

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 16 september 2022

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 38

deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Chinese kool/Tatsoi
2. Rode biet
3. Sla divers/Snijbiet
4. Sweet Dumpling
5. Rode pepers

MEDEDELINGEN

Nog even te koop in onze winkel: Prachtige biologische boeketten vanaf € 5,-



RECEPTEN

Aziatische Herfststamppot met Chinese kool, kastanje champignons en kabeljauw



Ingrediënten: (4 pers)

- 400 g Chinese kool
- 1 kg halfvaste aardappelen
- 2 teentjes knoflook
- 250 g kastanjechampignons
- 3 cm verse gember geraspt
- 4 el arachide olie

- 1 ui gesnipperd
- 3 el ketjap manis
- 50 ml melk (warm)
- 600 g kabeljauwfilets met sambal ingesmeerd
- 1 el sambal badjak
- 2 el sesamzaad in droge koekepan
- ½ bosje lente-ui fijngesneden

Bereiding:

Kook de aardappelen met de plakjes knoflook, de geraspte gember en 1 blokje bouillon naar keuze gaar. Bak ondertussen de uisnippers glazig in 1 eetlepel olie, voeg dan nog voor circa 4 minuten de kastanje champignons toe. Blus met de ketjap of de sojasaus. Giet de aardappelen af (VANG HET VOCHT OP) en stamp deze grof met de verwarmde melk, de helft van het champignon-ui mengsel en de reepjes kool, peper en eventueel zout en houdt dit warm. Voeg wat afgegoten vocht toe. Zo slinkt de Chinese kool iets en breng je er extra smaak aan. Bak in de rest van de olie de kabeljauwfilet in circa 6-7 minuten om en om (afhankelijk van de dikte) gaar. Serveer de stamppot op voorverwarmde borden met de kabeljauw erop, de rest van de champignons en bestrooi met het geroosterde sesamzaad en de ringetjes bosui.

Sweet Dumpling gevuld met rijst en champignons



Ingrediënten:

- 2 'Sweet dumplings'
- 4 el olijfolie
- 225 gr champignons
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 200 gr meergranenrijst of langkorrelige rijst
- 500 ml groentebouillon (of water, maar

- voeg dan wat extra zout toe)
- 1 tl gedroogde tijm of Italiaanse kruiden
- 4 el geraspte Parmezaanse kaas
- 4 bladeren Palmkool (als je ze nog had van vorige week
- zout en peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de 'Sweet dumplings' in de lengte doormidden. Schep met een lepel de zaden eruit. Besprenkel de helften met 2 eetlepels van de olijfolie. Bestrooi de pompoen met zout en peper en plaats de helften met de snijkant naar beneden naast elkaar in de ovenschaal. Dek de schaal af met aluminiumfolie en rooster de pompoen 30 minuten in de oven. Snijd ondertussen de ui en knoflook fijn. Snijd de champignons in stukken. Verhit de overige olie in een pan en fruit hierin de ui, knoflook en champignons. Voeg de tijm toe. Snijd de palmkool, als je deze gebruikt, in dunne reepjes en voeg ook toe. Voeg, als de champignons zacht beginnen te worden en de ui glazig is, de rijst en bouillon toe. Breng aan de kook, doe een deksel op de pan en laat het zachtjes pruttelen tot al het vocht verdampt is, ongeveer 20 minuten.

WINKEL

Wilt u uw pakket een week overslaan?

Dat kan u melden via de website, via 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

