

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 6 januari 2023

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 2

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Pompoen Hokkaido
2. Romanesco
3. Spruitjes of Courgette
4. Bindsla
5. Avocado

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

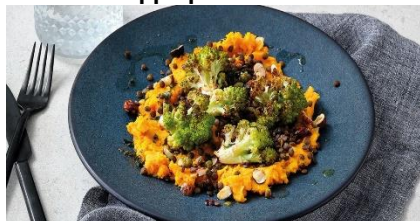
MEDEDELINGEN



De Viermarken wenst u een gezond, gelukkig én biologisch nieuwjaar!

RECEPTEN

Romanesco met hazelnoten en zoete aardappelpuree



Ingrediënten: (2 pers)

400 g romanescoroozjes
25 g hazelnoten
500 g zoete aardappel

100 g linzen
6 g peterselie
1 el kappertjes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Leg de romanescoroozjes in een ovenschotel en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Bak in 20-25 min. knapperig en gaar. Hak de hazelnoten grof en voeg tijdens de laatste 5 min. toe aan de ovenschotel. Schil de zoete aardappel en snij in stukken. Kook, in gezouten water, in ongeveer 20 min. gaar. Kook de linzen volgens de instructies op de verpakking gaar. Hak de peterselie fijn. Verhit de boter in een klein sauspannetje. Laat lichtbruin worden en voeg dan de peterselie, kappertjes, pilipili en limoensap toe. Proef en breng op smaak met peper en zout. Giet de zoete aardappelen af en stamp samen met een klontje boter, peper, zout en nootmuskaat tot een smeùige puree. Verdeel de puree over de borden, lepel er de linzen overheen. Leg vervolgens de romanescoroozjes en hazelnoten op de linzen en werk af met de botersaus.

Wraps met kip, avocado en sla



Ingrediënten(4 pers:)

4 volkoren wraps(middelgroot)
2 el creme fraiche
2 el groene pesto
4 plakken italiaanse ham

1 avocado
150 g gerookte kipfilet
50 gram (bind)sla

Bereiding:

Verwarm de wraps even kort in een koekenpan. Verdeel de crème fraîche over de wraps en daarover de groene pesto. Leg hier per wrap een plakje Italiaanse ham op. Snijd de avocado in kleine blokjes en verdeel deze samen met de kipfilet in stukjes ook over de wraps. Tot slot verdeel je er nog wat sla over en vouw je de wraps dicht. Eet smakelijk!

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	13.00 – 16.30 uur
Wo/Do en Vr:	08.30 – 16.30 uur

