

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Wortelen: België
 Kerstomaat: de Lochting
 Eikenbladsla: de groene grond
 Venkel: Belorta
 Champignon wit: Chamrova

Bio groenten groot (14€)

Wortelen: België
 Zomerprei: de Lochting
 Venkel: Belorta
 Boon prinses: de Lochting
 Champignon wit: Chamrova
 Tomaat: België
 Rode biet: België

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Zomerprei: de Lochting
 Paprika geel: Belorta
 Champignon wit: Chamrova
 Tomaat: België
 Rode biet: België
 Peer conference
 Appel pirouette

Bio groenten en fruit mini (10€)

Eikenbladsla : de groene grond
 Paprika geel: Belorta
 Koolrabi: de Lochting
 Tomaat: België
 Raap geel oms: de Elzerij
 Banaan
 Druif italia

Fruit (10€)

Banaan
 Peer conference
 Druif italia
 Appel pirouette

Bio Aardappelen 7.08€/5 kg**Bio Ajuin 4.07€/3 kg**

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Hallo September,

Wat is de vakantieperiode terug voorbij gevlogen.

We verwelkomen de eerste Belgische bio appels en bio peren in de pakketten.

Door de vorst in het voorjaar wordt het wel een zeer moeilijk seizoen voor de appels en peren.

Het aanbod zal kleiner zijn, waardoor de prijzen voor bio appels en peren dit jaar ook hoger zullen liggen.

Maar geen nood, Biobello zal jullie bevoorraden met lekkere appels en peren aan een faire prijs voor zowel jullie als de fruittelers.

Ook onze serres en velden zijn continu in verandering. Meer rode biet, koolrabi, boere-kool, savooikool, veldsla en postelein komen er aan.

Nu nog hopen op een warme en zonnige septembermaand!

Risotto met boterraapjes en sesamIngrediënten: 4 pers

2 el olijfolie, 1teentje fijngesnipperde knoflook, 1 gele paprika (in kleine stukjes), 1l groentebouillon
 80 g fijngesnipperde ui, 280 g risotto rijst, 10 cl witte wijn, 100 g kikkererwten uit blik, 50 g boter
 50 g mascarpone, 50 g geraspte parmezaan, 4 boterraapjes (in partjes), sap van 1 citroen,
 1 el sesamolie, 1 el geroosterd sesamzaad, 2 fijngesnipperde lente uitjes, versgemalen zwarte peper, fijn zeezout

Bereiding:maak *de bouillon*:

Stoof de knoflook fijn in een weinig olijfolie, voeg de paprika toe en blus met groentebouillon. Breng de aan de kook en laat tien minuten zachtjes verder koken. Mix de bouillon met behulp van een staafmixer, zeef en houd warm.

maak *de risotto*:

Stoof de ui glazig in wat olijfolie, voeg de rijst toe en laat de rijst meestoven tot wanneer hij glazig wordt. Blus met witte wijn en voeg geleidelijk aan de warme bouillon toe tot deze is opgenomen en de rijst gaar is (ongeveer 18 minuten). Voeg de kikkererwten toe en neem de risotto van het vuur. Roer de boter, mascarpone en de parmezaan door de risotto.

maak *de raapjes*:

Doe de raapjes in een kookpan en zet ze net onder in water met een snuifje zout. Voeg het citroensap en de sesam olie toe. Laat zachtjes gaarkoken en giet af. Voeg de sesamzaadjes en de fijngesnipperde lente-ui toe en kruid met peper en zout.

serveren:

Verdeel de risotto over de borden en schik er de gele raapjes over.