

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 25
augustus 2023

MEDEDELINGEN

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 35

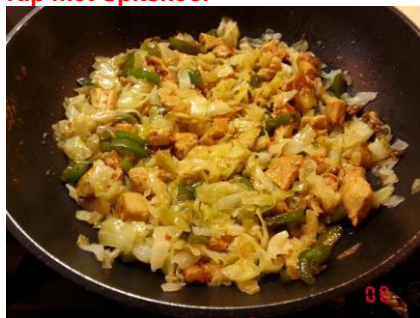
Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Spitskool
2. Zapallito
3. Snijbiet
4. Bospeen
5. Bosje kruiden

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

RECEPTEN

Kip met Spitskool



Ingrediënten: (4 pers):

300 g witte rijst
400 g kipfilet
3 el sesamzaad
1 spitskool
3 el zonnebloemolie
2 el Japanse sojasaus
100 g seroendeng

Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen
op de verpakking. Snijd de kip in
blokjes. Meng met het sesamzaad en
bestrooi met peper en zout. Houd

apart. Snijd de spitskool in de lengte
doormidden, verwijder de harde kern
en snijd de kool in smalle reepjes.
Verhit 1/3 van de olie in een wok en
roerbak de kool 4 min. totdat die
zachter wordt, maar nog bite heeft.
Breng op smaak met sojasaus.
Scheep uit de wok in een schaal en
maak de wok schoon. Verhit de rest
van de olie in de wok en bak de kip 4
min. Voeg de kool toe. Bestrooi met
seroendeng. Serveer met de rijst.

Pasta met snijbiet en room



Ingrediënten (4 pers.):

- 600 gram snijbiet
- 300 gram pasta
- 1 grote ui (grof gesneden)
- 2 tenen knoflook (geperst)
- 250 milliliter slagroom
- olijfolie
- peper
- zout
- stuk kaas om te raspen

Bereiding:

In dit recept voor 4 personen
combineer je de aardse smaak van
snijbiet met het zachte van de
slagroom. De slagroom voeg je aan
het einde toe en zo heb je meteen een
lekkere saus voor over de pasta. Door
de kleuren van de snijbiet ziet het er
ook nog eens prachtig uit.

Zet een pan water op voor de pasta.
Was de snijbiet. Snijd de stelen van de
snijbiet in kleine stukjes van een halve
centimeter en bewaar het apart. Snijd
het blad grof en bewaar het apart.

Verwarm een pan met dikke bodem.
Doe er een scheutje olie in en bak de
ui tot het glazig is. Voeg nu de
knoflook toe. Doe de pasta in de pan
met kokend water.

Voeg de snijbiet stelen toe en bak het
3 minuten mee. Voeg nu het blad toe
en bak het nog een minuut of 5 of tot
het zacht is. Zet het vuur hoog en giet
de slagroom erdoor. Warm het geheel
nog even goed door. Breng op smaak
met peper en zout. Scheep het
snijbietmengsel door de afgegoten
pasta. Roer goed en scheep het op de
borden. Rasp er kaas over en ... eet
smakelijk!

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

