

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 15 september 2023

MEDEDELINGEN

Tuffel oet Twente (Streekaardappel)



De mannen van het aangespannen Trekpaard hebben met het paard Coco van de De Viermarken, de akker geploegd, de aardappelen gepoot en met de hand geraapt. Duurzamer kan het niet!!!

Deze overheerlijke vaste aardappelen van het ras **Alouette** zijn nu in de winkel te koop: € 2,50 per kg

Weekaanbieding:

Zak van 5 kg voor maar € 10,-

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 38

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

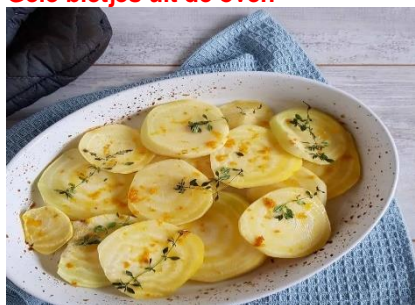
1. Venkel of Koolrabi
2. Bladkool
3. Gele bieten
4. Wortelen
5. Verse kruiden

Let op:

Donderdag staat uw pakket vanaf 12 uur voor U klaar. Dit ivm de versheid van onze groenten die veelal in de ochtend worden geoogst.

RECEPTEN

Gele bietjes uit de oven



Gele bietjes smaken iets anders dan rode, wat minder uitgesproken, wat grondig en zoeter misschien. Ook heerlijk met verse makreel!!

Ingrediënten: (4 pers):

- 4 gele bietjes
- 2 sinaasappels
- 4 el honing
- 10 takjes tijm
- Peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de gele bietjes en snijd ze in dunne plakjes of kleine blokjes. Doe ze in een ovenschaal. Rasp de sinaasappels boven de bietjes. Halveer ze en knijp het sap uit over de plakjes gele biet. Voeg de honing toe, de blaadjes van de takjes tijm, en doe peper en zout bij. Schud alles goed door elkaar en bak de gele bietjes in ca.30 min gaar. Houdt de bietjes in de gaten, als ze een beetje te bruin beginnen te worden, afdekken met aluminiumfolie.

Bladkool in de wok



Ingrediënten (4 pers):

- 400 g victoriaanse bladkool
- scheut olijfolie
- 1 bos peterselie
- 1 bos stengelui
- 2 sjalotten
- 3 teentjes knoflook
- peper en zout
- eventueel een kopje bouillon

Bereiding:

Snijd de bladkool in repen en haal desgewenst de harde nerf eruit of snijd die in kleinere stukjes. Snipper de sjalotten, hak de peterselie en snijd de stengelui in ringetjes. Verwarm de olijfolie in een wok, knijp de knoflookteentjes erboven uit en fruit hierin sjalot, peterselie en stengelui zacht. Voeg de bladkool met peper en zout toe en roerbak een paar minuten. Vindt u de kool nog te hard, voeg dan een kopje bouillon toe en stoof na met een deksel op de pan. Tip: liefhebbers van een oosters tintje vervangen een halve bos peterselie door wat koriander en fruiten schijfjes gember mee. Het kopje bouillon kan dan kokosmelk zijn eventueel een kopje bouillon.

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.

