

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 25 april 2019

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 17

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Spinazie
2. Rabarber
3. Witlof
4. Bosbiet
5. Verse kruiden

RECEPTEN

Rabarbercrumble met aardbeiensalade



Ingrediënten (4 pers)

500 gram rabarber
½ sinaasappel
3 el suiker
100 g koude boter
75 g donkerbruine basterdsuiker
75 g havermout
125 g bloem
250 g aardbeien
3 takjes verse munt

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak de rabarber schoon en snijd in stukken. Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil eraf en pers de vrucht uit. Vet de ovenschaal in. Leg de rabarber in de ovenschaal en meng ¾ van de suiker en de helft van de sinaasappelryasp erdoor. Snijd de boter in blokjes. Wrijf in een kom de basterdsuiker, havermout, bloem en

kardemom met vingertoppen zo snel mogelijk door de boter tot er een kruimelig deeg ontstaat. Verdeel het kruimeldeeg over de rabarber, druk voorzichtig aan en maak tenslotte met een vork de oppervlak van de crumble rul. Bak de crumble in het midden van de oven in ca. 50 min. gaar en goudbruin. Snijd ondertussen de aardbeien in plakjes en de munt fijn. Roer in een kom de rest van de suiker, de rest van de sinaasappelryasp en het sinaasappelsap tot een dressing. Schep de aardbeien en munt door de dressing. Serveer de aardbeiensalade bij de rabarbercrumble.

Lentewok met Spinazie



Ingrediënten: (4 pers)

1 pak eiernoedels
2 el olie
1 ui gesnipperd
350 g runderreepjes
2 tenen knoflook(geperst)
1 blik mini-maiskolfjes
300 g spinazie
3 el sojasaus

Bereiding:

Kook de eiernoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie in een wok en bak de ui 1 min. Voeg de runderreepjes toe en roerbak 4 min. Voeg de knoflook toer en bak 1 min mee. Schep er de maiskolfjes door en verwarm nog 3 min. Voeg de spinazie toe en schep 1 min. om. Schep de groenten door de noedels en breng op smaak met de sojasaus en peper. Verdeel over 4 kommen. Lekker met geroosterde sesamzaadjes.

MEDEDELINGEN

Jonge waterbuffels en Lakenvelder kalveren op de Viermarken



Vorige week zijn er weer 5 jonge waterbuffels op de Viermarken gekomen. Ze moeten nog even wennen en dan zijn ze volgende week in de wei te bewonderen.

Ondertussen kunt u een tiental Lakenvelder kalfjes bewonderen in het weiland naast de poort van het Ledeboerpark aan de Hengelosestraat.

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!!

