

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 13 januari 2023

### SAMENSTELLING PAKKET WEEK 3

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Yacon
2. Boerenkool/palmkool
3. Cherry tomaatjesmix
4. Gesneden pompoen
5. Knoflook

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

### MEDEDELINGEN

**Er staan weer gezellig een aantal Lakenvelders op stal! Komt u gerust kijken en blijf netjes achter het koord i.v.m. de veiligheid van uzelf en van de ossen.**

### RECEPTEN

**Lauwarme salade met Yacon**  
(maaltijd salade)



**Ingrediënten** (4 pers)

- 4 aardappelen
- 2 winterpenen of 4 ons van je favoriete kookgroente
- 1 flinke ui
- 1 kuipje sajoer boontjes boembloe van Conimex
- 6 ons Yacon
- ½ ons flinterdun gesneden prei
- ½ bosje platte of krulpeterselie

- 2 ons rucola of Japanse raapsteel
- 2 eieren
- Olijfolie
- Dille en Chili poeder

#### Bereiding:

Snij de aardappelen en winterpenen (kookgroente) in blokjes en kook ze in ruim kokend water bijtgaar in 4 minuten. Verwarm ondertussen de olijfolie in een koekenpan en snij de Yacon in stukjes. Schep de groente en aardappelen na 4 minuten uit het kokende water en bak ze in de olijfolie, na twee minuten kan de gesneden ui er bij. Zodra de aardappelblokjes bruin zijn kan de Sajoer Boontjes pasta en 3

el. water in de koekenpan. Kook ondertussen de blokjes Yacon in het kokende water, schep ze er na 3 minuten uit en doe ze bij de rest in de koekenpan. Schep de salade in de koekenpan voorzichtig door zodat de aardappelblokjes heel blijven en zet de warmtebron uit. Nu kun je het kokende water gebruiken om de eieren te koken. Je kunt nu de rauwe prei reepjes en de peterselie er door doen. Bewaar er een beetje van ter decoratie. Na 5 minuten afkoelen kan je in een schaal de sla er door scheppen. Halveer de eieren en leg ze boven op de salade. Decoreer de salade met de peterselie en preireepjes. En strooi er naar smaak dille en Chili poeder over.

**Zoete aardappel-boerenkool stampot met gegrilde paprika**



**Ingrediënten** (2/3pers)

- 3 middelgrote zoete aardappels
- 300 gram boerenkool
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 2 tl paprikapoeder

- 1 tl nootmuskaat
- peper en zout

#### Bereiding:

Zet een grote pan met water op en voeg wat zout aan het water toe. Schild de zoete aardappels en snijd in blokjes. Doe de zoete aardappel in de pan, met daarbovenop de boerenkool. Laat 20 minuten zachtjes koken met de deksel half op de pan. Snipper ondertussen de ui en snijd de paprika in dunne reepjes. Grill/bak de ui, paprika en 1 tl paprikapoeder ongeveer 5 minuten in een pan. Giet de boerenkool af en stamp deze grof. Niet te lang, anders wordt het pap. Voeg nog 1 tl paprikapoeder en de nootmuskaat door de boerenkool en breng op smaak met peper en zout. Schep de boerenkool op de borden met daarbovenop de reepjes gegrilde paprika en ui.

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

