

Beste mensen,

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

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 45

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Boerenkool/Palmkool
2. Roodlof/Pastinaak
3. Pompoenstukjes
4. Rode paprika met ui
5. Kruidenbosje

RECEPTEN

Gevulde Paprika's



Ingrediënten: (4 pers.)

- 4 rode paprika,s
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 el milde olijfolie
- 300 g rundergehakt
- 300 g witte rijst 1 minuut
- 200 g mais in blik
- 1 el pikante paprikapoeder
- 1 el olijfolie extra vierge

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190 °C. Snijd de paprika's in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten. Leg de helften met de open kant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Snipper de ui. Snijd de knoflook fijn. Verhit 2/3 van de olie in een koekenpan en fruit de ui 3 min. Voeg de knoflook toe en fruit 1 min. mee. Voeg de gehakt toe en bak in ca. 3 min. gaar en rul. Voeg de rijst en de uitgelekte mais toe en breng op smaak

met het paprikapoeder en peper en zout. Vul de paprika's met het mengsel en besprenkel met de rest van de olie. Bak in ca. 20 min. zacht en gaar.

Boerenkoolstampot met zoete aardappel



Ingrediënten: (2 pers.)

- 200 gram rode uien
- 215 gram chipolataworstjes
- 2 el milde olijfolie
- 300g boerenkool
- 450 g zoete aardappelpuree
- 50 ml water
- 2 el piccalilly

Bereiding:

Snijd de uien in achten. Snijd de runderchipolataworst in stukjes van ca. 2 cm. Verwarm de helft van de olie in een koekenpan en roerbak hierin de rode ui 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de worstjes toe aan de ui en roerbak 6 min. mee. Verwarm ondertussen de rest van de olie in een hapjespan op middelhoog vuur en voeg de boerenkool toe. Roerbak 4 min. tot de boerenkool wat is geslonken. Verwarm de zoete-aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet 100 ml water (per 2 personen) bij het ui-worstmengsel. Bak nog 30 sec. mee en zet het vuur uit. Meng de boerenkool met de puree. Verdeel over de kommen. Verdeel de rode ui en stukjes worst erover. Serveer met piccalilly.

MEDEDELINGEN

Volop pompoenen te koop !!



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: 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](mailto:Mirjam.Janse@viermarken.nl) 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

