

Uilenbosbrief

Vrijdag 22 december 2017



't uilenbos

Alles bio
controle BE-
BIO-02

*bio in
omschakeling

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei	kervel	spruit		uilenbos	*appel brae	*appel brae	burn
pompoen o	pompoen o	pompoen o	pompoen o	uilenbos	kiwi	kiwi	kiwi
savooi	savooi	savooi	savooi	uilenbos	conference	conference	avokado
	rode biet	rode biet		uilenbos	sinaas sola	sinaas solar	sinaas sola
pastinaak	pastinaak	pastinaak		tine		clementine a	clementine
veldsla	veldsla	veldsla	veldsla	uilenbos		lemoen	lemoen
	daikon	daikon		uilenbos			
	witloof	witloof	witloof	bf (B)			
wortel	wortel	wortel	wortel	bf (B)			
			*appel brae	bf (B)			
			sinaas sola	bf (It)			

Traditiegetrouw zijn wij met verlof tijdens de kerst- en nieuwjaarsperiode: geen winkel of pakketten op 29 en 30 december 2017 en 5 en 6 januari 2018.

Beste,

Het laatste mandje voor 2017! Ik beeld me in hoe de verse groente weldra omgetoverd worden tot een feestelijk hapje of een een gezonde maaltijd. Maak het gezellig en geniet van het zorgen voor jezelf en voor anderen. In zorgzaamheid schuilt zoveel schoonheid. We wensen iedereen voor 2018 tijd voor zorgzaamheid! De winterrust geeft ons wat tijd om te bezinnen wat anders kan en beter. Maar ieder jaar is anders en brengt andere problemen mee, wat behulpzaam was het ene jaar blijkt niet te werken voor het volgende jaar. Ondanks al onze voorzorgsmaatregelen (vallen) heeft de preimineervlieg toch ergens in oktober toegeslagen op ons preiveld. Anke en Gert hebben er hard aan gewerkt om de beschadigde prei zo goed mogelijk te kuisen, met zorg en geduld!

Fijne eindejaarsperiode en tot in 2018!

Recepten van Kirsten

Soep van geroosterde wortelen

Snij 3 wortelen en 1 geschilde ui in grove stukken, leg in een ovenschaal samen met 3 teentjes look (ongeschild), enkele schijfjes gember, en enkele takjes tijm en rozemarijn. Zorg dat de kruiden goed tussen de groenten liggen zodat ze hun smaak eraan afgeven. Kruid met peper en zout en besprenkel met olijfolie. Zet ca 45 min in een voorverwarmde oven van 180°C en laat garen. Kook ondertussen 1 kleine courgette gaar in 1 l bouillon. Als de groenten uit de oven gaar zijn, laat ze dan even afkoelen. haal de tijm en de rozemarijn eruit en duw de look uit de schil. Mix de groenten nu samen met de bouillon en de courgette. Grill ondertussen 1/3 in schijven gesneden butternut, 1 geschilde en in schijven gesneden bataat, 1 in stukken gesneden puntpaprika en grill deze (op de grill of in de grillpan). Breng de soep op smaak met peper, zout, (plantaardige) room, wat gesnipperde peterselie en serveer met de in kleinere stukken gesneden gegrilde groenten.

Aziatische preisoep

Fruit 1 tl zwart mosterdzaad, 1 gesnipperde ui en 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat kokosolie tot ze glazig zijn. Voeg 3 in ringen gesneden preistengels, 1/2 geschilde en in blokjes gesneden appel, 2 tl geraspte gember, 1 tl korianderpoeder, 1/4 tl paprikapoeder, 1/1 tl komijnpoeder, 2 gekneusde kopjes van kruidnagel, 1/2 tl citroengras en een snufje kaneelpoeder toe. Fruit even mee. Voeg dan 1 à 1 1/2 l bouillon toe en breng aan de kook. Laat sudderen tot de prei gaar is. Mix. Voeg dan 1 1/2 dl kokosmelk toe en warm even door, niet meer koken. Breng op smaak met sambal en zout en evt een scheutje citroensap. Serveer met gesnipperde korianderblaadjes.

Tip: Je kan ook vers citroengras gebruiken, ca 1/2 stengel voor deze hoeveelheid. Kneus het citroengras een beetje zodat de smaak beter vrijkomt. Je voegt het samen met de andere kruiden toe. Neem de stengel er wel uit voor je mixt, is heel vezelig!

Wortel-kikkererwtballetjes

Stoom 2 wortelen goed gaar. Meng met 150 g gare kikkererwten, 1 geraspt teentje knoflook, 1/2 tl kurkuma, 1/2 tl komijnpoeder, 1/2 tl karwijzaad, 1 tl cajunkruiden en 4 el gesnipperde korianderblaadjes. Voeg een klein beetje bouillon toe en mix in een blender. Breng op smaak met peper en zout. Laat ca 1 uur afkoelen in de koelkast. Maak ondertussen een dipsausje van 4 el gesnipperde korianderblaadjes, 4 el gesnipperde (blad)peterselie, 2 el gesnipperde oregano en enkele el zonnebloemolie. Evt voeg je ook 1 tl sesamolie toe. Maak balletjes van de pasta en duw die een beetje plat. Als de pasta te vochtig is, voeg je een beetje kikkererwtmeel toe. Bak de balletjes in een pan of in de frituur op 175°C.

Tip: Je kan aan het dipsausje ook nog feta toevoegen en het glad mixen. Of zachte geitenkaas. Beiden lekker als tegenhanger van de kruidige balletjes.

Groe(n)tjes van Reina, Gert, Lise, Anke, Ingrid, Pj, Ceidie, Sven, Didi, Johan, Kirsten, Mich & Bé

't Uilenbos – Moerbeke-Waas – info@uilenbos.be – www.uilenbos.be

tel 0491/042 195 – rekeningnr 652-8030064-01, IBAN BE43 6528 0300 6401- BIC: HBKABE22

Thuisverkoop op vrijdagnamiddag van 14u tot 19u en zaterdagmorgen van 10u tot 12 u.