

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 3 mei 2024

MEDEDELINGEN

Theeschenkerij De Oldenhof

Theeschenkerij & plantjesmarkt

12 mei 2024

12.00uur - 17.00uur



Van Heeskebleekloot 25, Enschede Volg ons op Facebook!

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 19

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

Deze week:: Géén groentepakketten!!

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

Ma 6 mei:

winkel open 13 tot 16.30 uur

Di 7 mei:

winkel open 13 tot 16.30 uur

Wo 8 mei:

winkel open 8.30 tot 16.30 uur

U bent dus van harte welkom in onze winkel om heerlijke verse groente, fruit of andere boodschappen te kopen!

RECEPTEN

Wat is gezonder? Verse of Gedroogde Bonen??

De gezondste **bonen** zijn **gedroogde** en daarna geweekte **bonen**. **In onze winkel vindt u o.a. heilige boontjes, Pronkbonen, Zwarte Bonen en Kievitsbonen.** Ze zijn rijk aan vitamines en mineralen (ijzer, magnesium, kalium, zink, foliumzuur (B11), Thiamine (B1) en niacine(B3). Vooral de gedroogde peulvruchten zijn een uitstekende eiwitbron en bevatten veel voedingsvezel,

Stevige soep met kievitsbonen



Ingrediënten: (4 pers):

150 g gedroogde kievitsbonen
1 l runderbouillon
100 g chorizo òf spekblokjes
3 stevige wortelen
1 aardappel (150 g)
1 blik tomaten op sap (400 g)
1 ui
4 teentjes knoflook
2 takjes rozemarijn
2 takjes verse tijm
3 blaadjes laurier
bieslook
klontje boter
1 tl gerookt paprikapoeder
vers gemalen zwarte peper
zout

Bereiding:

Was de bonen en breng ze aan de kook in een voldoende ruime kookpan (zonder zout). Laat de bonen 2 minuten koken en neem de kookpan van het vuur. Laat de bonen in het hete water een uurtje rusten onder deksel. Giet daarna het water weg. Snijd de chorizo in kleine blokjes. Schil de aardappel en de wortelen en snijd

ze in blokjes van ongeveer een centimeter. Snipper de ui fijn. Ris de blaadjes van de rozemarijn en hak ze heel fijn. Verwarm het klontje boter in een ruime soeppan en bak er de blokjes chorizo in totdat ze krokant zijn. Haal de blokjes chorizo dan uit de soeppan en houd ze apart. Voeg de gesnipperde ui en de blokjes wortel en aardappel toe aan de soeppan, samen met de fijn gesneden rozemarijn. Pers er ook de teentjes look bij uit, roer alles goed om en laat de groenten ongeveer 3 minuten bakken zonder dat ze kleuren. Voeg de tomaten en hun sap toe, samen met de runderbouillon en de voorgedroogde bonen. Breng de soep aan de kook en draai dan het vuur lager. Bind de takjes tijm en de blaadjes laurier samen en leg ze mee in de soep. Laat de soep ongeveer 50 minuten zacht pruttelen onder deksel. Voeg de gebakken stukjes chorizo terug toe en laat nog een tiental minuten verder pruttelen. Kruid de soep met het gerookt paprikapoeder, vers gemalen peper en zout. Werk af met gesnipperde bieslook.

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 |

