

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein (8.5€)

Wortelen: België
 Witloof: de Elzerij
 Wortelpeterselie: d'Haens
 Broccoli
 Aubergine

Bio groenten groot (14€)

Prei: de Lochting
 Winterpostelein oms: Agrecon
 Rode biet oms: de Lochting
 Wortelpeterselie: d'Haens
 Broccoli
 Raap blauw: Belorta
 aubergine

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Witloof: De Elzerij
 Winterpostelein oms: Agrecon
 Rode biet oms: de Lochting
 Aubergine
 Courgette
 Banaan fairtrade
 Appel jonagored

Bio groenten en fruit mini (10€)

Wortelen: België
 Witloof: de Elzerij
 Veldsla pot oms: Agrecon
 Aardpeer: d'Haens
 Courgette
 Kiwi
 Pompelmoes roze
 Peer conference

Fruit (10€)

Sinaas pers
 Kiwi
 Appel jonagored
 Pompelmoes roze
 Peer conference

Aardappel 5 kg:(7.82€)**Ajuin bio: 3 kg (5.3€)**

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Groentjes!

De pakketten kleuren deze week overwegend groen!

Deze periode van het jaar is het altijd een moeilijke klus om de samenstelling van de pakketten te maken. Een groot deel van onze wintergroenten geraakt op en het aanbod bij collega-boeren wordt ook kleiner en kleiner of verdwijnt.

We kijken allemaal uit naar de eerste lentegroentjes, want we deden reeds ons best om creatief te koken met de vele kolen. En ontdekten zo nieuwe recepten, combinaties en smaken.

De komende weken proberen we jullie een goede mix te bieden van eigen groenten en aangekochte groenten uit iets warmere oorden. We starten met broccoli en aubergine.

Op 1 maart startte een nieuwe vastencampagne, nl. '40 Dagen Zonder Vlees'. Deze campagne heeft als doel de Vlaming bewust te maken over de impact die vleesconsumptie heeft op het klimaat.

De overconsumptie van dierlijke voeding is namelijk één van de belangrijkste oorzaken van de klimaatverandering, meer nog dan de miljoenen auto's die onze lucht vervuilen. Elke dag zonder consumptie van vlees, zou je ecologische voetafdruk verkleinen met 11 vierkante meter.

Het ideale moment dus om de komende 40 dagen volop biogroentjes van Biobello te eten!

Cannelloni met aubergine en ricotta

Ingrediënten: 4 pers.

1 ui, 1 teen knoflook, 2 aubergines, 5 el olijfolie, 400 g tomatenblokjes (blik)
 250 g ricotta (bakje), 250 g lasagnebladen (koelvers), 70 g boter, 70 g bloem
 1 liter volle melk, 1 mespunt nootmuskaat, 150 g gemalen belegen kaas

Bereiding:

Snipper de ui, snijd de knoflook fijn en de aubergine in blokjes. Verhit de olie in een koekenpan. Fruit de ui 3 min. Voeg de knoflook en de aubergine toe en bak nog 5 min. Voeg de tomaten en de ricotta toe. Schep om en breng op smaak met peper en zout. Verdeel het mengsel over de lasagnebladen en rol deze op.

Vet de ovenschaal in. Leg de rolletjes met de naad naar beneden zodat ze opgerold blijven liggen. Herhaal dit totdat alle bladen op zijn. Heb je nog wat vulling over, schep dit dan over de rolletjes.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak een roux door de boter in een pan te laten smelten, voeg de bloem in een keer toe en roer met een houten lepel tot het lichtbruin kleurt. Schenk de melk erbij en breng al roerend aan de kook. Laat 10 min. op laag vuur garen. Roer regelmatig. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout. Schenk de saus over de cannelloni. Bestrooi met de kaas en zet de schaal in het midden van de hete oven. Bak de cannelloni in 30 min. gaar en goudbruin.

bereidingstip: Je kunt de cannelloni 1 dag van tevoren bereiden. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en bewaar afgedekt in de koelkast. Verwarm op de dag zelf 20 min. in de oven op 200 °C.

