

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij  
'De Viermarken' van vrijdag 15 maart  
2024

## MEDEDELINGEN

### **Dagje geen vlees? Probeer onze huisgemaakte vegetarische Burger van eigen sojabonen!!**

Lekker met huisgemaakte  
Ketchup. Vraag ernaar in onze  
winkel

## SAMENSTELLING PAKKET WEEK 12

Deze week vindt u de volgende  
groenten in uw pakket:

1. Artisjokken
2. Courgette
3. Bietenmix
4. Koolrabi
5. Postelein

## RECEPTEN

### Hoe kook je Artisjok?



**Ingrediënten:** (2 pers):

2 artisjokken  
0.5 citroen  
2 peperkorrels  
0.5 laurierblad  
halve theelepelt zout

#### Bereiding:

Snijd eerst het steeltje van de  
artisjokken eraf en kerf in de onderkant  
van de artisjokken een kruisje. Snij nu

de bovenkant van de blaadjes eraf.  
Leg de artisjokken in een ruime pan.  
Snijd de citroen in schijfjes en leg de  
citroen om de artisjokken heen. Vul de  
pan met water zodat de artisjokken net  
niet onder staan. Voeg nu het zout, de  
peperkorrels en het laurierblad toe en  
breng het geheel aan de kook. Ik word  
vaak gevraagd hoe lang je een artisjok  
moet koken. Een lastige vraag want de  
kooktijd is afhankelijk van de grootte  
van de artisjok. De kooktijd zit  
uiteindelijk vaak rond de 30 minuten.  
Je kunt altijd zelf testen of de  
artisjokken lang genoeg gekookt  
hebben. Als je met een tang 1 van de  
middelste blaadjes kunt lostrekken,  
dan zijn ze klaar.

### Pastasalade met artisjok en ansjovis dressing



**Ingrediënten:** (4 pers)  
250 g pasta fusilli of penne  
200 g artisjokhartjes  
60 g zwarte olijven in ringetjes  
100 g zongedroogde tomaatjes  
100 g mozzarella of bocconcini  
4 takjes fijngehakte Basilicum  
50 ml olijfolie  
1 bosje groene asperges in stukken

#### Dressing:

1 blikje ansjovis  
2 el olie  
2 el azijn  
Peper en zout

#### Bereiding:

Kook de pasta in ruim kokend water  
met zout beetgaar. Giet af en laat  
uitlekken. Meng de afgekoelde pasta  
met de artisjokhartjes, de rode,

zongedroogde tomaatjes en de  
mozzarella. Doe de olijven erdoor en  
de gekookte asperges. Voor de  
dressing hak je de ansjovis heel klein  
en dit meng je met de olie en azijn.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Meng de dressing door de salade en  
serveer met de basilicum eroverheen.

## WINKEL

### Wilt u uw pakket een week overslaan?

Dat kan u melden via de website, via  
[winkel@viermarken.nl](mailto: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

