

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 24 januari 2019

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 4

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Broccoli
2. Spruitjes
3. Yacon
4. Regenboogpeen

Op de zak van de groente staat een nummer vermeld zoals hierboven. Daaraan kunt altijd uw groente herkennen

RECEPTEN

Driekleurenwortels



Ingrediënten (4 pers)
(veganistisch)

600 g regenboog wortelmix
1 1/2 el hazelnootolie
1 1/2 el keukenstroop
1 1/2 tl Ras el hanout kruiden
1/2 tl zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schrap de wortels, verwijder het groen en halveer de wortels in de lengte. Meng de olie met de stroop, ras el hanout en het zout. Meng de wortels erdoor. Verdeel de wortels over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster in ca. 30 min. in het midden van de oven gaar. Serveer warm of lauw.

Stamppot uit de oven met spruitjes, oesterzwammen en oude kaas.



Ingrediënten (4 pers)
(vegetarisch)

1 kg kruimige aardappels, geschild en in gelijke stukken
500 g spruitjes, schoongemaakt, grote gehalveerd
200 g oesterzwammen, in reepjes
100 g boter
300 ml volle melk
nootmuskaat
3 beschuiten
200 g geraspte oude boerenkaas

Bereiding:

Stap 1: Kook voor de spruitjesstamppot de aardappels in ± 20 minuten gaar in weinig water met een beetje zout. Houd de deksel op de pan tijdens het koken.

Stap 2: Kook intussen de spruitjes 6-8 minuten in ruim kokend water met zout tot ze beetgaar zijn, grote spruiten hebben iets meer tijd nodig. Verhit 1 el boter in een koekenpan, bak de oesterzwam op hoog vuur in 4-5 minuten gaar en bestrooi met wat zout.

Stap 3: Verwarm de oven voor op 200°C.

Stap 4: Verhit in een steelpan de melk en 50 g boter tot de melk kookt. Giet de aardappels af en doe ze terug in de hete pan. Stamp de aardappels fijn en roer de hete melk en boter erdoor. Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Spatel de oesterzwam en de spruiten door de aardappelpuree.

Stap 5: Doe de stamppot over in een ingevette ovenschaal van ± 2 liter inhoud. Verkruiemel de beschuiten over de stamppot, verdeel de rest van de boter in kleine stukjes erover en bestrooi met de kaas. Bak de puree

nog 15 minuten in de oven tot er een mooie goudbruine korst op zit.

MEDEDELINGEN

Let op:

Er is weer volop biologisch vlees !!(lam, kip, rund en varken)

Onder andere:

- Kipfilets
- Rookworsten
- Rundertartaartjes
- Rundergehakt
- Shoarma
- Spekblokjes
- Runder en –slavinken
- Diverse worsten

Daarnaast is er natuurlijk nog lamsvlees van eigen lammeren. Vraag ernaar in onze winkel!

Let op: Afzeggen pakket:

Afzeggen van het pakket: Voor 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!!

