

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 15 oktober 2020

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 42

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Herfstrappen
2. Paksoi/Chinese kool
3. Slamix
4. Voorgesneden Pompoen
5. Bieslook

RECEPTEN

Ovenfriet van Herfstraap met een avocadodip



Ingrediënten: (4 pers.)

- 4 raapjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl oregano
- ½ tl cayenne peper
- Snufje zeezout
- 1 avocado
- 1 el mayonaise
- 1 el water

Bereiding:

Meng in een kommetje de olie, oregano, cayennepeper en het zout en zet het even apart. Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de raapjes in reepjes gelijkend op frietjes. Doe ze in een kom en meng ze goed met het olie mengsel. Zorg dat alle frietjes goed ingewreven zijn. Verdeel de ovenfriet van meiraap over een met bakpapier beklede bakplaat en plaats de bakplaat in de voorverwarmde oven. Neem de

bakplaat na 15 minuten uit de oven en draai de frietjes om en bak ze nog eens 15 minuten.

Voor de avocado dip

Ontpit de avocado en lepel het vruchtvlies uit de beide helften. Doe het vruchtvlies in een kommetje en vermeng dit met de mayonaise, het water en het limoensap. Roer goed door elkaar tot er een sausje ontstaat. Serveer de ovenfriet van meiraap met de avocado dip.

Pompoenovensotel met zoete aardappel



Ingrediënten: (2 pers.)

- 400 gram pompoen
- 2 zoete aardappels
- snufje zout en peper
- 1 tl honing
- 2 flinke handen rucola
- 25 gram geitenkaas
- halve rode ui

Bereiding:

Begin met het voorverwarmen van je oven op 220 graden. Snijd de pompoen en zoete aardappels in blokjes (vergeet niet om van beide de schil te verwijderen). Snijd de rode ui in halve ringen. Vet een ovenschaal in met een beetje olie en doe de blokjes pompoen en zoete aardappel en de uienringen in de schaal. Voeg vervolgens een scheutje olie, honing en een snufje zout en peper toe. Meng met je handen of met een lepel alles goed door elkaar. Daarna verkruimel je met je handen de geitenkaas over de blokjes pompoen/aardappel. Zet de pompoen-ovensotel voor ongeveer 35 tot 40 minuten in de oven. Serveer de pompoen-

ovensotel met een vegaburger en wat rucola.

MEDEDELINGEN

Biologische Soepkippen te koop!!

Rookworsten, rundergehakt, rundersaucijzen, slavinken, spekblokjes, runderstoofvlees en nog veel meer...

Lamsvlees van eigen lammeren:

- Lamsgehakt
- Lamskoteletten
- Lamslende
- Nek en schouderfilet
- Lamsrack
- Lamsbouten

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

Afzeggen van het pakket: Voor maandag i.v.m. onze eventuele 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

Let op: Openingstijden winkel gewijzigd!!

Openingstijden boerderijwinkel

Za/Zo/:	Gesloten
Ma/Di/ Wo:	13.00 – 16.30 uur
Do en Vr:	08.30 – 16.30 uur

