

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 19 april 2024

MEDEDELINGEN

Let op: In de **Meivakantie** gelden de volgende wijzigingen:

Week 19: Géén groentepakketten!!

Donderdag 9 en Vrijdag 10 mei is de winkel gesloten ivm Hemelvaart.

Maandag, dinsdag en woensdag zijn wij gewoon open in die week.

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 17

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Bospeen
2. Broccoli
3. Venkel
4. Spinazie eigen land
5. Potje Asian salad

RECEPTEN

Kikkererwtenpasta met Spinazie en chili knoflookkruim (eiwitrijk)



Ingrediënten: (4 pers):

600 g Spinazie gewassen
200 g volkorenspaghetti
2-3 sneetjes speltbrood zonder korst
4 el olijfolie
1 citroen bio, rasp
Chilivlokken
1 blik kikkererwten 400 g

Bereiding:

Kook de spaghetti in ruim water met zout beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maal het brood fijn in de keukenmachine. Verhit in koekenpan 2 el olijfolie en bak het broodkruim goudbruin en krokant. Voeg 1 fijngesneden teen knoflook en de citroenrasp toe en bak nog 1 min. Voeg gemalen chilipeper en zout toe en schud op een bord. Schenk de rest van de olijfolie in de pan en bak nog 2 tenen knoflook zachtjes 1 min mee. Voeg kikkererwten toe en bak ze 3 min mee. Voeg de spinazie in porties toe en laat de bladeren slinken. Giet pasta af. Meng alles door elkaar. Verdeel over 4 borden. Strooi het krokante chili-broodkruim over de spaghetti.

Venkel in de oven met cherrytomaatjes en tijm



Ingrediënten:(2 pers):

2 venkelknollen
olijfolie
15 kleine tomaatjes
Tijm (gedroogde en verse)

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Maak de venkelknollen schoon. Snijd bovenaan het groen eraf (dat verbrandt in de oven), maar houd het opzij voor de afwerking. Snijd ½ cm van de onderkant. Haal het buitenste blad eraf als het beschadigd of vuil is. Snijd de knollen in dikke plakken van ongeveer 1 cm. De steelaanzet mag je eraan laten, dat houdt de bladeren samen. Wrijf ze goed in met olijfolie en leg ze in een vuurvaste ovenschaal. Kruid met zout en peper. Zet de schaal 40 minuten in de oven. Halveer de tomaatjes, leg ze dicht bij elkaar op een bord met de gesneden kant naar boven. Kruid met flink wat gedroogde tijm en een beetje zout en peper. Giet er nu in een dunne straal olijfolie over. Let erop dat ook de tijm onder de olie zit. De laatste 15 minuten van de gaartijd leg je de tomaatjes tussen de venkel. Werk af met verse tijm en wat plukjes van het groen van de venkel. Lekker bij vis.

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

