

Ferm

Appelbappel  
Nieuwsbrief  
JULI

2021

Kom en  
beleef  
FERM

[SamenFerm.be](http://SamenFerm.be)



## Smullen maar ...

### Vis met appel-ananassalsa

Ook bij vis komt een frisse appel perfect tot zijn recht!

#### Ingrediënten 4p

4 schelvishaasjes

sap van 1 citroen

sap van 2 sinaasappelen

½ dl olijfolie

peper en zout

800 g aardappelkrieltjes

2 eetlepels olijfolie

#### Voor de Salsa:

1 blik ananasstukjes van 230 g

1 Jonagoldappel

1 rijpe avocado

4 lente-uitjes

½ rood chilipeperkje

sap van 1 limoen

vloeibare honing naar smaak



#### Bereiding

Verwijder het klokhuis van de appel maar schil hem niet. Snijd samen met de avocado in kleine blokjes. Laat de ananasstukjes uitlekken. Was de lente-uitjes en snijd in ringen. Meng alles onder elkaar en voeg de andere ingrediënten voor de salsa toe.

Kruid de schelvishaasjes met peper en eventueel een beetje zout. Schik ze in een vuurvaste schotel. Meng de olijfolie met het citroen- en sinaasappelsap, de peper en het zout en overgiet de vis hiermee.

Was de krieltjes, schik ze in een vuurvaste schotel en overgiet met 2 eetlepels olijfolie. Dek de schotel af met aluminiumfolie en zet samen met de vis 15 à 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.

Leg de schelvishaasjes op voorverwarmde borden, schenk er een beetje bakvocht over. Serveer de salsa in aparte kommetjes. Steek de gebakken krieltjes op een spiesje en serveer ze bij het gerecht.

## Tapaskommetjes droodelen

Eenvoudige witte kommetjes worden zwarte droodeltekeningen hippe en trendy tapaspotjes. Je hoeft geen tekenkrak te zijn want deze droodels teken je met de losse hand. Zo ontspannend dat je er direct een hele set wil maken.

### Dit heb je nodig

effen wit of gekleurd kommetje  
ontvetter  
keukenpapier  
schilderstape  
fijne zwarte porseleinstift  
oorstokjes



### Zo maak je het

Reinig het potje met ontvetter en een stukje keukenpapier.  
Plak schilderstape langs de bovenrand rondom het potje.  
Schud de porseleinstift en test op een bladje papier.  
Droodel op het potje figuren naar keuze.  
Teken bijvoorbeeld eerst verticale lijnen.  
Verbind vervolgens de verticale lijnen met schuine strepen. Verwijder de schilderstape.  
Laat 1 u drogen. Bak 30 minuten in een voorverwarmde oven van 160 °C.

### Tips

Gebruik ontvetter en een oorstokje om foutjes weg te werken.

N	A	T	U	U	R	H	Y	A	C	I	N	T	H
E	L	E	E	M	E	O	L	B	E	T	N	E	L
I	I	M	N	T	R	E	K	V	O	G	E	L	S
E	R	N	E	M	E	S	E	O	L	B	I	E	R
O	P	U	W	I	D	E	N	E	O	Z	I	E	S
L	A	R	A	A	J	R	O	O	V	L	E	N	S
B	G	E	N	G	I	N	N	O	Z	W	E	E	E
V	R	U	C	H	T	B	A	A	R	S	N	S	J
O	O	T	J	T	E	E	E	E	S	E	E	S	T
G	E	U	O	E	G	N	M	I	N	J	P	U	E
E	I	L	N	I	R	R	C	E	F	T	P	K	M
L	E	P	G	U	A	R	W	L	G	S	O	O	M
S	N	E	E	W	A	Z	A	A	I	E	N	R	A
E	L	N	N	N	J	K	U	I	D	N	K	K	L

## Woordzoeker Lente

april-bloeien-bloesem-groeien-hyacinth-  
jaargetijde-jongen-kalfjes-knoppen-  
krokussen-lammetjes-lentebloesem-mei-  
narcissen-natuur-nestjes-seizoen-trekvogels-  
tulpen-vogels-voorjaar-vruchtbaar-  
warmerweer-zaaien-zonnig

Oplissing:

-----  
-----

Voor de leesfanaten onder ons  
Jeroen Olyslaegers: *Wildevrouw*  
Geweldig spannend verhaal over  
tumultueus Antwerpen in jaren 60  
van de 16de eeuw. Na de  
veelgeprezen roman *Wil* is  
*Wildevrouw* opnieuw een  
historischverhaal om vingers en  
duimen bij afte likken.

Jeroen Olyslaegers



KOMAN

WILDEVROUW



Nog een appelweetje:  
'An apple a day keeps the  
doctor away' is een bekend  
gezegde.

Appels zitten vol met vitamine C  
en zijn rijk aan antioxidanten en  
vezels. Ze bevatten slechts 50  
tot 80 calorieën en geen vet of  
zout.