

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 10 maart 2023

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 11

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Broccoli
2. Aubergine
3. Romaanse sla
4. Zoete Bataat
5. Veldsla of Spinazie eigen land

MEDEDELINGEN

**Er zijn weer Biologische Soepkippen te koop!!
€ 9,50 per stuk**

RECEPTEN

Ovenschotel met Aubergine en Zoete aardappel



Ingrediënten: (4 pers.)

- 1 kg zoete aardappel
- 2 aubergines
- 1 pot pastasaus
- 1 bakje (Veggie)gehakt

Optioneel:

Wat gemalen kaas voor bovenop

Bereiding:

1. Schil de aardappelen en snij ze in gelijke stukken. Spoel en zet net onder wat er in een pot en breng aan de kook. Kook tot de aardappelen van je mes vallen als je er in prikt.
2. Was de aubergines en snij ze in blokjes van ongeveer 1 bij 1 cm.

3. Doe wat olijfolie in een grote pan/wok en bak ze voor ongeveer 5 minuten tot ze zacht beginnen worden. Voeg het gehakt toe en bak nog 3 minuten. Kruid met peper en zout.
4. Zet ondertussen de oven op 180°C.
5. Voeg de pastasaus toe en schep onder elkaar. Laat nog 2 minuten sudderen.
6. Giet de aardappelen af zodra ze gaar zijn en pureer ze. Kruid goed met peper en zout. Voeg eventueel een beetje olijfolie toe om de puree wat smeuïger te maken.
7. Schep het aubergine mengsel in een ovenschaal en verdeel de puree hierover. Voeg eventueel de kaas toe.
8. Zet in het midden de oven voor 15 minuten of tot de puree een krokant korstje krijgt aan de bovenkant.

Linzen en Broccoli in één pan (Vegan)



Ingrediënten (4 pers.)

- 250 g rode linzen
- 3 winterpenen
- 2 el kokosolie
- 2 fijngesneden knoflooktenen
- 1 el kokosolie
- 400 g broccoli

Bereiding:

Spoel 250 gram (rode) linzen af en week ze ongeveer 3 uur in ruim water. Schil 3 winterpenen en schaf ze met een kaasschaaf in lange plakken. Verhit 2 eetlepels kokosolie in een (hapjes)pan en bak daarin de wortelplakken. Voeg 2 fijngesneden knoflooktenen toe. Giet de linzen door een vergiet en bak ze mee. Zorg dat alle olie goed verdeeld is. Voeg eventueel nog 1 eetlepel kokosolie toe. Was 400 gram broccoli en snijd ze in kleine roosjes. Bak alles al omscheppend 10 minuten.

Variatietips:

Voeg een fijngesneden uitje toe bij het bakken van de knoflook.

Voeg (roer)ei of **kipfiletblokjes** toe aan het gerecht.

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

