

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Prei: de lochting
Broccoli: Spanje
Courgette: Spanje
Eikenbladsla: de lochting
Paksoy: de lochting

Bio groenten groot:

rode biet: België
Broccoli: Spanje
Courgette: Spanje
Kropsla: de groene grond
Spinazie: de groene grond
Paksoy: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Savooikool: Depraetere
Wortelen: België
Broccoli: Spanje
Eikenbladsla: de lochting
Paksoy: de lochting
peer Williams: Argentinië
appel jonagold 90/100: België

Bio groenten en fruit mini:

Prei: de lochting
Pastinaak: de lochting
Wortelen: België
Courgette: Spanje
Eikenbladsla: de lochting
peer Williams: Argentinië
appel jonagold 90/100: België

Bio Fruit:

sinaas moro: Italië
Mandarijn: Italië
peer Williams: Argentinië
appel jonagold 90/100: België

Aardappelen Heidi:

per 5 kg : 5.17€

Uien:

per 3 kg : 3.85 €

Alles van gecontroleerd biologische oorsprong

Het wisselen der soorten.

Uien, aardappel, prei, banaan, peer, appel, rode biet, Het zijn allemaal soorten die we stilaan gaan moeten missen ... De uien vertonen teveel neiging tot doorschieten en zodoende kunnen we de kwaliteit niet verder garanderen en stoppen we de leveringen. Aardappelen zijn er nu nog wel, maar het is ook niet aangewezen om er nu nog grote hoeveelheden van in te slaan, want ook deze gaan schot vertonen ... De prei zijn we nu al massaal aan het rooien, en weer om dezelfde reden: de eerste tekenen van schot zijn al aanwezig. We zijn dus nu volop bezig met het opvullen van onze koelcellen om zodoende toch nog een 6 tot 8 weken verder over prei te beschikken. Op zich is dit schieten een natuurlijke reactie van een vrucht dewelke niet chemisch behandeld geweest is. Een natuurlijk proces, misschien ook bij mensen aanwezig ...

Voor de appels en de peren kan je ook aan de kalibers zien dat het einde van het seizoen er is. Grote appels en de afgelopen weken, de laatste kleine peren ... Stilaan wordt overgegaan naar fruit die van iets verder komt. Onze ecologische voetafdruk stijgt er wat mee, maar we zien geen alternatieven, behalve misschien bij dit goede weer, binnen een 4tal weken, de eerste aardbeien.

En voor de bananen, weten we niet waarom we ze niet binnen krijgen ... speculatieve redenen, of wat dan ook .. het lukt ons niet om deze met zekerheid binnen te krijgen in de hoeveelheid die we wensen .. Eén ding lijkt wel zeker ... Goedkoper worden ze er niet op ...

Maar we zijn blij, mooi weer gehad! en we bieden graag onze eerste eigen kropsla en paksoy aan uit de serres.... Smakelijk !

Cannelloni met paksoi en walnoten

INGREDIENTEN 4 personen

16-18 lasagnevellen
scheutje olijfolie,
50 g fijngehakte walnoten.
Voor de vulling:
3 el olijfolie, 1 grote ui gehakt, 1 teentje knoflook geperst,
450 g paksoi fijngesneden, 1 blik tomaten, 1 tl gedroogde
oregano, 3 el fijngehakte verse basilicum, 225 g huttenkase,
50 g walnoten, versgemalen peper.
1/2 l kaassaus. (boter smelten, bloem bij de boter mengen,
blijven roeren tot er een gladde massa ontstaat. Al roerend melk toevoegen tot er een gebonden saus ontstaat en 5 minuten, al roerend, laten doorkoken. Voeg de geraspte kaas bij de saus en goed blijven roeren tot de kaas is opgelost. Kruiden met zout, peper, nootmuskaat en een beetje cayennepeper.)

Vorbereiding

Breng in een pan water aan de kook en kook de lasagnevellen een voor een. Laat de tomaten uitlekken. Verhit voor de vulling de olijfolie in een grote braadpan en fruit ui en knoflook in 2-3 minuten glazig. Voeg paksoi, kleingesneden tomaat en oregano toe. Laat alles circa 5 minuten koken en roer regelmatig tot alle vocht verdampt is. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen. Verwarm de oven voor tot 190 graden.

Bereidingswijze

Schep het opgevangen tomatenvocht in de schaal. Doe het groentemengsel in een keukenmachine en voeg basilicum, huttenkase en walnoten toe. Pureer tot een glad mengsel en breng dat op smaak met zout en peper. Neem telkens een lasagnevel, leg hier wat vulling op en vorm er een rolletje van en leg het in de schaal. Giet de kaassaus er gelijkmatig over. Bestrooi het gerecht met de fijngehakte walnoten en bak het in circa 30 minuten goudbruin.
www.smulweb.nl

