

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 31 januari 2019

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 5
deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Chinese kool
2. Chioggia biet
3. Wortelpeterselie
4. Kropsla

RECEPTEN

Koolhydraatarme puree van Wortelpeterselie



Let op: Wortelpeterselie is géén Pastinaak!! Ze lijken wel veel op elkaar maar de smaak van wortelpeterselie is totaal anders. Hij heeft een zoete kruidige smaak en is geschikt om te bakken, en te gebruiken als koolhydraatarm alternatief voor gebakken aardappeltjes, maar ook heerlijk in groeten- en erwtensoep.

Ingrediënten (2 pers)

250 gram wortelpeterselie
Klontje boter, 20 gram
Blokje tuinkruidenbouillon

Bereiding:

Verwijder de bladaanzet en schil de wortelpeterselie. Snijd deze in blokjes en spoel af. Kook de wortelpeterselie samen met het blokje tuinkruiden bouillon totdat deze gaar is. Giet de wortelpeterselie af en stamp het geheel samen met het klontje boter tot een puree. Voor een gladdere puree kun je ook een staafmixer of keukenmachine gebruiken.

Kerriekip met Chinese kool en zilvervliesrijst



Ingrediënten (2pers)

Halve Chinese kool
150 gram zilvervliesrijst
1 ui
2 teentjes knoflook
olijfolie
2 theelepels kerriepoeder
150 gram kipfilet
200 milliliter kokosmelk
peper, zout

Bereiding:

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Kook de rijst volgens bereidingswijze op de verpakking. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel en snijd de knoflook. Verwarm een scheutje olie in een pan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de kipfilet in blokjes en bak circa 5 minuten om en om goudbruin en gaar. Voeg de kerriepoeder toe en bak circa 1 minuut mee. Verwijder de harde kern uit de kool en snijd de kool in dunne repen. Voeg toe en bak circa 3 minuten mee. Voeg de kokosmelk toe en laat nog circa 5 minuten koken. Verdeel de rijst over borden. Schep hier de kerriekip met Chinese kool over.

MEDEDELINGEN

Prijswijziging Groentepakket per 1 Maart 2019:

Beste klant,

Per 1 maart wijzigen de prijzen van onze groentepakketten (zie tabel). Zoals u vast heeft gemerkt hebben wij

het afgelopen seizoen aandacht besteed aan het aanbieden van een meer gevarieerd pakket. Niet meer standaard 4 groentes, maar meestal een gecombineerd pakket met 5 groentes of aangevuld met bijvoorbeeld verse kruiden. Ook besteden wij meer aandacht aan de bij het pakket aansluitende recepten in de nieuwsbrief. Dit in combinatie met veranderende inkooprijzen, inkoopbeleid (nog meer lokaal!) en de BTW verhoging naar 9%, maakt dat wij vanaf 1 maart aanstaande de volgende prijzen hanteren:

	Oude prijs	Nieuwe prijs
1 pers. pakket	€ 6,85	€ 7,00
2 pers. pakket	€ 9,35	€ 10,00
3 pers. pakket	€ 11,40	€ 12,50
4 pers. pakket	€ 13,60	€ 15,00

Let op: Afzeggen pakket:

Afzeggen van het pakket: Vòòr 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!!

