

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 29 maart 2024

MEDEDELINGEN

Eerste lammetjes zijn geboren en staan inmiddels in de wei bij de Viermarken. De lente is in aantocht!!



SAMENSTELLING PAKKET WEEK 14

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Rode kool
2. Bleekselderij
3. Andijvie
4. Cherrytomaatjes
5. Radijs eigen land

RECEPTEN

Rode kool burgers



Ingrediënten:

- 500 Gram Rodekool
- 1 Stuks ui
- 3 Tenen knoflook
- 150 Gram Havermout
- 2 Stuks eieren
- 100 Gram geraspte kaas
- 2 Takjes tijm

Bereiding:

Snij de rodekool en ui in grove parten. Doe rodekool, ui, knoflook en havermout in een foodprocessor en maal fijn. Roer de eieren, tijm en kaas erdoor en breng op smaak met peper en zout. Maak burgers met vochtige handen. Lek op een bakplaat bekleed met bakpapier. Bak in de oven op 200 graden gedurende 30 minuten. Halverwege even omdraaien. Eet smakelijk!

Scarola alla Napoletana (Italiaans Andijvie recept)



Ingrediënten: (2 pers)

- 1 krop andijvie
- 2 el olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 2 el pijnboompitten
- 2 el blanke rozijnen
- 15 zwarte olijven
- Chilivlokken
- Zout en peper

Bereiding:

Andijvie op Napolitaanse wijze. Breng een ruime pan met water aan de kook. Snijd de kont van de andijvie en haal de bladeren los. Snijd de bladeren in 2 stukken. Was ze goed. Kook de andijvie 5 minuten in het ruime water tot de bladeren zacht zijn. Snijd ondertussen de knoflook in zeer dunne plakjes. Halveer de olijven. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de pijnboompitten goudbruin. Voeg de knoflook, rozijnen en olijven toe en fruit 2 minuten mee. Giet de andijvie af en laat even uitlekken. Doe de andijvie in de koekenpan en roerbak op een matig vuur zo'n 5 minuten tot het meeste vocht verdampt is en alle ingrediënten gemengd zijn. Breng op smaak met zout, peper en chilivlokken (naar wens).

Radijsjes zijn hartstikke gezond



Radijsjes zijn niet alleen lekker, maar ook nog eens erg gezond. De kleine knolletjes zitten vol calcium en magnesium. Daarnaast zijn radijsjes heel goed voor je **lever**. Ze zouden het lichaam zuiveren en giftige stoffen uit je bloed filteren. Daarnaast werkt radijs ontstekingsremmend; de bolletjes zitten vol stoffen met een antibacteriële werking. Maar radijsjes zijn ook goed voor een onrustige huid en veel van de rode knolletjes eten kan helpen bij acne en psoriasis. En radijs is natuurlijk de perfecte, koolhydraatarme snack voor wanneer je wil afvallen.

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

