

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 9 september 2022

### SAMENSTELLING PAKKET WEEK 37

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Palmkool
2. Romaanse sla/Snijbiet
3. Vruchtgewas
4. Waspeen
5. Rode pepers

De samenstelling van het groentepakket kan afwijken van het bovengenoemde. Wij vragen hiervoor uw begrip.

### MEDEDELINGEN



**Kom Zondag 18 september naar de Twentse Landdag:**

10:00 – 17:00 uur in het Ledeborpark Enschede

Bezoek de diverse kraampjes van de **Streekproductenmarkt**, Bierproeverij, In het park zijn ook diverse **kinderactiviteiten** zoals knuffelen met dieren, Shetlandpony's, schmink. Etc. Daarnaast is er een podium met **muziek**, zang en dans.

### RECEPTEN

#### Koolhydraatarme gegratineerde palmkool



**Ingrediënten:** (2 pers)

200 g palmkool zonder nerf in reepjes (schoon gewogen)  
150 g bloemkool, in roosjes  
15 ml olijfolie  
½ tel paprikapoeder

#### Voor de kaassaus:

30 g bosui in ringen  
10 ml olijfolie  
100 g blauwaderkaas  
100 g roomkaas

#### Erop:

20 g Parmezaanse kaas  
20 g Pecannoten, gebroken

#### Bereiding:

Snijd de bloemkool in roosjes van ongeveer 3-4 cm. Bak deze 3 met paprikapoeder 5 min in een hapjespan met olijfolie. Schep af en toe om. Was ondertussen de palmkool en snijd de dikke nerven eruit. Snijd de bladeren in reepjes en voeg deze toe aan de bloemkool. Roerbak 2 min mee op hoog vuur en laat snel slinken. Draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Schep af en toe om. Zout toevoegen hoeft niet. Verwarm de oven voor op 180 graden en zet 2 eenpersoons ovenschaaltjes klaar.

#### Kaassaus:

Snijd de bosui in ringen en bak deze kort in een sauspan met wat olie. Voeg

de blauwaderkaas en roomkaas toe en laat deze volledig smelten tot een lekkere smeuge saus. Verdeel de palmkool over de ovenschaaltjes en schenk de saus erover. Rasp er een beetje Parmezaanse kaas over en breek de pecannoten in stukjes eroverheen. Gratineer de palmkool 15 minuten in de warme oven

### 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

