

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van maandag 7 juni 2021

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 23

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Raapstelen
2. Rabarber
3. Trostomaat
4. Aubergine / Rucola
5. Bieslook

RECEPTEN

Aubergine met mozzarella trostomaat en pesto



Ingrediënten (4 pers)

2 Aubergines
2 el traditionele olijfolie
125 gram (buffel)mozzarella
2 trostomaten
2 el groene pesto in potje (verkrijgbaar in onze winkel!)

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de aubergines in de breedte om de cm in, maar niet door. Leg de aubergines op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met de olie. Bak in het midden van de oven in ca. 35 min. gaar. Snijd ondertussen de mozzarella en tomaten in plakjes. Neem de aubergines uit de oven, laat iets afkoelen en doe in elke inkeping een plakje mozzarella en een plakje tomaat. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de pesto

erover en zet nog 10 min. in de oven tot de mozzarella is gesmolten.

Rucola salade met kip, avocado en tomaat.



Ingrediënten:(1 portie)

120gr kipfilet
1 kleine avocado (60gr vruchtvlies)
1/4 komkommer
1/2 rode paprika
10 snoeptomaatjes (geel en rood)
1 eetlepel Amerikaanse hamburgerkruiden van Euroma
Peper naar smaak
1 theelepel olijfolie om in te bakken
1 koffielepel olijfolie van goede kwaliteit
Eventueel wat chilivlokken

Bereiding:

Snij de kipfilet in reepjes. Meng de theelepel olijfolie met de eetlepel Amerikaanse hamburgerkruiden en peper naar smaak in een mengschaal. Marineer de kipfilet met het kruiden en olie mengsel en laat minimaal 10 minuten intrekken. Was de sla en doe deze in een mengschaal. Snijd de komkommer in vieren en maak er plakjes van. Ik maak hiervoor een inkepingen in de komkommer en snijd zo plakjes. Halveer de snoeptomaatjes. Snijd de paprika in stukjes. Snijd ook de avocado in stukjes. Meng alles in de mengkom. Bak de kipfilet in een koekenpan. Je hoeft hiervoor geen extra olie te gebruiken. Meng de gebakken kip reepjes door de salade en doe de koffielepel lekkere olijfolie erbij.

Meng het geheel even en maak het bord op. Maak het bord eventueel af met chilivlokken naar smaak.

Bieslook bloemen

Net als de groene stengels, zijn ook de bloemen van bieslook eetbaar. De smaak van de bloemen is vergelijkbaar met de smaak van de rest van de plant, al hebben de bloemen een iets pittigere en vollere smaak.

Je kan de bloemen het beste van het bloemhoofd verwijderen, zodat je allemaal losse bloemen hebt. Strooi ze als afwerking en garnering rauw over je gerechten.

MEDEDELINGEN

Er is weer volop vlees. BBQ-pakketjes, kip, rundergehakt, speklapjes, worstjes en nog veel meer...

Volop Biologisch Ijs in wel 15 smaken!!

Wilt u het pakket eens een weekje overslaan?

Dat is geen probleem en kan telefonisch, via de mail of website:

Dinsdagpakketklant: Graag afmelden voor donderdag.

Donderdagpakketklant: Graag afmelden voor maandag.

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.

WINKEL

Openingstijden boerderijwinkel

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

