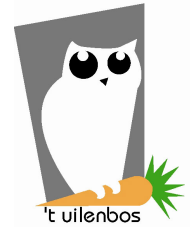


Uilenbosbrief

Vrijdag 13 januari 2017



Jumbo	Groot	Gewoon	Gemengd	Herkomst	Fruit klein	Fruit groot	Fruit C
daikon	daikon	daikon	daikon	uilenbos	appel	appel	pompelmoes
prei	prei		prei	uilenbos	clementine n	clementine n	clementine n
witloof	witloof	witloof		vanderhauw	peer confere	peer confere	peer confere
rode biet	rode biet	rode biet		bf (B)	kiwi	kiwi	kiwi
rode kool	rode kool	rode kool	rode kool	uilenbos		avokado	avokado
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)	moro sinaas	moro sinaas	moro sinaas
		bleekselder		bf (ES)			
landkers	veldsla		landkers	uilenbos			
veldsla			clementine n	van eykeren			

Alles bio controle
BE-BIO-02

Een gelukkig nieuwjaar van Gert, Anke, Inge, Lise, Ingrid, Ceidie, Sven, Thijs, Pieter-Jan, Johan, Kirsten, Mich & Bé

Rode koolsalade

Snij 1/4 rode kool in zeer fijne reepjes. maak een sausje van 3 el appelazijn en 3 el zonnebloemolie. Overgiet de rode kool daarmee en laat ca 24 uur marinieren. Snij 1 rijpe avocado in stukjes en besprenkel met citroensap. Bak ondertussen ook 100 g in blokjes gesneden gerookte tempeh aan in ruim olijfolie tot de tempeh een goudbruin kleurtje heeft. Voeg de tempeh en de avocado toe aan de rode kool. Voeg eveneens wat winters groen (veldsla, winterpostelein, landkers,...) toe en wat kiemen. Maak een sausje van 1 tl umeboshipasta en wat water in een bokaal met deksel. Goed schudden tot je een sausje krijgt dat niet te dik is. Voeg daaraan nog 1/2 van de hoeveelheid saus aan olijfolie aan toe en weer schudden. Voeg enkele el van dit sausje toe aan de salade. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Dat laatste sausje hoeft niet echt meer als je van het eerste sausje meer toevoegt, maar het geeft een extra toets.

Aardappel-daikonsalade

Schrob of schil 200 g aardappelen en stoom ze beetgaar. maak een sausje door 2 el mayonaise te mengen met 2 el yoghurt en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Meng de afgekoelde of lauwe aardappelen met 100 g in fijne reepjes gesneden geschilde daikon en 2 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes. Meng dit geheel met de saus.

Tip: Ipv pijpuitjes kan je ook heel fijn gesnipperde rode uitjes gebruiken.

Je kan hier ook nog gebakken gerookte tempeh of vegetarische worstjes aan toevoegen. Of gebakken spekjes voor de vleeseters.

Wortelsalade met amandelschilfers

Snij 350 g geschilde wortelen in schuine schijfjes en stoom beetgaar. Maak een sausje van 2 el appelazijn, 1 el olijfolie en 1 tl honing. Breng op smaak met peper en zout. Meng de afgekoelde of lauwe wortelschijfjes met het sausje. Voeg hieraan nog 2 in fijne ringetjes gesneden pijpuitjes en 4 el amandelschilfers en meng goed. Lauw of koud te eten.