

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Prei: de lochting
 Cherry tomaat: de lochting
 Andijvie: de groene grond
 Koolrabi: de lochting
 Kastanje champignon: divers
 Courgette: België

Bio groenten groot:

Tomaat: de lochting
 Wortelen: green organics
 Cherry tomaat: de lochting
 Andijvie: de groene grond
 Snijbiet: de groene grond
 Koolrabi: de lochting
 Courgette: België
 Boerekool: de lochting

Bio groenten en fruit maxi:

Tomaat: de lochting
 Wortelen: green organics
 Cherry tomaat: de lochting
 snijbiet: de groene grond
 Koolrabi: de lochting
 Courgette: België
 Druif Victoria
 Appel delbare oms

Bio groenten en fruit mini:

Prei: lochting
 Cherry tomaat: de lochting
 Andijvie: de groene grond
 Koolrabi: de lochting
 Rode biet: België
 Banaan
 Pruim rood

Bio fruit:

Pruim rood
 Banaan
 Peer
 Appel delbare conv
 Druif Victoria

Aardappel Nieuw: 2.5 kg
 3.73€

Ajuinen Nieuw: 3kg
 5.31€

Alles van gecontroleerd
 biologische oorsprong

Einde vakantie...

Voor de meesten onder ons en zeker voor de schoolgaande kinderen, is de vakantie alweer voorbij.

Hopelijk hebben jullie er allemaal van genoten en was het een deugddoende vakantie! Het einde van de vakantie betekent ook dat de zomer stilaan op zijn einde komt. De zon heeft na vele uren zonneshijn blijkbaar wat meer slaap nodig. Het wordt weer vroeger donker en ze staat ook later op...

's Morgens is het al gevoelig frisser en kunnen we wel eens een dikke trui verdragen.

Ook overdag liggen de temperaturen al wat lager en de laatste weken kunnen de plantjes regelmatig genieten van wat hemelwater. We gaan natuurlijk niet beginnen treuren, ook in september en zelfs oktober zijn er vaak nog heel mooie (na) zomerdagen.

Ondertussen gaan de activiteiten bij ons gewoon verder. De ene dag al wat hectischer en drukker dan de andere, maar dat nemen we er graag bij. Op de verschillende afdelingen komen de meeste mensen terug uit verlof, waardoor we weer met onze volledige groep aan het werk kunnen.

Binnenkort komt er voor de verpakking afdeling nog een soort champignons bij om te verpakken, nl de gewone witte champignon. En vanaf oktober starten we ook weer met het verpakken van een aantal wintergroenten zoals pastinaak, savooikool,...

We gaan dus een drukke periode te gemoed!

Niet te vergeten! In september voegen wij in elk pakket iets extra's! Smakelijk!

Gevulde koolrabi met verse munt

Ingrediënten : 4 pers

4 kleine koolrabi's, 2 sjalotjes, 1 teentje look
 Olijfolie, 400 g gehakt, seitangehakt of gehakte tofu
 200 g gierst, 1 handvol verse muntblaadjes
 1 klein chilipepertje, zonder zaadjes, gesnipperd
 4 tomaten

Bereidingswijze :

Maak de koolrabi schoon en schil ze.
 Kook ze beetgaar in lichtgezouten water en laat uitlekken.
 Snij er een hoedje af en hol de koolrabi uit. Zet even apart.
 Snipper de sjalotjes en de look en stoof ze glazig in de olijfolie.
 Doe het gehakt erbij en bak dit tot het korrelig is.
 Kook de gierst in 2 x zijn volume aan water.
 Snij het uitgeholde deel van de koolrabi in stukjes en meng dit samen met het gehakt onder de gierst. Breng op smaak met peper, zout, chilipeper en verse muntblaadjes.
 Vul de uitgeholde koolrabi met dit mengsel en zet het hoedje er bovenop.
 Snij de tomaten in kleine blokjes en breng ze op smaak met peper en zout.
 Doe een beetje olijfolie in een ovenschaal en schik de tomatenblokjes hierin.
 Leg de gevulde koolrabi op de tomatenblokjes en zet de ovenschaal nog 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°.

Bron: biomijnatuur

