

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 28 oktober 2022

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 44

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Spruitjes met kastanjes
2. Sla of Krulandijvie
3. Spitskool
4. (Punt)paprika
5. Radijs of pepers

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

MEDEDELINGEN

**Nu in onze winkel:
Ambachtelijke Rookworst,
gehakt en speklapjes van
eigen dieren.
Ook volop Lamsvlees!!**

RECEPTEN

Spruitjes met kastanjes en spekjes



Ingrediënten:(2 pers)

400 g spruiten
175 g kastanjes
75 g gerookt spek in plakjes
Boter
Nootmuskaat
Peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Kerf de schil van de kastanjes kruiselings in, leg ze op een bakplaat en bak ze 30 minuten in de oven tot de schillen openbarsten en de kastanjes gaar zijn. Haal ze uit de oven, laat afkoelen en pel de kastanjes. Maak de spruitjes schoon en snij ze onderaan kruiselings in. Kook ze in 10 minuten gaar in gezouten water en laat uitlekken.

Snij het spek in reepjes en bak het in 2 à 3 minuten bruin. Voeg de kastanjes, de spruitjes en klontje boter toe en roerbak 1 à 2 minuten. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout en serveer meteen.

Spitskool en paprika geroerbakt met noedels



Ingrediënten: (2 pers)

1 kleine spitskool (ca. 500 gram)
1 rode paprika
150 gram volkoren noedels
1 eetlepel olie
200 gram gekruide tofu roerbakreepjes
150 gram doperwtjes, diepvries
½ eetlepel kerrie
1 dl groentebouillon met minder zout
1 eetlepel ketjap manis
2 eetlepels ongezouten pinda's

Bereiding:

Maak de groente schoon. Snijd de kool in repen en de paprika in blokjes. Kook de noedels in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwarm de olie in een wok of

braadpan en roerbak hierin de toforeepjes enkele minuten. Voeg de spitskool, de paprika, de doperwtjes en de kerrie toe en roerbak dit kort mee. Giet er de bouillon bij en laat de groente in ca. 8 minuten verder gaar stoven. Voeg de uitgelekte noedels toe en maak het gerecht op smaak met wat sojasaus. Hak de pinda's grof en strooi ze er over.

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

