

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van donderdag 17 september 2020

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 38

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Sweet Dumpling
2. Chinese kool
3. Tomaten-mix
4. Suikermais
5. Rode uien en verse pepers

RECEPTEN

Pittige tomaten-mais salsa



Ingrediënten: (3 pers.)

340 gram maïs
3 rijpe tomaten in blokjes
1 rode ui gesnipperd
1 jalapeno peper zonder zaadjes
Handje koriander
Sap van 1 limoen
Zout en peper
Chilivlokken voor de liefhebber

Bereiding:

Heel gemakkelijk: doe de maïs, tomaten, rode ui, rode peper en koriander in een kom. Voeg de limoensap toe en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout, peper en eventueel chilivlokken. Doe de salsa in een kom en serveren maar. Deze salsa is heerlijk met tortilla chips of mexican style wraps.

Geroosterde bloemkool en Sweet dumpling met salade van palmkool, bonen, linzen, gedroogde tomaten en palmkoolchips



Ingrediënten: (4 pers.)

200 gram linzen
200 gram zongedroogde tomaten
1 bloemkool
1 sweet dumplingpompoe
3 tl madras kerriepoeder
2 tl citroenrasp+3 el citroensap
200 gram palmkool
2 el peterselie
1 rode peper
1 blik witte bonen
1 bakje yoghurt
1 blaadje laurier
4 el olijfolie extra vierge
1 teen knoflook

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet de linzen op in een pan met water. Voeg een laurierblad toe. Breng aan de kook en laat ca. 25 minuten gaar koken. Doe de gedroogde tomaten in een bakje met heet water zodat ze zacht worden. Snij de bloemkool in roosjes. Snij de sweet dumpling in kwarten, verwijder de pitten en snij in plakjes van ca. 1 cm. Doe in een mengkom en hussel goed om met olijfolie, peper, zout en de madras kerriepoeder. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en schuif gedurende 20-25 minuten in de oven. Rasp de citroen en pers het sap uit. Meng de olijfolie extra vierge met de geperste knoflook, het citroenrasp en citroensap, peper en zout. Proef of er nog wat meer sap bij moet. Snij van de helft van de palmkoolbladeren met een groot mes het nerf eruit. Leg de bladeren op elkaar, rol ze op en snij zo dun mogelijke sliertjes. Doe in een ruime kom met de dressing en zet weg. Snij van de andere helft van de palmkool overdwers wat 'chips' – verwijder alleen dikke nerven. Hussel in een kommetje met olie en zout en leg in een ovenschaaltje. Rooster een paar minuten mee in de oven tot

knapperig. Zet een wekker op 3 minuten! Je wil ze niet verbranden, dan worden ze bitter. Snij de peterselie grof en de lente ui in dunne ringetjes en voeg bij de palmkool. Snij de rode peper doormidden en dan in halve ringetjes (laat de zaadjes zitten als je van pittig houdt). Voeg toe. Giet de tomaatjes af, snij in kleinere stukjes en voeg toe. Giet en spoel de bonen af en meng samen met de afgegoten linzen bij de rest. Doe de yoghurt in een bakje en meng met een beetje peper en zout..

MEDEDELINGEN

Lamsvlees van eigen lammeren:

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

Afzeggen van het groentepakket nu gewoon online kan 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/Ma: Gesloten
Di en Wo: 13.00 – 16.30 uur
Do en Vr: 08.30 – 16.30 uur

