



inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Prei: de Lochting
Savooikool: de Lochting
Champignon wit: Chamrova
Pastinaak: de Lochting
Tomaat: België

Bio groenten groot (14€)

Savooikool: de Lochting
Witloof: de Elzerij
Veldsla: Agrecon
Knolselder oms: de Elzerij
Paksoy oms: de Elzerij
Pastinaak: de Lochting
Tomaat: België

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Wortelen: België
Andijvie: de groene grond
Venkel: België
Courgette: Inagro
Spinazie: de Lochting
Pruim
Kiwi
Clementines

Bio groenten en fruit mini (10€)

Wortelen: België
Prei: de Lochting
Savooikool: de Lochting
Witloof: de Elzerij
Pastinaak: de Lochting
Banaan
Appel jonagold

Fruit (10€)

Banaan
Pruim
Appel jonagold
Kiwi
Clementines

Bio Aardappelen 7.08€/5 kg

Bio Ajuin 4.07€/3 kg

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Wisseling van seizoenen.

De herfst is duidelijk begonnen. De avonden worden korter, de natuur begint zachtjes oranje te kleuren, en het wordt al wat frisser.

En meteen brengt hij ook al een aantal nieuwe groenten met zich mee.

Witloof, onze nationale trots maakt weer haar opwachting in de pakketten. Volgens cijfers van VLAM eet de gemiddelde Belg 3.33 kg witloof per jaar. Dit maakt ons de grootste witloofconsument ter wereld. En volle grond 'with love' van De Lochting is een goede zaak voor je gezondheid, deze groente heeft weldadige effecten voor het lichaam. De probiotische stoffen in witloof stimuleren het spijsverteringsstelsel. De groente is vezelrijk, waardoor voedingsstoffen beter worden opgenomen, en helpt de lever ontgiften.

Ook de savooikool, pastinaak en veldsla doen deze week hun intrede in onze pakketten.

Smakelijk!

Kabeljauw met savooikool

Ingrediënten: 4 pers.

500 gr kabeljauwfilet,
sap van 1/2 citroen, zout
375 gr savooikool, 400gr tomaten,
boter om in te vetten, peper
4 eieren, 1/4l melk, 50 gr geraspte
kaas,
2 eetlepels fijngehakte peterselie



Bereiding:

De vis met koud water afspoelen en droogdeppen
de filets in blokjes van 3 cm snijden, besprenkelen met citroen, met wat zout bestrooien en een tiental minuten laten staan
de kool schoonmaken, wassen en in repen snijden
de kool met wat water in een schaal doen, afdekken en een vijftal minuten verhitten op 600watt (de nodige tijd is afhankelijk van het toestel)
uit de schaal nemen, laten uitlekken in een zeef
ondertussen de tomaten wassen en in plakjes snijden
een grote schaal met boter invetten
in de schaal de helft van de kool, de helft van de plakjes tomaat en hierop de blokjes vis, bijkruiden met peper
de rest van de kool en tomaten op de vis leggen
de eieren, melk, kaas en gehakte peterselie door elkaar kloppen en over de schaal gieten
afdekken en een 15' verhitten op 600watt, deksel verwijderen en nog een 17' op 300watt verhitten