

3 vernieuwde pakketten!

Bio groenten klein (8.5€)

Wortelen: divers
Komkommer
Warmoes: de groene grond
Wortelpeterselie: divers
courgette

Bio groenten groot (14€)

Wortelen: divers
Komkommer
Winterpostelein: de groene grond
Eikebladsla groen: de groene grond
Wortelpeterselie: divers
Venkel
Oesterzwam: van ysacker

Bio groenten en fruit maxi (13€)

Prei: de lochting
Komkommer
Winterpostelein: de groene grond
Schorseneer: bleys
Courgette
Appel jonagored
Kiwi
Sinaas solarino

Bio groenten en fruit mini (10€)

Prei: de lochting
Komkommer
Eikebladsla groen: de groene grond
Schorseneer: bleys
Courgette
Banaan
Sinaas solarino

Bio fruit (10€)

Banaan
Appel jonagored
Kiwi
Sinaas solarino

Aardappel Toluca: 5 kg
5.88€

Ajuinen : 3kg
5.31€

Alles van gecontroleerd
biologische oorsprong

De voorbije weken werd het reeds verschillende keren aangekondigd. De gemengde pakketten en het fruitpakket veranderen van look. Vanaf 04/04 zullen de hoeveelheden fruit in deze pakketten opgetrokken worden. De prijs van een groente –en fruitpakket mini wordt 10€ en de prijs van een groente -en fruitpakket maxi 13€. Nee, geen prijsverhoging! Helemaal niet, het wordt een waarde verhoging, want het extra budget wordt integraal in extra fruit gestopt. Het fruitpakket wordt ook opgetrokken naar 10€. Dit biedt ons de mogelijkheid om dit pakket van meer fruit te voorzien en om naast de courante fruitsoorten meer duurder lokale fruitsoorten te kunnen aanbieden, zoals bessen, aardbeien.... Bij onze groenten pakketten (klein: 8.5€ en groot 14€) hebben we het gevoel nog steeds goed te zitten qua inhoud, soorten en prijs. Doordat deze voornamelijk gevuld worden met groenten van eigen teelt, kunnen we een goede prijs-hoeveelheid garanderen. De komende maanden weken/ maanden bekijken we ook de andere aspecten van de pakketten: verpakking verminderen/ ecologische alternatieven, de mogelijkheid om pakket op maat aan te bieden, optimaliseren transport,.... We houden jullie op de hoogte.

Komkommersushi met avocado

Ingrediënten : 6 porties

300 ml water, 150 gr sushirijst
3 eetlepels rijstazijn, 1 snufje zout
4 vellen nori (gedroogd zeewier)
1/2 komkommer, in zeer dunne reepjes
1 avocado - geschild, pit verwijderd en in plakjes gesneden



Bereidingswijze:

Een sauspan met water en rijst aan de kook brengen. Afdekken, het vuur laag zetten en 20 minuten laten sudderen, tot de rijst gaar is en het water is opgenomen. Van het vuur halen en azijn en een mespuntje zout erdoor roeren. Apart zetten om af te laten koelen.

Een bamboe sushimatje met keukenfolie bedekken zodat de rijst niet blijft kleven. Een vel zeewier over het keukenfolie leggen. Met de hand de rijst gelijkmatig over het vel verdelen tot aan 1 cm van de onderkant van het vel zeewier. Komkommer en avocado over het midden van de rijst leggen, het matje oppakken en de groenten licht aandrukken eenmaal oprollen. Weer uitrollen en nogmaals oprollen, ditmaal in de richting van het resterende stukje zeewier. Eventueel een beetje bevochtigen om de sushi te sluiten. Apart zetten en de procedure herhalen met de resterende ingrediënten.

Met een scherp mes de rollen in 5-6m plakken snijden. Met de naad naar boven serveren met sushisausjes naar keuze.

Tip: Naar smaak kan er gerookte zalm of krab toegevoegd worden.

Bron: Allrecipes NL