

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 22
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**
Zak van 5 kg voor € 10,-

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 39

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Pastinaak
2. Palmkool
3. Patisson òf Table
Queen
4. Sla variant
5. Pepers

RECEPTEN

Thaise curry met geroerbakte Palmkool



Ingrediënten: (4 pers):

400 gram gesneden Palmkool
Thaise gele curry (Fairtrade)
Pandan rijst
400 ml kokosmelk
250 gram kastanjechampignons
1 rode paprika
375 gram tofu
1 el kurkuma
2 tenen knoflook
Oosterse wokolie

Bereiding:

Een heerlijke curry met oosterse
kruiden en de bite van groenten uit
eigen land. Snijd de tofu in blokjes en
marineer hem met wat oosterse
wokolie, fijngesneden knoflooktenen
en de kurkuma. Laat even intrekken.
Haal ondertussen de dikke nerf uit de
palmkool en snij in stukjes. Snijd de
champignons in vieren en de paprika
in stukjes. Roerbak de tofu totdat hij
een krokant korstje krijgt. Voeg daarna
de paprika, palmkool en champignons
toe en roerbak even totdat de
palmkool begint te slinken. Voeg de
currypasta toe en na even goed roeren
ook de kokosmelk. Laat zachtjes
pruttelen. Kook ondertussen de rijst
gaar. Houd je van echt lekker pittig
eten? Voeg dan nog een rode peper
toe. Ook lekker met noedels of mihoen
in plaats van rijst

Salade van eikenblad met rode biet, peer, walnoten en geitenkaas



Ingrediënten (4 pers):

1 krop eikenbladsla
2 rode bieten gekookt
1 peer
40 g walnoten
2 el rozijnen
2 el pompoenpitten
1 zachte geitenkaas
Peper en zout
3 el olijfolie
2 el witte wijn azijn

Bereiding:

Pluk de sla, spoel en droog ze. Snijd
de rode bieten in plakjes. Halveer de
peer, verwijder het klokhuis. Schillen
hoeft niet. Snijd de peer in plakjes.
Maak een vinaigrette. Meng de olijfolie
met de witte wijnazijn en kruid met
peper en zout. Verdeel de salade over
een grote kom. Leg er de plakjes rode
biet en peer bij. Sprenkel er de
vinaigrette over en werk af met de
verbrokkelde geitenkaas, rozijnen,
walnoten en pompoenpitten.

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

