

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 29 november 2018

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 48

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Winterpeen
2. Eikenbladsla
3. Spruitjes
4. Palmkool
+ mini-tomaatjes

RECEPTEN

Spruitjes met Kastanjechampignons en cashewnoten



Ingrediënten (2 pers)

300 gr rijst
600 gr spruitjes
1 grote ui
2 sjalotjes
2 el gemberwortel
1,5 bakje kastanjechampignons
125 gr cashewnoten
Bakje komijn/kardemom
600 ml water
1 bouillonblokje
6 teentjes knoflook
2 el zonnebloemolie
2 el sojasaus
Zout, peper, nootmuskaat

Bereiding:

Zet een grote pan water op voor de rijst en de spruitjes. Snipper de ui en de sjalotjes (hou apart) en pers de knoflook uit. Pak de kardemonpeulen uit het specerijenbakje en kneus ze met een plat mes. Verhit in een soeppan de olie en fruit daarin de ui, 1/3 van de knoflook, de kardemonpeulen en het komijnzaad.

Voeg de rijst toe en roer goed om. Voeg dan het water en het bouillonblokje toe, breng aan de kook en draai het vuur laag. Laat zachtjes pruttelen gedurende 30 minuten, in principe zonder deksel. Blijf roeren en als het te snel droog kookt doe je op het laatst wel een deksel erop. Haal de kardemonpeulen op het laatst uit de rijst, die kan je niet eten. Hak intussen de gember fijn. Haal het kontje van de spruitjes, kruis ze in en halveer als ze erg groot zijn. Je wil ze ongeveer zo groot hebben als een halve champignon. Breng weer water aan de kook in een pan, voeg de spruitjes toe en kook ze een minuut of 4 a 5. Hou ze goed in de gaten, ze moeten niet helemaal zacht worden. Snij intussen de champignons door de helft. Verhit de olie in een wok en fruit hierin de sjalot, gember en rest van de knoflook. Voeg de champignons toe en roerbak 2 a 3 minuten. Voeg daarna de uitgelekte spruitjes toe en roerbak nog eens 3 minuten. Hak de cashewnoten grof en voeg ze toe. Breng op smaak met zout en peper, nootmuskaat (als je ervan houdt) en sojasaus.

Spaghetti met Palmkool + tomaatjes



Ingrediënten (4 pers):

600 gram palmkool
250 gram cherry tomaatjes
250 ml slagroom
400 gram spaghetti
Handje pijnboompitten
1 citroen
4 teentjes knoflook
Peper en zout
Parmezaanse kaas

Bereiding:

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing. Verwijder de nerven van de bladeren (zoals bij boerenkool) en kook deze circa 5

minuten in gezouten water. Laat deze vervolgens uitlekken. Pel en pers de knoflook en kook deze samen met de slagroom 10 minuten op laag vuur. Pureer de kool samen met de slagroom. Verwarm de saus op en breng op smaak met geraspte Parmezaanse kaas, zout en peper. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan en bak de Roma tomaatjes. Serveer de pasta met de Cavolo Nero saus, pijnboompitten en tomaatjes en besprenkel met wat citroensap.

MEDEDELINGEN

Nieuw in onze winkel:



Kant-en-klaar gesneden diepvries
Pompoen-stukjes zonder schil:
€ 2.99 per kilo-zak!!

Let op: Afzeggen pakket:

**Afzeggen van het pakket:
Vóór maandag i.v.m. onze
winterplanning en inkoop.**

Bij voorkeur per mail naar:
winkel@viermarken.nl
of telefonisch op telnr.:
053-4359572 bij Mirjam Janse

De afzegging is pas officieel wanneer u van ons een bevestiging heeft ontvangen.

Heeft u uw e-mail nog niet doorgegeven? Dit kan natuurlijk alsnog: winkel@viermarken.nl

WINKEL

Openingstijden boerderijwinkel:

Za/Zo: Gesloten
Ma: 08.30 – 16.30
Di/wo/do/vrij: 08.30 – 16.30 uur
Bij mooi weer is ons **terras** geopend tot 16.00 uur!!

