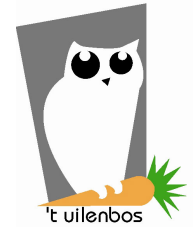


# Uilenbosbrief

Vrijdag 4 mei 2018



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
prei				nevejans	meloen cha	meloen char	meloen cha
	spinazie		spinazie	uilenbos		peer xenia	ananas
ronde toma	ronde toma	ronde toma	ronde toma	hamerlinck	appel golde	appel golden	
sla	sla	sla	sla	ub/tine		kiwi	kiwi
	kervel of rode biet			uilenbos			
	koolrabi	koolrabi	koolrabi	ub/tine	banaan fair	banaan fair t	banaan fair
radijs		radijs		uilenbos			
	pijpui	pijpui/bloem	kool	tineke			
raapjes bs		raapjes bs		uilenbos			
		komkommer		hamerlinck			
			appel/bana	bf (NL-DO)			

Alles bio controle  
BE-BIO-02  
\* bio in omschakeling

Beste,

## Receptjes van Kirsten

### Spinazie met zure room

Scheur 500 g spinazie in grove stukken. Stoof aan in wat boter, ghee of kokosolie tot de spinazie slinkt. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Voeg enkele el zure room toe en warm door tot de room smelt. Roer goed en serveer.

### Preisoep met geitenkaas

Stoof 4 in ringen gesneden preistengels samen met 2 geraspte teentjes knoflook aan in wat boter op een middelhoog vuur (prei mag niet bruin worden!). Voeg dan 6 geschilde en in blokjes gesneden aardappelen toe en bak even mee. Voeg dan 1 l bouillon toe en breng aan de kook.. Laat ca 1/2 uurtje pruttelen. Pureer de soep dan, voeg 1 à 2 dl (plantaardige) room toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met in elk bord/kommetje een toefje zachte geitenkaas en gearneerd met wat bieslook of kervel.

### Gevulde tomaten met salie en Parmezaanse kaas

Snij van 4 tomaten het kapje af en hol uit met een theelepeltje. Bak 3 in ringetjes gesneden pijpuitjes aan in wat olijfolie. Voeg 1 geraspte courgette toe en bak ca 5 min mee. Laat afkoelen. Meng 2 losgeklopte eieren met 150 g zure room, 3 à 4 el gehakte salieblaadjes en geraspte schil van 1/2 citroen. Doe er de afgekoelde groenten bij en 3 à 5 el maïsmeel (of evt 3 el polenta). Breng op smaak met peper en zout. Vul de tomaten met dit mengsel, bestrooi met geraspte Parmezaanse kaas en bak gedurende ca 40 min in een voorverwarmde oven van 180°C. De kaas mag een goudbruin kleurtje hebben. Tip: Uiteraard kan je ook andere kazen gebruiken zoals fontina, mozzarella of gruyère, in ieder geval een kaas die gemakkelijk smelt zodat er een mooi korstje ontstaat bovenop je tomaat. Bak evt enkele salieblaadjes krokant in wat olie en gebruik ze als garnering.

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