



Ut rooie bietje

Biologische Tuinderij

PAKKETINHOUD
WEEK 48

- Spruiten
- Prei
- Rode bietjes
- Zoete bataat
- Mandarijnen

NIEUWS VAN HET LAND

November 2016

KOUDE OKSELS

Dat was weer even wennen zeg, op zoek naar sjaals, winterwanten en thermo-ondergoed. De vorst zit er goed in, in de grond wel te verstaan en dat betekent andere klussen doen.

Zoals het knotten van de wilgen: hierdoor krijgen we een mooie voorraad materiaal waar we allerlei dingen van kunnen maken. Manden, hekjes en versieringen voor kerstmis en het is nodig om de knotvorm van de boom intact te houden.

In de tunnels is het altijd warmer maar de vorst is toch ook hier doorgedrongen en heeft een tik uitgedeeld aan de tuinboonplanten. Misschien dat het zonnetje vandaag de boel nog wat kan opwarmen...

Over koude oksels gesproken: jullie vinden deze week de okselknoppen van de spruitplanten in jullie pakket! Uiteraard zetten we deze nieuwkomer weer in het zonnetje in het wekelijks recept.



Vat geen kou boys!





INDONESISCHE SPRUITJES

Ingrediënten voor 4 personen:

-1/4 rode paprika	-1 tl gemberpoeder
-500 gram spruitjes	- 2,5 dl water
-1 ui	- 1 el seroendeng
- zout	-30 gram santen (kokos)
- 2 el olie	-1 el maizena
- 1 teentje knoflook	-1 tl sambal oelek
- 1 tl koenjit (geelwortel)	-1 el ketjap manis
-1/2 tl djinten (komijn)	-1 tl bruine basterdsuiker
-1 tl ketoembar (coriander gemalen)	
-1/2 el citroensap	

Bereidingswijze:

Paprika schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Spruitjes schoonmaken en wassen. Ui pellen en in ringen snijden.

In pan met ruim water en zout de paprika in 2 minuten zachtjes koken. Paprika met schuimspaan uit de pan in een vergiet scheppen en onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. In het achtergebleven kookwater de spruitjes in 10 minuten gaar koken.

Vergit wat olie in een wok en fruit de ui 2 minuten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Alle kruiden toevoegen. Al omscheppend op hoog vuur 1 minuut bakken. Citroensap, basterdsuiker, ketjap, sambal en water toevoegen en aan de kook brengen. In een kopje de maizena met 1 el koud water tot een glad papje roeren. Al roerend aan de saus toevoegen en 1 minuut meekoken tot een licht gebonden saus ontstaat. De santen erdoor roeren. Spruitjes over de borden verdelen en saus erover schenken. Garneren met paprika en bestrooien met seroendeng.

Serveer met rijst en kroepoek, 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