

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Prei: de lochting
Rode biet
Witloof: België
Kastanje champignon
Bloemkool: Frankrijk

Bio groenten groot:

Wortelen: inagro
Witloof: België
Kastanje champignon
Bloemkool: Frankrijk
Broccoli
Veldsla: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Pastinaak: de lochting
Wortelen: inagro
Witloof: België
Kastanje champignon
Bloemkool: Frankrijk
Appel jonagold
Sinaas moro

Bio groenten en fruit mini:

Prei: de lochting
Pastinaak: de lochting
Witloof: België
Kastanje champignon
broccoli
Appel jonagold
Pompelmousse roze

Bio fruit:

Gedroogde dadels
Appel jonagold
Sinaas solarino
Banaan

Aardappelen: Santé

Per 5kg : 4.53€

Ajuin: België

Per 3 kg: 3.62€

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Het begint een beetje te schuiven ...

De lente staat voor de deur .. De "goesting" naar iets anders steekt bij de meeste mensen de kop op. De bollen en de knollen zoals de koolsoorten, rapen en dergelijke zijn hier in de lage landen zo goed als uitverkocht. Behoudens nog wat heel kleine en heel grote kalibers die plots her en daar nog opduiken. We verbreden dus onze horizon en zijn blij dat de Bretoenen al volop bloemkool aan het oogsten zijn en dat het ook wat beter weer is in Spanje, zodat we zicht krijgen op de eerste broccoli. Ondertussen zijn ook een aantal conventionele champignonkwekers van bij ons, bekeerd tot het biologisch gedachtengoed. Tot voor kort was dit een markt die vooral in handen was bij onze Noorderburen ... We laten u graag mee kennis maken met de eerste lekkere kastanje champignons. Voor het eerst in de tassen! Op deze manier creëren we ook voor onszelf en voor jullie een primeur. Smakelijk !

Gefrituurde bloemkool

Ingrediënten:

- 8 bloemkoolrosjes ter grootte van een vuist
- 8 stukjes kaas (mozzarella, gorgonzola of een andere kaas die smelt)
- 3 eieren, losgeklopt met wat zout
- 6 eetlepels vers broodkruim
- olie om te frituren

Bereiden:

- Kook de bloemkoolrosjes ca. 4 minuten in water met zout tot ze beetbaar zijn (niet te zacht). Laat uitlekken en afkoelen.
- Stop een stukje kaas in ieder roosje (tussen de stronkjes klemmen). Verhit de olie.
- Haal de bloemkoolrosjes door het ei en vervolgens door het broodkruim.
- Frituur ze in de olie (180 °C) totdat ze goudbruin en knapperig zijn. Laat even uitlekken op keukenpapier en serveer direct.
- Bron: kookboek Antipasti

Bloemkool met paprika

Ingrediënten:

- 1 kleine bloemkool
- ½ rode paprika, in piepkleine blokjes
- ½ groene paprika, in piepkleine blokjes
- 1 bekertje zure room
- 2 eetlepels melk

Bereiden:

- Kook de bloemkool in weinig water met zout in 15 minuten gaar. Blancheer de paprikablokjes 1 minuut in ruim kokend water met zout. Spoel ze af in een zeef onder koud water. Roer de zure room los met de melk. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Giet de bloemkool af en doe ze in een schaal. Schenk de zure room erover en strooi de stukjes paprika erover.
- Het recept 'Bloemkool met paprika' wordt je aangeboden door okoko recepten.

