

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 5 april
2024

MEDEDELINGEN

**Theeschenkerij Oldenhof geopend
Zondag 14 april van 12 tot 17 uur**



**We hebben weer vaste planten,
kruiden en groenteplantjes te koop!
Vanwege her-inrichting hebben we
nu prachtige rabarberplanten!**

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 15

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Spitskool
2. Prei
3. Raapstelen
4. Asian Sla
5. Kiembroccoli

RECEPTEN

Stamppot met Raapstelen



Ingrediënten: (2 pers):

500 gram aardappelen
200 gram verse raapstelen
150 gram bacon reepjes
2 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels kruidenroomkaas
1 tl gerookt paprikapoeder
Peper en zout

Bereiding:

Schil de aardappelen en snijd ze in
gelijke stukken. Kook ze met een
beetje zout in ongeveer 15-20 minuten
gaar. Giet af en laat ze op een laag
vuurtje 'droog koken'.

Terwijl de aardappels aan het koken
zijn, snij je de wortels van de
raapstelen en als je grote blaadjes
hebt ook een stukje van de bovenkant.
Snijd de raapstelen verder in grove
stukken van ca. 2 cm en spoel ze af.
Zet de gesneden raapstelen apart.
Ondertussen pak je ook de bacon
reepjes uit. Hiervoor hoef je geen extra
boter of olie toe te voegen deze kun je
gewoon in de pan doen en op
middelhoogvuur in eigen vet
uitbakken. Als de spekjes uitgebakken
zijn zet je ze apart en laat je ongeveer
2 el spekjes in de pan zitten. Strooi
hier wat (ongeveer 1 tl) gerookt
paprikapoeder over en bak ze nog
heel even uit zodat het paprikapoeder
goed over de spekjes verdeeld is. Zet
deze spekjes ook even in schaalteje
apart.

Als de aardappelen een paar
minuutjes droog gekookt zijn zet je het
vuur uit. Voeg 1 el crème fraîche en 1
el kruidenroomkaas toe en stamp de
aardappelen tot een puree met een
aardappelstamper. Voeg telkens een
handje raapstelen toe en 'stamp' dit
duur de puree. Ondertussen ook de
'gewone' spekjes en nog 1 el crème
fraîche en 1 el kruidenroomkaas er
doorheen stampen tot alle raapstelen
op zijn en alles goed gemengd is.
Breng op smaak met peper en zout.
Serveer met de bacon reepjes met
paprikapoeder en eventueel naar
smaak vis, een gehaktballetje,
kaaskoekje of pittige rookworst (als je
net als ik het liefst rookworst bij je
stamppotje hebt).

Wat zijn Kiemgroenten?



Kiemgroenten zijn hele jonge plantjes
van groenten die net zijn ontkiemd.
Ontkiemen betekent dat de plantjes net
uit hun zaadje zijn gekomen. Er
bestaan veel verschillende soorten
kiemgroenten. Kiemgroenten behoren,
de naam zegt het al, tot de groenten.
Omdat de plantjes net ontkiemd zijn,
bevatten ze veel gezonde
voedingsstoffen en vezels.

Hoe lang kun je kiemgroente bewaren?

Kiemgroenten kun je het beste bewaren
in de koelkast. Omdat ze worden
gekweekt in een warme en vochtige
omgeving, kunnen er bacteriën op
zitten. Zorg daarom dat je ze voor
gebruik goed wast of meekookt in een
gerecht.

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

