

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 28 maart 2019

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 13

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Broccoli
2. Kropsla
3. Spinazie
4. Winterpeen
5. Artisjok

RECEPTEN

Artisjok met knoflookmayonaise



Ingrediënten (4 pers)

4 artisjokken
2 citroenen
100g mayonaise
1 teen knoflook
1 tl franse mosterd

Bereiding:

Snijd de stelen van de artisjokken. Verwijder een stukje van de onderste bladeren, deze zijn hard en taai. Halveer de citroenen. Wrijf de onderkant van de artisjok in met ½ citroen om verkleuren te voorkomen. Pers de rest van de citroen uit. Breng een grote pan water met het citroensap aan de kook. Doe de artisjokken in de pan en bedek ze met een bord zodat ze onder water blijven. Kook de artisjokken in 25-30 min. gaar. Ze zijn gaar als je met de punt van een mes makkelijk door de artisjokbodem kunt glijden. Doe ondertussen de mayonaise in een kommetje. Pers de knoflook erboven en roer deze samen met de mosterd door de mayonaise. Breng op smaak

met peper en verdeel de mayonaise over kleine schaaltes. Neem de artisjokken met een schuimspaan uit de pan. Laat ze ondersteboven in een vergiet uitlekken. Verdeel over de borden en zet bij elk bord een schaalte knoflookmayonaise. Haal een voor een de blaadjes van de artisjok, dip ze in de knoflookmayonaise en eet het zachte onderste gedeelte. Het hooi in de kern van de artisjok kun je met de hand of een lepel verwijderen, dit is niet eetbaar. Eet tot slot de malse artisjokbodem met de rest van de knoflookmayonaise

Veggie bowl met prei, champignons en spinazie



Ingrediënten: (1 pers)

100 gram pandanrijst
50 gram linzen, gekookt
1 prei
125 gram champignons
½ appel, in blokjes gesneden
1 el kerrie
50 gram spinazie
1 el tahin
3 el sojayoghurt
½ tl knoflookpoeder
sap van ½ citroen
snuf zout
olijfolie

Bereiding:

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.. Verhit ondertussen de olie in de pan, snijd de champignons en bak deze gedurende 5 minuten. Snijd ondertussen de prei in de lengte doormidden, was hem, snijd in reepjes en voeg samen met de appel toe aan de champignons. Bak nog 5 minuten. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Verwarm ook de linzen even mee.

Breng op smaak met zout. Maak ondertussen de tahin-dressing door de tahin te mengen met sojayoghurt, knoflookpoeder, sap van ½ citroen en een snufje zout. Serveer de rijst met de groenten, linzen en de tahin-dressing.

MEDEDELINGEN

Eerste lammetjes geboren op de Viermarken. De lente is in aantocht!!



Afgelopen week zijn er weer 2 lammetjes geboren op de boerderij. Daarmee staat de teller voorlopig op 10. Er zullen er nog vele volgen. Binnenkort kunt u ze buiten in de wei bewonderen.

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!!

