

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 17 maart 2023

MEDEDELINGEN

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

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 12

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Witlof
2. Knolselderij
3. Kliswortel
4. Tomaat
5. Champignons

De samenstelling van het pakket kan afwijken van bovenvermelde. Momenteel hebben wij net als de supermarkten leveringsproblemen waardoor de grootte en kwaliteit van de groenten in uw pakket soms anders kunnen zijn dan u van ons gewend bent. Wij vragen uw begrip hiervoor.

RECEPTEN

Kliswortelsalade (Gobo) (Japans)



Kliswortel= supergezond!!

Want: bloedzuiverend, goed voor de huid, bacterie-onderdrukkend en werkt ook enigszins vochtafdrijvend...

De kliswortel is familie van de artisjok. De smaak van de kliswortel en artisjok lijkt ook wel op elkaar. Je kunt de wortel zowel rauw eten als verwerken in een warm gerecht. Bijv

in soepen en roerbakshotels, Als bijgerecht met wat olijfolie en citroen, geserveerd met een witvis uit de oven.

Ingrediënten: (2 pers.)

100 gram kliswortel
een halve wortel
3 eetlepels Japanse mayonaise
2 eetlepels gemalen witte sesamzaadjes
1 theelepel azijn
2 theelepels sojasaus
1 theelepel suiker

Bereiding:

Was de kliswortel met water en verwijder de schil met een scherp mes, en doe hetzelfde met de wortel.

Snij de kliswortel en wortel in dunne reepjes.

Doe de kliswortel in een sauspan met genoeg water om de kliswortel te bedekken en breng dit aan de kook. Wanneer het water kookt, laat je het 1 minuut koken.

Voeg dan de wortel toe en laat het nog eens 1 minuut koken.

Laat de wortel en de kliswortel afwateren en vervolgens afkoelen.

In een kleine kom mix je de mayonaise, sesam, azijn, sojasaus en suiker.

Mix vervolgens de kliswortel, wortel met de zelfgemaakte saus en dien het gerecht op tafel.

Gebakken witlof met champignons en balsamico azijn



Ingrediënten (4 pers.)

4 stronken witlof
1 ui

1 teen knoflook

2 el olijfolie
250 g champignons
1 tl gedroogde tijm
4 el balsamico-azijn

Bereiding:

Snij de onderkant van de stronken witlof en snijd het witlof doormidden. Verwijder de harde kern. Haal de bladeren los, was en droog ze. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 2 min. Voeg de knoflook, de champignons en de tijm toe en bak 3 min. mee. Voeg het witlof en de balsamicoazijn toe en roerbak nog 2 min. Breng op smaak met peper en zout.

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

