

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij  
'De Viermarken' van vrijdag 29 juli  
2022

### SAMENSTELLING PAKKET WEEK 31

deze week vindt u de volgende  
groenten in uw pakket:

1. Andijvie/Sla
2. Bietenmix
3. Courgette
4. Gesneden Rode kool
5. Kruidenbos

### MEDEDELINGEN

#### Nu in onze winkel:

**Biologische Soepkippen: € 8,50**  
**BBQ-pakketjes € 7,50**

**Verder een assortiment kip en  
rundvlees producten en Lams-  
en varkensvlees van eigen  
dieren. Heerlijke saucijzen en  
speklapjes!!**

### RECEPTEN

#### Tortilla met rode koolsalade, bonen en vissticks



#### Ingrediënten: (4 pers)

300 g gesneden Rode kool  
6 tortillawraps  
2 el milde olijfolie  
15 diepvries vissticks  
400 g zwarte bonen in blik  
125 ml zure room  
1 avocado  
3 el jalapenopepers in pot  
Verse koriander

#### Bereiding:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de vissticks op middelhoog vuur in 8 min. goudgeel en gaar. Keer halverwege. Doe ondertussen de bonen in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. Meng de sour cream met de rodekool en breng op smaak met versgemalen peper. Prak de zwarte bonen met een vork tot een grove puree. Breng op smaak met versgemalen peper. Halveer de avocado overlangs, verwijder de pit, schep het vruchtvlies met een lepel uit de schil en snijd in plakjes. Snijd de jalapeño grof en de koriander fijn. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en verwarm de tortilla's 20 sec. op middelhoog vuur. Beleg elke tortilla met rodekoolsalade, bonenpuree, wat plakjes avocado, vissticks en jalapeño. Bestrooi met wat koriander. Rol op en snijd doormidden. Serveer 1½ wrap per persoon.

#### Courgettekoekjes met kaas



#### Ingrediënten (4 pers):

2 courgettes  
1 kleine ui  
40 gram geraspte oude Gouda kaas  
50 gram zelfrijzend bakmeel  
3 eetlepels peterselie  
peper en zout  
1 ei  
25 gram paneermeel  
olijfolie

#### Bereiding:

Rasp de schoongemaakte courgettes met een grove rasp. Snipper de ui fijn. Schep de courgette en ui in het midden van een schone theedoek en druk zo veel mogelijk vocht uit de groenten. Doe alles in een kom en meng er de kaas, zelfrijzend bakmeel, peterselie en paneermeel door. Breng het mengsel pittig op smaak met peper en zout en klop er een ei door. Verhit een laagje olie in een hapjespan en schep er bergjes van het courgettemengsel in. Druk ze plat met de bolle kant van een lepel. Bak de koekjes in 2 tot 3 minuten goudbruin en gaar. Laat uitlekken op keukenpapier.

### WINKEL

#### Wilt u uw pakket een week overslaan?

Dat kan u melden via de website, via [winkel@viermarken.nl](mailto:winkel@viermarken.nl) of telefonisch op telnr. 053-4359572

**Dinsdagklanten:** Graag uw pakket afmelden voor donderdag.

**Donderdagklanten:** Graag uw pakket afmelden voor maandag.

#### Dit i.v.m. onze planning en eventuele inkoop.

*De afzegging is pas officieel wanneer u van ons een bevestiging heeft ontvangen.*

#### Openingstijden boerderijwinkel

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

