



Ut rooie bietje

Biologische Tuinderij

NIEUWS VAN HET LAND

Augustus, 2015

WAAR ROOK IS...

Is vuur en dat hebben we geweten! De loods van de overbuurman brandde met vol geweld volledig af en wij waren in spanning over de gevolgen voor onze tuinderij. Gelukkig is er niets aan de hand en kunnen we vrolijk door met telen van de mooiste groentjes voor jullie!

Daarom zijn we er na een dag achterstand weer ingevlogen om de bedden onkruidvrij te maken en aan te planten van de opgekweekte plantjes. Weer verse aanvoer is immers nodig om de pakketten en de winkel te blijven vullen met onze eigen spulletjes.

En dat is deze week weer gelukt met een mooi pakket: nieuwkomer in de rij is de gele stokslaboon, een prachtige lange boon die wel iets weg heeft van kousenband (de groente dan he). Er zijn vele bereidingen mogelijk met deze boon en hieronder doen we een voorzetje met het recept van de week. De puntpaprika vinden jullie deze week als hoofdgroente in het pakket, een zomerse paprikasoep zien jullie vast wel zitten of anders geroosterd van de bbq lijkt ons ook een goede optie! Deze knallers hebben we aangevuld met snijbiet, eikenbladsla en radijsjes: bekende en vertrouwde metgezellen die zorgen voor de nodige kleur en vitamientjes...

PAKKETINHOUD

WEEK 33 2015

- Snijbiet
- Eikenbladsla
- Gele
stokslaboon
- Puntpaprika
- Radijs



All we are is dust in the wind...



BONENSALADEPARADE

De gele stokslaboon dus: betreft uiterlijk minder bekend en daarom deze week de hoofdrolspeler in ons receptje. Gekookte boontjes die erna even worden gestoofd in boter kennen de meeste van jullie wel. Een goed alternatief is sajour boontjes: een heerlijk Indonesisch groentegerecht. Hier komen we later wel op terug want we hebben gekozen voor een zomerse boontjessalade!



Gele boontjessalade

Ingredienten voor 3-4 personen:

- 500 gr gele boontjes
- 3-4 eitjes, gekookt
- 1 handje bonenkruid
- klein gesnipperd uitje
- scheut citroensap, olijfolie
- bloemen/blad van de Oostindische kers
- theelepel mosterd
- zout en peper

Bereidingswijze:

Maak de boontjes schoon en snij ze in stukken van 3-4 cm lengte. Kook ze daarna beetgaar in water met een beetje zout, laat uitlekken en afkoelen. Snipper het uitje en zet apart. Maak dan een dressing van de olijfolie, mosterd, citroensap en kruid af met peper en zout. Hak het bonenkruid fijn- indien er bloemen aan zitten dan deze apart houden voor garnering. Pel de gekookte eitjes en snij in kwarten. Meng in een kom de boontjes met het uitjes, bonenkruid en de dressing. Maak de salade af met bloemen van de Oostindische kers, de eitjes en eventueel met bloemen van het bonenkruid. De zomer op een bordje!

Tot volgende week.

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