

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 5 maart 2020

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 10

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Zuurkool uit het vat
2. Boerenkool/Palmkool
3. Paksoi
4. Bindsla
5. Komkommer

RECEPTEN

Tips voor het bereiden van Zuurkool



*Een normale portiegrootte is 200 tot 250 gram per persoon.

*Zuurkool hoeft u niet te koken, maar enkel warm te maken. Doe dit dus in een pan met dikke bodem en op laag vuur. Bij zuurkool uit een pakje hoeft u geen extra water toe te voegen, bij verse uit het vat wel.

*Is de zuurkool te zuur? Knijp het vocht eruit en kook de zuurkool met wat kraanwater. Of combineer het met wat suiker, honing of zoet fruit, zoals ananas, rozijnen, appel of banaan.

*Kook zuurkool nooit samen met aardappelen, ook niet bij een stampot. Door het zuur duurt het bijzonder lang voordat de aardappelen gaar zijn.

*In stampot is de verhouding zuurkool op aardappelen 1 op 2, dus bijvoorbeeld 1 kilo aardappelen op 500 gram zuurkool.

*Traditioneel combineer je zuurkool met worst, spek of gehakt. Maar probeer het voor de afwisseling ook eens met zalm, kip, fazant of

parelhoen, of geheel vegetarische zuurkool met ananas en rozijnen

Mihoen met Paksoi (glutenvrij)



Ingrediënten: (2 pers.)

200 gram mihoen
1 stronk paksoi
1 enkele kipfilet
1 ui
2 teentjes knoflook
gember(poeder)
rode peper (of sambal)
sesamzaadjes
glutenvrije ketjap (sojasaus)

Paksoi is gezond, het bevat veel vitamine C, ijzer en vezels. De combinatie met miehoen is heel geschikt wanneer je glutenvrij wilt eten. Dit gerecht is ook nog eens zo klaar!

Bereiding:

Om te beginnen rooster je de sesamzaadjes. Als ze lichtbruin zijn haal je ze uit de pan en bewaar je ze in een bakje. Snijd de kipfilet in reepjes en doe er een beetje zout op. Bak ze in een wok met wat zonnebloemolie of kokosolie. Ondertussen breng je water aan de kook voor de mihoen. Snijd de ui, knoflook, gember en een stukje rode peper. Haal dan de kip uit de pan, voeg nog een klein beetje olie toe indien nodig en bak dan eerst de knoflook, gember en rode peper. Niet te hard bakken en slechts 1 of 2 minuten. Dan kunnen de uien erbij. Snijd de paksoi. Na enkele minuten voeg je de witte stukjes paksoi toe. Ongeveer op dit moment doe je de mihoen in het kokende water. Zet dan het vuur uit en laat de mihoen in ongeveer 3 minuten gaar worden. Afgieten in een vergiet en terugdoen in

je pan. Bak dan nog kort de groene delen van de paksoi mee. Daarna mix je alles door elkaar en voeg je wat (glutenvrije) ketjap toe. Garneer je gerecht met het geroosterde sesamzaad en dunne ringetjes rode peper.

Zondag 8 maart Theeschenkerij Oldenhof geopend van 12 tot 17 uur



Boerderij Oldenhof is gevestigd aan de van Heeksbleeklaan 25. Er is een wandelpad van de boerderij de Viermarken naar de Oldenhof.

Let op: Afzeggen pakket:

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

Afzeggen van het pakket: Vóór 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: 13.00 – 16.30 uur
Di/wo/do/vrij: 08.30 – 16.30 uur
Bij mooi weer is ons **terras** geopend tot 16.00 uur!!

