

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van maandag 6 december 2021

### SAMENSTELLING PAKKET WEEK 49

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Flespompoen
2. Groenlof/Kropsla
3. Pastinaak
4. Bleekselderij
5. Cherry-tomaatjes + Rozemarijn

**In week 52 en in week 1 zijn er géén groentepakketten!!**

### RECEPTEN

**Stamppotje Pompoen, Pastinaak, geitenkaas en pecannoten**  
(laag in calorieën en koolhydraten)



**Ingrediënten:** (4 pers.)

500 gram pompoen  
400 gram pastinaak  
3 eetlepels olijfolie  
1 ui  
1 theelepel paprikapoeder  
1/2 theelepel komijnzaad  
1/2 theelepel rozemarijn  
1/2 tl tijm  
1 rode paprika  
3 el crème fraiche  
50 g rucola  
100 g geitenkaas  
80g gebrande en gezouten pecannoten  
peper en zout

**Bereiding:**

Schil en snijd de pompoen (verwijder zaden) en pastinaak en snijd deze in stukken. Schil en snijd de ui in ringen. Kook/ stoom in weinig water in 10 a 15 minuten gaar. Schil de paprika, snijd in vieren, smeer in met een beetje olijfolie en grill deze enkele minuten in grillpan/ op grillplaat, laat een klein beetje blakeren. Snijd vervolgens in kleine blokjes. Verhit een koekenpan en doe daarin 2 eetlepels olijfolie, bak hierin de ui met de kruiden in zo'n 5 minuten gaar. Giet de pastinaak en pompoen af. Stamp de pastinaak en pompoen, doe de gekruide ui, de crème fraiche, de paprika en de rucola erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de stamppot over 4 borden, en doe hierop de geitenkaas en de noten.

**Super gezonde salade van Kropsla, tonijn, bleekselderij en Cherry tomaatjes**



**Ingrediënten** (3 à 4 pers.)

Kropsla  
Blikje tonijn (vit.D) naturel  
Bleekselderij in stukjes  
Cherry-tomaatjes

**Bereiding:**

In het geval van een kropsla verwijder je de bladeren die je wilt gebruiken voor je salade en was je deze goed. Vervolgens snijd je de bladeren nog kleiner en doe je ze in een kom of diep bord. Pak de cherrytomaatjes en verwijder eventuele groene delen, zoals blaadjes of takjes, en was de tomaatjes. Snijd ze door de helft of doe ze in hun geheel door de salade. Je kunt tonijn uit blik gebruiken voor deze salade. Voeg zoveel toe als je zelf zin in hebt. Een half blik is vaak meer dan genoeg voor mij. Was de bleekselderij en snijd deze in kleine stukjes, voeg hier een handje van toe aan de salade.

### MEDEDELINGEN

#### Prijs wijzigingen per 1 januari 2022:

**Product:**

<b>Eieren</b>	per stuk	€ 0,38
	doosje 6	€ 2,50
	doosje 10	€ 4,00
<b>Brood</b>	Wonner	€ 2,50
	Zonne	€ 3,00
	Broene	€ 3,00
	Spelt	€ 3,00
<b>Pakket</b>	Krente	€ 4,50
	1persoons	€ 7,00
	2persoons	€ 11,50
	3persoons	€ 16,50
	4persoons	€ 21,00

**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](mailto: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

