

PAKKETINHOUD
WEEK 37

- Gele snijbonen
- Chinese kool
- Courgette
- Pompoen
- Knoflook

NIEUWS VAN HET LAND

September, 2016

INDIAN SUMMER

Een beetje een goedmakertje van het natte voorjaar, heerlijk nazomerweer met recordbrekende temperaturen. Water geven is dus erg belangrijk, niet alleen voor de planten maar zeker ook voor ons! Het tropenrooster houden we deze week nog even in stand, er komt verandering in het weer dus de herfst staat wellicht voor de deur...

Nu we toch een sprongetje maken: wat denken jullie van onze boerenkool, prachtig toch? Dat wordt weer smullen deze herfst en winter!

En er is weer volop te oogsten deze week en de snijbonen hangen als gele linten te wachten op plukgrage handjes: heerlijk van smaak en decoratief op bord want het oog wil ook wat. Daarom deze keer een recept met deze mooie bonensoort.



Spitter, spetter, spater...





SAMBAL GORENG BUNCIS

Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gr. Snij- of sperziebonen
- 2 eetlepels olie
- 1/8ste blok santen(kokos)
- 1 flink stukje gula djawa (toko)
- 3 eetlepels gehakte ui
- 3 gesnipperde teentjes knoflook
- 1 theel. sambal trassi
- 1 theel. laos
- 1 theel. zout
- 1 stengel sereh
- 1 salamblaadje
- 2 flinke uien (grof snijden)

Bereidingswijze:

Snijd de snijbonen in groffe ruiten van 2 a 3 cm. Wrijf sambal en laos met suiker en zout tot een brij. Ui en knoflook mogen wat grof gesneden worden. Fruit dit alles in de olie tot de uien geel zijn. Voeg er de boontjes aan toe en fruit ze een paar minuten mee. Doe er vervolgens het blokje santen bij, de sereh en de salamblaadjes en 2 a 3 eetlepels water.

Stoof de sambal goreng op een kleine vlam 8 a 10 minuten. De boontjes mogen niet helemaal gaar worden.

Verwijder voor het opdienen de sereh en salamblaadjes.

Selamat makan!

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

