

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 29 augustus 2019

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 35

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Pronk- of Sperziebonen
2. Spinazie voor salade
3. Paksoi
4. Ijsbergsla en/of Radijs en Rammenas
5. Extra van eigen land

Ook deze week zijn alle groenten afkomstig uit onze eigen biologische moestuin!!

RECEPTEN

Spinaziesalade met walnoten, appel en feta



Ingrediënten: (2 pers)

200 gram spinazie
1 appel jona gold
50 gram feta
¼ rode ui
20 gram walnoten

Bereiding:

Doe de spinazie in een ruime kom. Snijd de appel en de feta in blokjes en voeg toe aan de salade. Snijd de ui in dunne ringen en voeg ook toe. Verdeel de walnoten over de salade. Maak een dressing van de olijfolie, mosterd en honing en verdeel over de salade.

Japanse soep (ramen) met boekweit noodles en Paksoi



Ingrediënten: (4 pers)

1,5 liter water
2 tenen knoflook
2 centimeter gember
6 theelepels miso pasta
1 theelepel zout arme soja saus of tamari
¼ theelepel chilibonen pasta
2 theelepels sesamololie
500 gram (boekweit)noedels

Toppings:

Optioneel: 4 eieren
1 paksoi
4 lente ui
300g shitake, kort verhit in de koekenpan

Bereiding:

Bereid eerst de toppings. Want zodra de noedels gaar zijn, moeten ze direct in de soep geserveerd worden met de toppings, anders worden de noedels te zacht. Begin dus met het koken van de eieren. Kook deze 4 minuten in kokend water, dan zullen ze precies zacht genoeg zijn. Snij dan de lente ui in dunne plakjes, snij de paksoi waarbij je de groene stukken grover snijdt dan de witte delen en snij de shitake in stukjes. Pers de knoflook fijn, schil de gember en snij in dunne plakjes. Breng dan water aan de kook in een ruime pan en doe daar de gember en de knoflook in. Zet het vuur hoog en laat dit 15 minuten koken. Haal het mengsel hierna door een zeef en giet de bouillon terug in de pan. Voeg de misopasta, sojasaus en chilibonenpasta toe en laat het op laag vuur pruttelen. Zet ondertussen een

pan op met ruim kokend water en kook de boekweitnoedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar. Verdeel de noedels over de borden, voeg daar de sesamololie en toppings aan toe en schenk tot slot de bouillon de borden. Je bent klaar om te serveren!

MEDEDELINGEN



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!!

