

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 27 augustus 2020

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 35

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Bietenmix
2. Patisson
3. Snijbonen
4. Slamix
5. Kruidenmix

RECEPTEN

Gevulde Patisson



Ingrediënten: (4 pers.)

3 patissons afhankelijk van de grootte
650 gr gemengd gehakt
1 sjalot, fijnggehakt
2 teentjes look, fijngehakt
½ rode paprika, in blokjes gesneden
½ courgette in blokjes gesneden
2 tomaten
1 th lepel gedroogde tijm
peper en zout
olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°. Stoom of kook de patissons (intact) gedurende 10 minuutjes. Laat afkoelen. Snij de hoed van de patissons en haal er alle zaden uit. Haal er ook wat van het vruchtvlees uit en snij in blokjes. Kruid de binnenkant van de patissons met zout. Doe olijfolie in een antikleefpan en fruit er de ui en de look in. Doe er na een minuutje de paprika en courgette bij en laat nog 2 minuutjes meestoven. Doe er het gehakt bij en bak. Doe er op het laatst de tijm en het vruchtvlees bij.

Haal van het vuur. Snij de tomaten in 4 en haal er de zaadjes uit. Snij de tomaat in blokjes en roer onder het vlees. Vul de patissons met het vlees en zet er opnieuw de hoedjes op. Zet 20 minuutjes in de oven.

Curry met snijbonen en kikkererwten



Ingrediënten:

200 gram rijst
1 el olijfolie
1 rode paprika in reepjes
200 ml kokosmelk
400 gram kikkererwten uit blik/glas
400 gram snijbonen gesneden
1 el Thai Green Curry currykruiden
Jonnie Boer
Zout en peper

Bereiding:

Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Verhit de olijfolie in een wok en bak de paprika een paar minuten. Voeg vervolgens de overige ingrediënten toe en laat het zo'n 10 minuten zachtjes pruttelen. Serveer met de rijst.

MEDEDELINGEN

Beste pakketklant,

In het kader van de **Duurzaamheid** ontvangt u met ingang van volgende week niet langer de "papieren nieuwsbrief met de recepten standaard in uw groentepakket. U kunt de nieuwsbrief elke week vanaf dinsdag online lezen op onze website. Voor wie toch de papieren versie wil, ligt er altijd een stapeltje in de winkel.

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

Afzeggen van het pakket: Vòòr 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/Ma:	Gesloten
Di en Wo:	13.00 – 16.30 uur
Do en Vr:	08.30 – 16.30 uur

