



# Uilenbosbrief, Vrijdag 6 sept 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	SOEPMAND	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
		courgette	courgette		uilenbos			
tomaat	tomaat	tomaat	tomaat		ub/tine	appel elstar	appel elstar	galia
spinazie	spinazie	spinazie	spinazie		uilenbos			pompelmoes
sla	sla	sla	bloemkool		uilenbos	peer confer	peer conference	
paprika		paprika			uilenbos	banaan fair	banaan fair trade	
	aubergine	aubergine			ub/tine		druif victoria	druif victoria
	koorabi	koorabi		bleekselder	uilenbos	pruim	pruim	pruim
komkomme	komkomme	komkomme		pompoen	uilenbos			
	ui mix	ui mix	ui mix	ui mix	uilenbos			
wortel	wortel	wortel	appel/peer	prei	bf/van eykeren			

Alles bio controle BE-BIO-02

De komkommertijd in de media is stilletjesaan over, en ook hier in de serre begint het wat te minderen. Als er 1 plant was dit jaar die zich volledig in zijn sas voelde, dan was het wel de komkommerplant ... De slaatjes die nu in de manden zitten hebben de hitte van 40+ overleefd, maar zijn meestal wat kleiner, daarom zitten soms per 2 in de groentemanden. Terug spinazie ... een plant die typisch najaar en voorjaar is, hitte en koude verdraagt die moeilijk. We hebben deze week wat minder fijne bonen, maar als alles goed gaat zijn er binnen twee weken weer genoeg voor de groentemanden.

In het weekend hebben we genoten van de leerrijke en lekkere wokshop Indische Keuken. Christina had heel wat minder gekende ingrediënten en kruiden meegebracht. We konden verschillende soorten Basmatirijst ruiken en proeven. De curry's, gevulde aubergines en paprika's waren heerlijk, met het recept voor de flinterdunne chapati's, een zak bloem, zout en water hoef je nooit naar de bakker te rennen als er geen brood meer is. We delen hier een paar lekkere receptjes.

## Recepten van de kookworkshop;

### Pittige Yoghurtsaus met banaan

Ideaal om een iets te rijpe banaan weg te werken.

Benodigheden: Mosterdzaad, rode of groene chili, kokosrasp, zout, olie om te verhitten, curryblad (dat is een lastige want het is niet hetzelfde als 'curryplant' met grijzig blad) nss weglaten, 1 rijpe banaan, curcuma of geelwortel, anderhalve kop volle Yoghurt.

Werkwijze: Maal in vijzel ½ theelepel mosterdzaadjes, voeg de in stukjes gesneden chili toe (verwijder de zaadjes indien je het minder pikant wil) voeg ½ theelepel zout toe en meng met lepel en voeg een eetlepel water toe tot het een pasta wordt. Zet de pasta opzij.

In een pannetje verhit je de olie en voeg je een beetje mosterdzaad en het curryblad toe. Laat +- 15sec op het vuur tot de mosterdzaadjes niet meer 'springen' voeg nu ook de pasta toe en laat dit samen 2' koken onder voortdurend roeren, zet de temperatuur heel laag, voeg de banaan en de kokosrasp toe, na 1 minuut ook de volle yoghurt. Dien warm op bij een rijstschotel. In de ijskast is de saua nog 5 dagen houdbaar.

**Chapati**, Ingrediënten: 400 g chapatimeel of 200 g wit meel, 200 g volkoren tarwemeel, 1 tl zout, 2½ dl lauwater, boter.

**Bereidingswijze:** Deeg: Meng het meel en het zout. Voeg er langzaam het water aan toe en kneed het deeg totdat het glad en stevig is. Wikkel de deegbal in folie en laat het ongeveer 2 uur rusten. Kneed het deeg goed door en verdeel het in 15 balletjes. Rol de balletjes uit op een met meel bestoven oppervlak tot cirkels met een diameter van 15 cm. Hou wat meel bij de hand om de chapati's te bestuiven terwijl u ze rolt. Klop het overtollige meel van de chapati.

**Bakken:** Leg de chapati's per stuk in een voorverwarmde koekenpan op matig hoog vuur. Draai de chapati om als er zich na een minuut kleine witte blaasjes aan de bovenkant van de chapati verschijnen en de randen beginnen om te krullen. Haal de chapati uit de pan leg hem met beide kanten een paar seconden over een open vlam, zodat het brood begint op te zwellen. De chapati is gaar als er geen vochtige plekken meer zijn en er bruine vlekjes op zitten. Smeer er wat boter op.