voor 1) en meng opnieuw. Breng op smaak met peper, zout en een klein beetje citroensap (naar smaak). Serveer de geroosterde pompoenstukken met de pesto.  
*Tip: Je kan ipv pijnboompitten ook pompoenpitten of zonnebloempitten gebruiken. Citroensap maakt het wat lichter, maar je kan ipv citroensap ook een scheutje (olantaardige) room toevoegen om het wat smeuijger te maken.*

#### Geroosterde pompoen met tomaat en feta

Ontpit een kleine pompoen en snij in halve maantjes (met schil!). Wrijf ruim in met olijfolie, leg in een ovenschaal en zet ca 40 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Voeg na 1/2 uur in vieren gesneden tomaten toe en laat mee roosteren. Draai de pompoen evt eens om. Verkruiemel 200 g feta en voeg even voor het einde (ca 5 min) over de pompoen en de tomaat en laat ook even meebakken. Breng op smaak met peper en zout.  
*Tip: Druppel op het einde nog wat citroensap over de groenten, dat is nog fijner van smaak. Je kan evt de verkruiemelde feta mengen met wat citroensap en geraspte citroenschil.*  
*Ook lekker als je er half gaar gestoomde venkelschijven ingewreven met olijfolie aan toevoegt (gelijk met de pompoen). Of alleen venkel en geen pompoen.*

#### Venkel met citroensaus

Kook 2 in schijven gesneden venkelknollen in water met een een flinke scheut citroensap. Bewaar het kookvocht! Fruit 1 zeer fijn gesnipperde ui in wat boter of ghee (geklaarde boter) tot hij glazig is. Voeg een klein beetje water toe en stoof tot de ui gaar is. Maak ondertussen de saus door 100 ml van het groentekookvocht aan de kook te brengen. Voeg een beetje bindmiddel toe tot de saus wat dikker is. Voeg van het vuur sap van 1 citroen toe en een scheut room. Roer goed. Voeg dan ook nog 1 el gesnipperde peterselie en 1 el gesnipperde citroenmelisse toe. Breng op smaak met peper, zout en een snufje paprikapoeder.  
Meng de gare ui met de venkel en overgiet met de saus. Serveer met een beetje fijn gesnipperd venkelgroen (of dille).  
*Tip: Je kan aan de saus ook nog geraspte citroenschil toevoegen.*

Groe(n)tjes van Lukas, Gert, Inge, Lise, Senne, Ingrid, Ceidie, Sven, Pieter-Jan, Johan, Kirsten, Mich & Bé.