

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 14 juni 2024

## MEDEDELINGEN

**\*\*Hertshoornweegbree: Vol vitamine C, B1 en voedingsvezels**



Hertshoornweegbree, ook wel Landkraal genoemd omdat het qua vorm en smaak een beetje op zeekraal lijkt, is een oeroud langwerpig blad dat heerlijk is als aanvulling op je gemengde salade.

## SAMENSTELLING PAKKET WEEK 25

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Koolrabi (Di)
2. Courgette (Do)
3. Sla divers
4. Snijbiet of Bospeen
5. Basilicumplantje (Di) Hertshoornweegbree\*\*

## RECEPTEN

**Spaghetti met Snijbiet, courgette, spekjes en ricotta**



**Ingrediënten:** (4 pers):

150 g Snijbiet  
2 Courgette  
2 tenen knoflook  
250 g ricotta  
1 ui  
2 el olijfolie  
Chilipeper/knoflook  
200g spekreepjes  
1 tl chilipvlokken  
300 g spaghetti

**Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Stort de ricotta op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 30 min. in het midden van de oven. Snijd ondertussen de courgette in schuine plakken van 1 cm, snijd de knoflook fijn en snipper de ui. Bestrijk de courgette met de olie en bestrooi met (versgemalen) peper en eventueel zout. Verhit de grillpan en grill de courgette in 2 delen 4 min. Keer halverwege. Verhit halverwege de oventijd van de ricotta een hapjespan en bak het spek, de ui, knoflook en chilivlokken 10 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en vang een kopje kookvocht op. Meng de pasta met de courgette, snijbiet en een beetje kookvocht door de spekjes in de hapjespan. Schep in een grote schaal en breek de ricotta erboven in stukken.

**Marokkaanse Tuinboonsalade**



**Ingrediënten:**(2 pers):

1 kilo tuinbonen  
1 teen knoflook  
2 el olijfolie  
sap van 1/2, rasp van 1/4 citroen  
1 tl paprikapoeder  
1/2 tl komijnpoeder  
mespunt cayennepeper  
1 el vers gehakt korianderblad  
6 zwarte olijven  
zeezout naar smaak

**Bereiding:**

Tuinbonen doppen en in ongeveer 15 min gaar koken. Citroen raspen met een fijne rasp. Rasp alleen het gele schilletje; het witte velletje eronder is erg bitter. Knoflook fijn hakken en samen met paprikapoeder, komijnpoeder, cayennepeper en citroen 5 à 10 min zachtjes bakken in olijfolie. Koriander fijnhakken. Olijven in ringetjes snijden. Alles door elkaar roeren. Koud serveren.

**Lekker met een knapperig broodje met zoute boter!**

## 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

