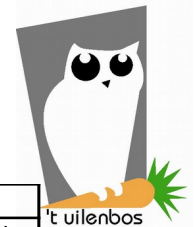


Uilenbosbrief,

Vrijdag 8 februari 2019



GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
savooi	savooi	savooi	savooi	uilenbos	clementine	clementine	clementine
rode biet	prei	prei		uilenbos	appel	appel	
aardpeer	aardpeer	aardpeer	aardpeer	uilenbos		kiwi	kiwi
wortelpeters	wortelpeters	wortelpeters	selie	celbio	conference	conference	
	knolselder	knolselder	knols.en/of wortelpet.	zilverleen	sinaas	sinaas	sinaas
winterpostelein		veldsla		uilenbos	banaan	banaan	banaan
witloof				vanderhauwert		avokado	avokado
	bleekselder	bleekselder	venkel	bf (Es)			
	koolrabi	koolrabi	kiwi	bf (It)			
			moro	bf (It)			
			appel	van eykeren			

Alles bio controle BE-BIO-02 , peer conference BIO in omschakeling

Beste,

De dagen lengen al flink, buiten kunnen we al doorwerken zonder verlichting tot half zes 's avonds. Het nieuwe zaai- en plantseizoen komt er dus met rasse schreden aan. De radijs-, pompoen- en een heleboel andere zaadjes kwamen deze week eindelijk toe, de nieuwe prei-, tomaten en andere planten zijn besteld, de aardappelpoters worden vanaf volgende week voorgedimd.

Ook al is het nog koud, we beginnen aan de voorbereiding van het nieuwe seizoen: de aardbeiplantjes krijgen een tunnelserre over zich om het seizoen wat te versnellen. Veldsla en winterpostelein kenden door de koude een vertraagde groei de voorbije weken. Maar eind deze maand moet al heel wat nieuw plantgoed in de tunnelserres uitgeplant worden, dus moeten we de veldsla en winterpostelein toch oogsten, dat wordt dus 'baby-veldsla' in de groentemandjes!

Recepten van Kirsten

Sudderpotje met savooi en wortel

Fruit 1 in ringen gesneden ui samen met 2 laurierblaadjes en enkele takjes tijm aan in wat boter tot de ui glazig is. Voeg 3 geschilde en in frietjes gesneden wortelen toe. Stoof even door. Voeg dan 1/4 à 1/2 in reepjes gesneden savooi toe en bak ook even mee tot de kool wat geslonken is. Voeg 100 g in blokjes gesneden en apart krokant gebakken (gerookte) tempeh toe en bak ook even mee. Voeg dan 1 dl bouillon en een goede scheut witte wijn toe. Zet een deksel op de pan en laat sudderen tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Salade van wortelpeterselie en rozijnen

Rasp enkele geschilde peterseliewortels grof. Voeg hieraan 2 el rozijnen, geweekt in sinaasappelsap toe en meng goed. Maak een sausje van 1 el mayonaise, 2 el (stevige) yoghurt en 2 el sinaasappelsap. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Ook lekker met dadels ipv rozijnen.

Aardpeerpuree

Maak een marinade van 5 el olijfolie, 3 geraspte teentjes knoflook, 1 tl verse tijmblaadjes en 1 tl fijn gehakte verse rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout. Leg 200 g geschilde en in grove stukken gesneden aardperen in een ovenschaal en begiet ze met de marinade. Schud goed zodat alle stukjes bedekt zijn. Zet ca 25 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Roer af en toe. Haal uit de oven en hak in een hakmachine samen met enkele el geraspte Parmezaanse kaas en wat grof gesnipperde (blad)peterselie. Mix tot een smeuije puree. Breng op smaak met peper en zout.

Groentjes van Anke, Gert, Ingrid, Ceidie, Sven, PJ, Didi, Ilya, Bé en Mich