

Beste mensen,

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

MEDEDELINGEN

Stamppotweek:

Rookworsten: € 4,00 per stuk!!

Aardappelen: € 2,00 per kilo!!

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 47

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. **Pompoen Divers**
2. **Pastinaak**
3. **Roma tomaat**
4. **Boerenkool/Palmkool**
5. **Aardappelen**

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

RECEPTEN

Maaltijdsoep van Pompoen en Aardpeer



Ingrediënten: (6 pers.):

800 gram pompoen (in grote blokjes, met schil)
4 Uien (in grote ringen)
1 grote wortel (in grote blokjes)
1 kilo aardpeer
1 grote gele paprika
3 eetlepels kokosolie
peper en zout
3 Liter water
3 eetlepels oregano

2 laurierblad
2 teentjes look (fijngesnipperd)
3 eetlepels groentebouillon
Zonnebloempitten
250 gr sojaroomb

Bereiding:

Verwarm 2 eetlepels kokosolie in een grote kookpot en fruit hierin de ajuin en de wortel gedurende 5 minuten. Doe ook de pompoen in de kookpot en roer de groenten om. Voeg een beetje water toe en laat de groenten nog 5 minuten stoven op een zacht vuur, regelmatig roeren. Overgiet de groenten met 3 liter water, voeg het laurierblad, de oregano en de bouillon toe en breng aan de kook. Laat 20 à 30 minuutjes doorkoken op een zacht vuur. Schil de aardperen en was de paprika, snij de paprika in fijne repen en de aardpeer in blokjes van 2 cm. Stoof deze groenten met de fijngesnipperde look in de rest van de kokosolie tot ze beetgaar zijn. Mix de pompoensoep. Breng op smaak met peper en zout. Meng de blokjes aardpeer en paprikasnipperen onder de soep. Doe de soep in kommetjes en werk af met wat gedroogde oregano, zonnebloempitten en een lepel room.

De lekkerste Boerenkool/Palmkool stamppot met Rookworst



Ingrediënten (2pers.):

400 gram aardappels
200 gram Pastinaak
300 gram Boerenkool of Palmkool
1 Rode ui
200 g Kastanjechampignons
1 Biologische Rookworst
2 el Mosterd
2 el Boter of olie
Peper en zout

Bereiding:

Breng een ruime pan met water en zout aan de kook. Was of schil de aardappels en Pastinaak. Snijd in gelijke stukken en kook in 15-20 minuten gaar.
Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd klein. Voeg de boerenkool toe aan de pan en kook 10 minuten mee. Giet daarna het water af en bewaar een beetje kookvocht. Stamp de aardappel, pastinaak en boerenkool met een scheutje kookvocht en een klontje boter tot een smeuge stamppot. Breng op smaak met mosterd, zout en peper. Snij de rode ui intussen in halve ringen. Snij de champignons in plakjes en bak ze op middelhoog vuur zacht en lichtbruin.
Verwarm intussen de rookworst (in de verpakking) in een pan met heet water. Schep de uit en de champignons door de stamppot en serveer de rookworst erbij.

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

