

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 12 september 2019

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 37

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Spinazie
2. Snijbonen
3. Diverse tomaten
4. Paksoi
5. Basilicum

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

RECEPTEN

Bruschetta met tomaten en basilicum



Ingrediënten: (8 stuks)

1 (stok)brood (8 sneetjes)
4 tomaten van goede kwaliteit
1 teen knoflook
verse basilicum
peper en zout
olijfolie

Bereiding:

Vul een kom met kokend heet water. Snijd met een mes een kruis aan de onderkant van de tomaten. Leg de tomaten een minuutje in het water en spoel ze af met koud water. Als het

goed is moet nu het velletje makkelijk te verwijderen zijn. Snijd ook het waterige gedeelte met de zaadjes er uit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Doe de stukjes tomaat in een kom en voeg een klein beetje olijfolie toe. Hak de basilicum fijn en schep door de tomaten. Breng het tomatenmengsel op smaak met een snufje peper en zout. Je kunt het bruschetta mengsel meteen gebruiken of afgedekt in de koelkast laten marinieren (hele nacht kan ook) voor een intensere smaak. Snijd het brood in plakken en bestrijk aan beide kanten met een beetje olijfolie. Grill het brood aan beide kanten in een grillpan (of oven) knapperig. Wrijf met een teentje knoflook over de bovenkant van de knapperige broodjes. Leg ze op een bord en schep de bruschetta topping er over. Garneer eventueel met een extra blaadje basilicum.

Runder-snijbonen-roerbak



Ingrediënten: (4 pers)

300 g witte rijst
400 g verse snijbonen
2 el Japanse sojasaus
350 g runderreepjes
3 el zonnebloemolie
3 bosuïen
400 g mais in blik
2 el ketjap manis

Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de snijbonen in stukjes. Breng een pan water aan de kook en kook de bonen 3 min. (blancheren). Laat uitlekken. Meng de sojasaus door het vlees. Verhit ½ van de olie in een wok en bak het vlees op hoog vuur 2 min. Schep uit de wok.

Snijd de bosuï in ringetjes. Doe de rest van de olie in de wok en bak de snijbonen en bosuï 2 min. Voeg het vlees weer toe, laat de mais uitlekken en schep er door. Breng op smaak met de ketjap. Serveer met de rijst.

MEDEDELINGEN

Open Monumentendag bij Theeschenerij Oldenhof

Zondag 15 september 12 tot 17 uur



Wist u dat....?

Afzeggen van het groentepakket nu gewoon online kan via onze website!! www.viermarken.nl

Afzeggen van het pakket: **Vòòr maandag** i.v.m. onze winterplanning en inkoop.

Per mail kan ook 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!!

