



# Uilenbosbrief, Vrijdag 23 aug 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	GAZPACHO	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
tomaat	tomaat	tomaat	pompoen		tomaat	uilenbos	appel alkm	appel alkme	sinaas
wortel	wortel	wortel	wortel			bf B		druif wit	druif wit
sla/andijvie	rucola	sla/rucola		kervel	basilicum	uilenbos	Meloen gal	Meloen galia	Meloen gal
	paprika	paprika			paprika	uilenbos	banaan fair	trade	nectarine
aubergine	courgette			courgette		uilenbos		pruim	
	boon	boon	boon			uilenbos	peer	peer	
komkomme	savooi	komkomme			komkomme	uilenbos			
bloemkool	ui	ui/sjalot	ui/sjalot	ui/sjalot	ui	uilenbos			
			appel/banaan	an ft		vaneyk/bf			

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste abonnee,  
met de overvloed aan zomergroente plannen we twee kookactiviteiten

**Op zaterdag 24/8 van 13.30u tot 18u gaan we nog eens samen zomergroente inmaken. Breng schort, mesje, snijplank, bokalen met goedsluitend deksel of weckpotten mee. We verdelen de kosten vd ingrediënten. Inschrijven per mail of tel.**

**Zaterdag 31/8** is er een **kookworkshop Indische keuken**. Tijdens deze kookworkshop gaan we de zomerse overvloed aan groente verwerken op Indische wijze. In de Indische keuken staan groenten centraal. Deze workshop geeft vast inspiratie hoe je bekende dagelijkse groente verrassend anders kan bereiden.

Op 1 na zullen alle gerechten veggie zijn. Christina brengt typische kruiden mee en een schat aan kookervaring.

**Om 15u beginnen we samen te koken, zodat we tegen 18u gezellig kunnen tafelen.** We delen de kosten van ingrediënten, Een vrije bijdrage voor de lesgeefster en voor het gebruik van de leskeuken gaat integraal naar een waterproject in India.

## Wortelpuree met rozemarijn

Stoom 600 g geschilde en in grove stukken gesneden wortelen goed gaar. Mix samen met wat olijfolie tot een gladde puree. Breng op smaak et peper, zout en rozemarijn(poeder).

*Tip: Als je verse rozemarijn gebruikt (wat wel heel lekker is), hak ze dan heel fijn.*

## Pizza met bodem van bloemkool en geitenkaas

Maal ca 500 g bloemkool in en hakmachine tot korrels. Doe in een handdoek en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Meng de bloemkool met 1 à 2 losgeklopte eieren, 100 g geitenkaas (zachte of met schimmelkorst), 1 tl gedroogde oregano en 2 tl gedroogde basilicum (of 2 el verse, gesnipperde). Voeg ook nog peper en zout toe. Meng grondig tot je een soort deeg krijgt. Leg de massa op een bakpapier en bedek ook met een bakpapier. Rol zo uit tot een platte plaat van ca 1 cm dik. Zet gedurende 40 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Het korstje mag mooi bruin zijn. Doe ondertussen 1 in blokjes gesneden aubergine, 1 in blokjes gesneden courgette, 1 in stukjes gesneden rode paprika en 1 in ringen gesneden rode ui in een ovenschaal. Bedruppel met olijfolie en bestrooi met peper en zout. Meng door elkaar. Zet gedurende 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. De groenten moeten gaar zijn. Roer af en toe om zwart blakeren te voorkomen. Laat de groenten een beetje afkoelen, meng ze met wat verse, gesnipperde basilicum en doe ze dan op de korst. Bestrooi met wat (gerookt) paprikapoeder, een snufje cayennepeper of chilivlokken en verdeel er ook nog wat geitenkaas of feta over. Zet gedurende 10 min in een voorverwarmde oven van 180°C tot de kaas mooi gesmolten is. *Tip: Ook lekker met olijven erbij.*