

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 3 maart 2023

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 10

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Andijvie/Postelein
2. Zuurkool
3. Koolrabi
4. Waspeen
5. Prei

MEDEDELINGEN

Wist u dat?

We op de Viermarken een eigen houtoven hebben, waarin we wekelijks op dinsdag en donderdag verschillende soorten biologisch brood bakken? We bakken de soorten broenestoet, wonnerstoet, speltstoet en zonnestoet. Deze broden zijn op dinsdag en donderdag vanaf 14:00 vers gebakken verkrijgbaar in onze winkel. Het is ook mogelijk om 1 of meerdere broden toe te voegen aan uw groentepakket. Dit kan eenmalig, maar ook voor altijd. Voor het toevoegen van 1 of meerdere broden aan uw groentepakket kunt u contact opnemen met de winkel via winkel@viermarken.nl.

RECEPTEN

Koolrabi-Prei tortilla met sla



Ingrediënten (4 pers.)

600 g Koolrabi
1 aardappel
2 stuk(s) Dunne prei
10 stuk(s) Eieren
150 g Geraspte kaas
1 stuk(s) Lollo rosso
1 teentje(s) Knoflook
2 el Olijfolie
1 tl Kerriepoeder
1 el Balsamico
2 tl Appelstroop
1 tl Mosterd
1 naar smaak Peper
1 naar smaak Zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden en zet een grote pan op met water en zout. Schil de koolrabi, snij doormidden en dan nog een keer, en dan in plakjes van een halve centimeter, dus mooi dun. Doe hetzelfde met de aardappel. Hak een teen knoflook fijn. Snij de prei in dunne ringen en was schoon. Als het water kookt voeg je de aardappel toe en blancheer vanaf dat het weer kookt, gedurende 6-7 minuten, tot de aardappel mooi beetbaar is. Giet af en zet weg tot gebruik. Verhit ondertussen in een koekenpan of wok 2 el olie en bak daarin de knoflook zachtjes aan. Voeg dan de koolrabi toe en schep even goed om. Doe een deksel op de pan en laat ca. 10 minuten zachtjes stoven, tot de koolrabi beetbaar is. Haal dan het deksel van de pan met koolrabi en zet het vuur weer hoog. Bak de koolrabi tot hij mooi bruin begint te worden. Voeg dan de prei toe, zet het vuur weer wat lager en roerbak tot de prei zacht is, in ca. 8 minuten. Check of de koolrabi zacht genoeg is (naar smaak), draai dan het vuur uit. Doe ondertussen 10 eieren in een kom met de geraspte kaas, 1tl kerrie en flink peper en zout. Klop los. Vet een grote ovenschaal in met wat olie. Leg de aardappelschijfjes onderin de ovenschaal, leg daar het koolrabi-preimengsel bovenop en giet er dan het eimengsel overheen. Schuif in de oven, na 10-15 minuten moet het ei gestold zijn en de tortilla mooi bruin. Als het te langzaam gaat (

elke oven is anders) zet je de oven na 10 minuten wat hoger. Was de bladeren sla en maak aan met de dressing. Serveer de tortilla met de sla.

Gezondere zuurkoolschotel met 5 ingrediënten

Ingrediënten (2 pers.):

500 g zoete aardappel
250 gram zuurkool
125 g geitenkaas
80 g Griekse yoghurt
1 hand walnoten

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de zoete aardappels en snij in blokjes. Kook ze in 8-10 minuten gaar. Stamp ze en roer de zuurkool hier doorheen. Breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de geitenkaas met de griekse yoghurt. Doe het zuurkool-aardappelmengsel in een ovenschaal. Verdeel vervolgens het geitenkaasmengsel hier overheen. Bak de ovenschotel 15 a 20 min in de oven. Hak de walnoten en verdeel over de ovenschotel

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

