

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Tomaat: de lochting
 Wortelen: green organics
 Kropsla: de groene grond
 Rode biet: Belorta
 Boontjes: België

Bio groenten groot:

Prei: de lochting
 Cherry tomaat: de lochting
 Rode biet: Belorta
 Venkel: Belorta
 Champignon kastanje: divers
 Spitskool: Belorta
 Daikon: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Prei: de lochting
 Cherry tomaat: de lochting
 Rode biet: Belorta
 Venkel: Belorta
 Boontjes: België
 Pruim rood
 banaan

Bio groenten en fruit mini:

Tomaat: de lochting
 Wortelen: green organics
 Kropsla: de groene grond
 Paksoy: België
 Champignon kastanje: divers
 Appelen delbare oms
 Druif Victoria

Bio fruit:

Banaan
 Abrikozen
 Druif Victoria
 Meloen galia

Aardappel Nieuw: 2.5 kg
 3.73€

Ajuinen Nieuw: 3kg
 5.31€

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

September in aantocht

We zijn terug zover. De vakantieperiode waar velen van ons zo naar uitkeken, zit er weer bijna op. En voor we het goed beseffen zitten we terug in de 'rush' van ons leven.

Werk, activiteiten, school en weg –en weergelij...

Maar ook terug tijd om een aantal goede gewoontes te herstarten en terug meer structuur in alles te krijgen.

Wij helpen jullie alvast graag in de zoektocht 'Wat eten we vandaag?'. De komende weken veel lekkers van eigen kweek, de eerste nieuwe Belgische appels, en een rijk assortiment van fruit.

Neem zeker ook eens een kijkje in onze receptfiches en laat je verrassen door ongekende recepten en smaken.

Heb je zelf een recept die je graag in 'de biobello-kijker' zet, stuur het gerust door naar info@biobello.be. Wij laten dit graag in één van de volgende nieuwsbrieven verschijnen.

Biobello is steeds op zoek naar nieuwe afhaalpunten, dit zowel particulier of professioneel. Heb je interesse om een afhaalpunt te starten, of denk je aan een interessant punt, laat ons dit zeker weten.

In September worden jullie extra verwend! Elke week mag je een extra stuk groente of fruit in je pakket te verwachten.

Als dit geen aangename start is voor september. Nu nog hopen op een flinke dosis naajaarszon.

Italiaanse venkelrisotto

Ingrediënten voor 3 personen:

1 l groentebouillon, 30 g sojaboter, 200 g risottorijst
 100 g zongedroogde tomaten, 1 rode ui, 1 kleine venkel, 2 el olijfolie
 180 g tofureepjes, 1 tl oregano, 1 el kappertjes, 2 el fijngesnipperde peterselie
 zout & peper.

Bereiding:

Warm in een pan de groentebouillon op.

Verhit de boter in een pan met dikke bodem en voeg de rijst toe. Roer tot alle korrels met de boter bedekt zijn. Giet onder goed roeren de helft van de hete bouillon erbij en laat de rijst zachtjes koken tot het vocht is opgenomen. Voeg al roerende, op 2 eetlepels na, de rest van de bouillon toe. Roer regelmatig tot de rijst gaar is (ca. 25 minuten). De rijst is dan nog enigszins vochtig.

Snijd de tomaatjes fijn. Snipper de rode ui. Maak de venkelknol schoon en snijd deze in dunne reepjes.

Verhit de olijfolie in een ruime koekenpan en wok hierin de tofureepjes ca. 2 minuten. Voeg de rode ui, de venkel, de zongedroogde tomaatjes, de oregano en 2 eetlepels groentebouillon toe en roerbak tot de venkel beetgaar is.

Schep het warme groentemengsel met de kappertjes en de peterselie door *de risotto*.

Bron: www.vegetariers.nl