

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 22 maart 2024

## MEDEDELINGEN

**Eerste lammetjes geboren op de Viermarken. De lente is in aantocht!!**



**Volop biologische rabarber planten van eigen land te koop!**



## SAMENSTELLING PAKKET WEEK 13

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Paksoi
2. Romanesco
3. Tuinbonen
4. Waspeenmix
5. Champignons

## RECEPTEN

### Hoe bereid je tuinbonen?

Verse tuinbonen zitten in een mooie groene peul. Die peul moet je eerst open maken en de tuinbonen eruit halen. Dan kun je de tuinbonen koken. Ik kook ze meestal 4 minuten. Daarna kun je ze afgieten. Er zit dan echter nog wel een grijsgroen vliesje om de boon heen. Je kunt de tuinboon gewoon met vliesje eten, maar ze smaken dan wel een beetje bitter. Wil je proeven hoe de tuinboon op z'n lekkerst is? Dan moet je de tuinbonen nog een keer doppen. Dit heet dubbel doppen. Verwijder het vliesje van iedere tuinboon. Nu verschijnt een prachtige groene boon. Deze is heel romig van smaak. Echt een top groente!

### Risotto met Tuinbonen



**Ingrediënten:** (2 pers):  
500 g verse tuinbonen dubbelgedopt  
10 g roomboter  
0,5 ui  
160 g risottorijst  
50 ml droge witte wijn  
0,5 liter groentebouillon  
100 g doperwtjes  
½ limoen  
Peper en zout  
Parmezaanse kaas of Pecorino

### Bereiding:

Zet de gekookte tuinbonen even apart. Intussen begin je aan de risotto. Snij de



halve ui fijn. Verwarm de roomboter en olijfolie in een hapjespan. Bak hierin de ui. Voeg na 1 minuut de risottorijst toe en roer goed door totdat de rijst glazig oogt. Blus af met de witte wijn. Als de witte wijn is opgedroogd, giet je steeds wat bouillon bij de risotto, zodat de rijst net onder water staat. Herhaal dit, totdat de rijst gaar is. Dit kan 20-30 minuten duren, afhankelijk van de rijstsoort. Is je bouillon al op? Maak dan nog wat extra bouillon. Hou je bouillon over? Deze gebruik je niet meer voor de risotto. Voeg de tuinbonen en tuinerwten toe als de risotto bijna gaar is. Roer dan ook de Parmezaanse kaas erdoor. Rasp de limoen en pers sap van de helft van de limoen over de risotto. Breng op smaak met zout en peper en garneer eventueel met de tuinkers.

**Makkelijke noedelsoep met Paksoi en champignons**

### Ingrediënten:

- 200 g Japanse noedels (udon)
- ½ stronkje paksoi
- 5 champignons
- zonnebloemolie (of sesamololie)
- 1 rode peper, fijngehakt
- 2 theelepels bruine misopasta (te koop bij de biologische supermarkt of toko)
- 300 ml groente- of kippenbouillon
- 1 handje taugé

### Bereiding:

Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking en laat ze uitlekken in een vergiet.

Snijd de paksoi in stukjes (alleen het witte gedeelte), de champignons in plakjes en stoom alles in 4 minuten gaar. Als je geen stoommandje in huis hebt, kun je ook de groente in een vergiet leggen en die op een pan met kokend water zetten (wel even een dekseltje op de vergiet).

Verhit een koekenpan of een wok en verhit hierin 1 eetlepel olie. Bak, al roerend, de fijngehakte rode peper en de misopasta 1 minuut op hoog vuur, draai dan het vuur laag en voeg de bouillon toe. Laat 5 minuten sudderen. Voeg de noedels, de paksoi, de champignons en de rauwe taugé toe, roer goed door en serveer.

## 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

