



Uilenbosbrief, Vrijdag 29 nov 2019

GEWOON	GROOT	JUMBO	GEMENGD	HERKOMST	FRUIT KLEIN	FRUIT GROOT	FRUIT C
aardpeer	aardpeer	aardpeer		uilenbos		pompelmoes	
palmkool	palmkool	palmkool	palmkool	uilenbos	appel jonag	appel jonag	ored
knolselder	knolselder	knolselder		uilenbos		avokado	avokado
	daikon	daikon		uilenbos			sinaas nav
champi		champi		bf (Be)	peer doyen	peer doyen	ne
	witloof	witloof	witloof	vdhauwert	clem nules	clem nules	clem nules
butternut	butternut	butternut	butternut	uilenbos	banaan ft	banaan ft	banaan ft
ui	ui	ui		uilenbos			
wortel		prei	wortel	bf (Be), ub			
			appel jonag	van eykeren			
			kiwi/clem	bf (it)			

Alles bio controle BE-BIO-02

Beste,

Het was een modderweertje, maar het gezellig herfstconcert maakte dit ruimschoots goed. We hoorden veel positieve reacties en willen er graag een warme traditie van maken. We pikken ook graag een andere traditie op nl het mandenvlechten. Vroeger was het vaak een winterbezigheid op de boerderij om van wilgetenen aardappelmanden te vlechten. We nodigden een professionele mandenvlechtster uit om een tweedaagse workshop te geven waarin we een basis aangeleerd krijgen en een eerste mandje maken. De workshop was direct volzet, terecht want het is echt leuk om doen en Lieve legt dat ook heel goed uit. We hebben haar dus al gevraagd om de workshop op 8/2 en 15/2 nog eens te komen geven. De workshop kost 60€/dag materiaal, koffie, soep inbegrepen. Interesse? Snel inschr via mail info@uilenbos.be of tel 0497/381683

Recepten van Kirsten

Puree van knolselder en appel

Bak 1/2 geschilde en in kleine blokjes gesneden knolselder in wat boter aan tot ze lichtjes kleuren. Voeg 2 tl kerrievoeder toe en meng goed. Voeg dan 2 geschilde en in blokjes gesneden appels (liefst licht zuur) toe en bak mee. Zet het vuur lager en laat bakken tot beiden goed gaar zijn. Voeg evt klein beetje water toe indien nodig. Voeg een klontje boter of ghee toe en pureer beide. Breng op smaak met peper en zout.

Bloemkoolrijst met palmkool en champignons

Hak de roosjes van 1/2 bloemkool tot fijne korrel in een hakmachine. Bak deze ca 5 min op hoog vuur in wat olijfolie. Zet apart. Bak 250 g (kastanje)champignons in wat olijfolie op een hoog vuur gaar. Ze kleuren daarbij lichtjes. Fruit 1 gesnipperd uitje in wat olijfolie tot het glazig wordt. Voeg 200 g gesnipperde palmkool toe (enkel het groen, de stengels zijn te taai) en bak mee. Blus met een flinke scheut droge witte wijn en laat even sudderen op een lager vuur tot de kool gaar is en het meeste vocht verdampt. Voeg dan de champignons en 1/2 dl (plantaardige) room toe en laat nog even sudderen. Voeg de bloemkoolrijst toe, meng goed en haal van het vuur. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi met droog geroosterde pijn boompitten.

Tip: Op het einde kan je ook nog een lepel boter of ghee toevoegen, dat maakt het smeuïger. Je kan ook geraspte Parmezaanse kaas toevoegen.

Prei-champignontartaart met aardpeerbodem

Schil 750 g à 1 kg aardperen en rasp grof. Laat even rusten en knijp er dan zoveel mogelijk water uit. Meng met 2 losgeklopte eieren en 4 el bloem (kan ook maïsmeel of kikkererwtenmeel zijn als je glutenvrij eet). Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat (of foelie). Giet deze brij in een taartvorm met bakpapier (of ingevet en bebloemd). Druk het wat aan met de achterkant van een lepel. Zet ca 20 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Stoof ondertussen 4 à 5 in fijne ringetjes gesneden preistengels aan in wat olijfolie samen met 2 geraspte teentjes knoflook en 4 in ringetjes gesneden pijpuitjes tot ze slinken. Voeg 200 g in schijfjes gesneden (kastanje)champignons en blaadjes van 4 à 5 takjes tijm toe en bak een 5 tal min mee. Neem van het vuur en laat even staan. Meng ondertussen 250 g ricotta, 2 losgeklopte eieren, 1 dl (plantaardige) room en 100 g geraspte geitenkaas tot een egaal beslag. Voeg de preimegeling toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de vulling over de gebakken aardpeerbodem, druk een beetje aan en bestrooi met grof gehakte hazelnoten. Zet ca 1/2 uur in een voorverwarmde oven van 180°C. Haal uit de oven, laat 5 min rusten en haal dan voorzichtig uit de vorm.