

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van maandag 20 september 2021

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 38

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Palmkool (Cavolo Nero)
2. Wortelmix
3. Andijvie/sla
4. Courgette
5. Eigen knoflook

Deze week zijn alle groenten afkomstig uit onze eigen moestuin. En daar zijn we trots op!!

RECEPTEN

Cavolo Nero in Padella (gebakken palmkool)



Ingrediënten: (4 pers)

2-4 grote stronken palmkool (ca.500 gram)
3 el olijfolie
1 teen knoflook
½ rode spaanse peper
Zout

Bereiding:

Verwijder de harde nerf onderaan, snij de koolbladeren in reepjes, en was ze in koud water.

Breng ondertussen een pan met water aan de kook.

Doe de kool in het kokende water en laat deze zo'n 10 minuten koken.

Giet de kool af en pers het water eruit, eventueel met behulp van de onderkant van een lepel.

Snij het spaanse pepertje en de

knoflook fijn.

Verhit in een koekenpan of wok de olijfolie en de fijngesneden of geperste knoflook. Let erop dat de knoflook niet bruin wordt.

Doe de kool in de olie, voeg het spaanse pepertje toe en bak al roerend zo'n 5 minuten.

Serveer heet. Ook lekker op een bruschetta.

Quinoa salade met regenboogwortel



Ingrediënten:

150 gram quinoa
500 g wortelen
2 sinaasappels
1 avocado
150 gram feta, verkruimeld
1 bosje koriander
gemengde sla
1/2 granaatappel, pitten ervan

Dressing:

2 tl Dijon mosterd
2 el walnootolie
2 el olijfolie
1 el balsamico
1 tl rasp van sinaasappel
1 el sap van sinaasappel
1 rode ui in dunne ringen
Peper en zout naar smaak

Bereiding:

Doe voor de vinaigrette alle ingrediënten in een jampotje en schud goed door elkaar. Schil de wortelen en snijd deze in schuine plakken. Kook de wortelen gaar.

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd met een scherp mes de bovenkant en de onderkant van de sinaasappels af. Zet de sinaasappel op de snijplank en snijd van boven naar beneden in een

ronde beweging de schil met het wit af. Snijd de partjes eruit. Meng alle ingrediënten in een grote kom en serveer de salade lauwwarm met wat granaatappelpitjes en koriander erop.

MEDEDELINGEN

Nu te koop in onze winkel:

Biologische Ijs in wel 20 smaken!!

Biologisch vlees: rund, kip en varkensvlees van eigen biggen!!

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.

Lukt het niet om tijdig af te melden? Dan zijn wij helaas genoodzaakt om 50% van het pakket in rekening te brengen. Dat is natuurlijk super zonde! Wat daarom ook mogelijk is, is om een vriend of bekende eens te verrassen met uw verse groentepakket en deze het pakket af te laten halen wanneer u hiervoor zelf niet in de gelegenheid bent.

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

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

