



inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Warmoes: de groene grond
Komkommer: België
Ijsbergsla: de groene grond
Stoofappel jonagored
Courgette

Bio groenten groot

Gekleurde wortel: Nederland
Komkommer: België
Koolrabi: de lochting
Ijsbergsla: de groene grond
Stoofappel jonagored
Tomaat: België
Courgette

Bio groenten en fruit maxi:

Gekleurde wortel: Nederland
Komkommer: België
Koolrabi: de lochting
Ijsbergsla: de groene grond
Stoofappel jonagored
Roze pompelmoes
Banaan

Bio groenten en fruit mini:

Warmoes: de groene grond
Komkommer: België
Stoofappel jonagored
Andijvie: de groene grond
Rucola: de groene grond
Banaan
Sinaas

Bio fruit:

Roze pompelmoes
Appel jonagold
Banaan
Sinaas

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

Kromkommer

Deze week in de pakketten 'kromkommers', beter gekend als de kromme komkommer. Te krom, te dik, te klein, te lang, ... te gek! Een derde van het eten dat wereldwijd geproduceerd wordt, haalt het bord niet terwijl een op negen mensen honger lijdt. Overproductie en groente die worden afgekeurd vanwege hun looks zorgen voor een belangrijk deel van deze verspilling. Te kromme komkommers en te lange bananen, worden meteen afgekeurd.

Maar komkommers of kromkommers, wat maakt het uit!

Bij het samenstellen van de pakketten streven wij er naar om lekkere, biologische producten aan te bieden, los van hun uitzicht. Het is de smaak die telt!

En smakelijke groenten weggooiden vanwege hun looks of overtaligheid, dat is toch krom?!

Citroen en kaneelpudding met stoofappeltjes

Ingrediënten:

450 gr stoofappels, geschild, van klokhuis ontdaan en in stukjes gehakt.

100 gr fijne kristalsuiker, 1/2 tl kaneel, 100 gr zachte boter.

Schil van 1 citroen, geraspt, Sap van een 1/2 citroen, 2 middelgrote eieren, losgeklopt, 100 gr zelfrijzend bakmeel, gezeefd.

Bereidingswijze:

Leg de appels in een pan met 2 el van de suiker en 1 el water.

Dek de pan af en kook de appels 3-4 min op laag vuur tot ze zacht beginnen te worden. Roer er dan de kaneel door en schenk het mengsel over in een ovenvaste schaal van 23x15 cm.

Klop de margarine en de resterende suiker tot een bleke, romige substantie, voeg dan de citroenschil en het sap, de eieren en de bloem toe.

Blijf kloppen tot het mengsel een zachte, stroperige consistentie heeft.

Schenk dan het mengsel over de appels, strijk het glad met de achterkant van een vork en bak de pudding 25-30 min totdat deze goed gerezen is, goudbruin is en net stevig aanvoelt.

Zalmp Carpaccio met ijsbergsla

Ingrediënten:

250 gram gerookte zalmfilet, 0,5 krop ijsbergsla,

4 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel olijfolie,

0,5 eetlepel balsamico-azijn, 4 eieren, zout,

0,5 bakje tuinkers

Bereidingswijze:

Snijd de ijsberg sla heel fijn. Snijd de zalmfilet in kleine plakjes. Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze in vieren. Knip de tuinkers van de steeltjes. Klop de mayonaise met olie en azijn tot een dressing. Verdeel de ijsbergsla over 4 bordjes. en rangschik de zalm erover. Verdeel de eipartjes over de zalm. Verdeel de dressing over de zalm. Bestrooi het gerecht met zout en garneer met tuinkers.

