



Ut rooie bietje

Biologische Tuinderij

NIEUWS VAN HET LAND

April 2016

THE BIET GOES ON..!

Wat een fantastisch begin van de week mensen, die (eerste) zonnestrallen op je gezicht geven meteen een gelukkig gevoel!

Niet alleen voor ons maar ook voor de plantjes natuurlijk: die schieten letterlijk de grond en de pot uit. Vorige week is er al sla geplant, de peulen zijn gezet en ook de prei heeft zijn/haar plekje op het land gevonden.

Deze week staan o.a. de andijvie en de spitskool op het programma en ook de late aardappels gaan erin! Als de weergoden ons gunstig gestemd blijven dan hebben we hier over een paar weken geen zwarte grond meer maar een waas van groen...

Onze zelf gezaaide tomatenplanten en kruiden zijn ook goed gegroeid: binnenkort dus ook verkrijgbaar in pot voor tuin en balkon!

Kortom: wij zijn lekker bezig hier, the biet goes on!

PAKKETINHOUD

WEEK 15

- Spinazie
- Radijs
- Paprika
- Groene kool
- Regenboogpeen



Onkruid vergaat niet..., en dat is maar goed ook!



KOKEN UIT DE KRAT

Een goedgevulde krat weer deze week, de wintergroenten maken plaats voor de vitamientjes van de lente! Spinazie is er een van en die ziet er fantastisch uit, vers van eigen land! Daarom geven we jullie een heerlijk recept van een frittata van spinazie bij, hmmm!



FRITTATA VAN SPINAZIE

Basisrecept voor 4 personen:

- 10 eieren
- 1 eetlepel verse oregano, fijngehakt
- verse zwarte peper, fijngestampt
- 65 milliliter olijfolie
- 200 gram aardappelen, geschild en in dobbelsteentjes
- 1 ui, in dobbelsteentjes
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 150 gram jonge spinazie
- 60 gram kalamata - olijven, zonder pit en gehalveerd
- 60 gram zongedroogde tomaten, in olie
- 3 grote rode paprika's

Bereidingswijze:

Meng de eieren en de oregano in een kom en kruid met peper. Zet de kom apart. Verhit de olie in een pan van 22 cm. Fruit de aardappelen, uien en knoflook enkele minuten tot ze zacht zijn. Voeg de spinazie toe en roerbak dit tot de spinazie slap begint te worden. Haal de pan van het vuur en voeg dan de olijven, feta en tomaten toe. Zet de pan terug op een laag vuur, giet het eimengsel erin en laat het 10 à 15 minuten bakken. Haal een spatel langs de zijkant terwijl de frittata gaar wordt en houd de pan enigszins schuin tijdens het koken, zodat het eimengsel een beetje langs de kanten loopt. Zet de frittata, als deze in het midden bijna gaar is, 5 minuten onder een grill om verder gaar te worden en om aan de bovenkant te gratineren. Maak ondertussen de saus door de paprika's te halveren en het zaad te verwijderen. Rooster of grill de paprika's tot ze zwart zijn. Laat ze afkoelen en haal het vel eraf. Doe de stukken paprika in een keukenmachine en pureer ze. Serveer de frittata in punten met een saus van geroosterde paprika's.

Contact opnemen

Biologische tuinderij Ut Rooie Bietje
Koningshoeven 62
5018 AB Tilburg

Winkel open op donderdag van 11:00 –
16:00 uur, vrijdag van 9:30 – 16:30 uur
en zaterdag van 10.00-13.00u

T 013 543 14 39

Utrooiebietje@smo-traverse.nl

www.utrooiebietje.nl