



Ut rooie bietje

Biologische Tuinderij

PAKKETINHOUD WEEK 43

- Groenlof
- Bleekselderij
- Raapsteel
- Aardappel
- Paprika

NIEUWS VAN HET LAND

Oktober, 2016

GROENLOVE

Een heerlijk groen pakket deze week: groenlof, bleekselderij, raapsteel, paprika en aardappels (de laatste zijn uiteraard niet groen want dan zouden ze giftig zijn...). Over de groenlof gesproken: deze prachtige bladgroente komt uit dezelfde familie als witlof en andijvie en vormt doorgaands grote, lange kroppen.

Wat is er zoals gebeurd deze week: de bonenkooi wordt momenteel vakkundig afgebroken door het klusteam en opgeborgen voor de winter. Dat wil niet zeggen dat er geen boon in zicht is want inmiddels zijn de vroege (zeg maar gerust hele vroege) tuinbonen uitgeplant in de tunnel. Eerst voorgetrokken zoals dat zo mooi heet en nu dus de grond in. En wat een mooie wortels hebben ze al gemaakt!

In het hoofdstuk 'Composthoop opzetten' is ook een grote stap gemaakt, er liggen inmiddels 3 mooie hopen te dampen in de ochtendzon en we hebben in de hopen temperaturen gemeten van bijna 60 graden...



Er voor spek en tuinbonen bij zitten...





PASTA MET ROOMKAAS EN GROENLOF

Ingrediënten voor 4 personen:

- circa 400 g groenlof
- 300 g tagliatelle
- scheutje olijfolie
- 1 ui
- 250 g champignons
- circa 200 g roomkaas
- 3 el gehakte verse kruiden
- 400 g gehakt
- scheutje melk peper en zout naar smaak

Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de ui en de champignons in stukjes. Doe een scheutje olijfolie in een grote koekenpan, voeg de ui toe en bak op een middelhoog vuur. Verdeel het gehakt in kleine stukjes, bestrooi het met zout en peper en bak deze, samen met de ui, mooi bruin. Voeg dan de champignons toe en bak even mee. Voeg de roomkaas, kruiden en een scheutje melk toe aan het geheel. Laat op een zacht vuur een paar minuten sudderen. Verwijder eventueel de groene toppen en de buitenste bladeren van de groenlof. Vind je een bitter smaakje wel lekker? Laat ze dan vooral zitten. Was de groenlof en snijd in reepjes. Verhit een scheutje olijfolie in een grote wokpan en roerbak hierin de reepjes groenlof een paar minuten. Voeg peper en zout naar smaak toe. Schep wat pasta in een grote schaal, meng het gehakt met saus en de groenlof erdoor. Ook zonder gehakt is deze pastaschotel erg lekker!

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