

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 24 februari 2023

### SAMENSTELLING PAKKET WEEK 9

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Paksoi
2. Pompoen
3. Venkel
4. Courgette
5. Rode uien

### MEDEDELINGEN

#### Voedselbos

Sinds kort hebben we iets nieuws op de Viermarken. Een Voedselbos dat bestaat uit 2 delen: Het ene deel heet een romantisch deel en in dit deel staat educatie en beleving voor bezoekers centraal. Dit deel is rolstoeltoegankelijk. Het andere deel van het voedselbos is bestemd voor een andere manier van voedselproductie. Er groeien planten- en bomensoorten die een aanvulling vormen op ons huidige assortiment en die goed geschikt zijn voor verwerking. Aan de zuidkant van het voedselbos komt er nog een wandelpad waar bezoekers bessen kunnen plukken van de verschillende soorten planten die langs het pad staan. Het zal nog even duren voor de planten en bomen vruchten gaan geven, maar het is het wachten waard!

### RECEPTEN

#### Stamppot zoete aardappel, Paksoi en gemarineerde kip



Ingrediënten (4 pers.)

5 el sojasaus  
1 el bruine suiker  
rasp en sap van 1 citroen  
400 g kipfilet, in blokjes  
1 kg zoete aardappel  
1 kg paksoi  
3 el zonnebloemolie  
Peper en zout  
1 el zwart sesamzaad, geroosterd  
Ook nodig: 8 satéprikkers (evt.)

#### Bereiding:

1. Meng sojasaus, suiker en de helft van het citroensap in een kom en schep de kipfilet erdoor om te marinieren.
2. Schil de zoete aardappels, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in ruim water met zout in 20 minuten gaar.
3. Maak intussen de paksoi schoon, snijd in lange repen van 2 cm dik en snijd die in stukjes (houd wit en groen apart).
4. Neem de stukjes kip uit de kom (bewaar de marinade) en rijg ze aan 8 prikkers.
5. Verhit 2 eetlepels olie in een pan en bak de spiesjes in 8-10 minuten rondom bruin en gaar.
6. Voeg de laatste 2 minuten de rest van de marinade toe en laat doorkoken.
7. Verhit in een andere koekenpan 1 eetlepels olie, bak omscheppend de witte paksoi 4 minuten en bak het groen de laatste 2 minuten mee.
8. Giet de aardappels af, stamp ze tot puree met de citroenrasp en breng op smaak met peper, zout en citroensap.
9. Schep de paksoi erdoorheen.
10. Serveer de puree met de spiesjes en de saus en bestrooi met sesamzaad.

#### Courgetteschotel uit de oven



Ingrediënten (4 pers)

1 courgette 2 rode uien  
2 takjes rozemarijn  
3 takjes verse tijm  
2 tenen knoflook  
12 zwarte olijven zonder pit  
4 el traditionele olijfolie  
2 el citroensap

#### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de courgette en ui in dunne plakjes. Vet de ovenschaal in en rangschik hier dakpansgewijs in rijen de courgette en ui in. Knip de takjes rozemarijn en tijm in kleinere stukken en steek deze tussen de groenten. Snijd de knoflook fijn. Verdeel de knoflook en olijven over de schaal. Besprek de groenten met de olie en het citroensap. Breng op smaak met peper en eventueel zout en dek de schaal af met aluminiumfolie. Bak de groenten 30 min. in het midden van de oven. Verwijder de folie en laat de groenten in nog 15-20 min. bruin kleuren.

### 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

