

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 26 juli 2024

MEDEDELINGEN

Dagelijks verse Bloemen(boeketten) verkrijgbaar in onze winkel vanaf €3,- per boeket!!

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 31

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Andijvie (Di) Sla (Do)
2. Bonenmix
3. Bosbiet (Di) Meiraap (Do)
4. Courgette

RECEPTEN

Gevulde Courgette-meiraap



Ingrediënten: (4 pers):

2 courgettes
2 meiraapjes
125 ml rose wijn
0,5 el olijfolie
1 tl Nootmuskaat
0.25 tl Kaneel gemalen
3,75 g kruidnagel
2 tl Korianderzaad
Beetje Balsamicoazijn
1 ui
1 rode peper
4 tenen knoflook

Bereiding:

De ui pellen en in kleine stukjes snijden. Meiraap ontdoen van de

boven- en onderkant en de rest schillen. Dan in kleine blokjes van 1/2 cm snijden. Het steeleind van de courgette eraf snijden en in de lengte doormidden snijden. Het vruchtvlees eruit schrapen, in de kom doen en fijnprakken met een stamper. Het rode pepertje in kleine stukjes snijden. In een wok de olijfolie verhitten. De uien en het fijngesneden rode pepertje toevoegen en enkele minuten mee wokken. De stukjes meiraap toevoegen en rondom bruin wokken. Afblussen met een glas rode wijn. Goed over de bodem roeren, zodat alle bakdeeltjes, die veel smaak hebben, loskomen (dit heet deglaceren). Als de wijn is verdampt, het vuur uitdoen en de wok laten afkoelen. Ondertussen de heteluchtoven voorverwarmen op 150 graden. Intussen het courgettevlees mengen met wat (balsamico)azijn, de geperste knoflook, de gemalen nootmuskaat, kaneel, kruidnagel en korianderzaad. Het geheel goed doorroeren. De gewokte meiraap er nu aan toevoegen en weer omroeren. De leeg geschraapte courgettes vullen met het mengsel (dat je aan de courgettepulp de gewokte meiraap hebt toegevoegd, heb je nu meer vulling dan er oorspronkelijk aan vruchtvlees in de courgette zat. Dat is juist de bedoeling: je kunt het mengsel met een bergje in de courgettehelften vullen). Leg de gevulde courgettehelften in de ovenschaal en dek ze af met aluminiumfolie. De schaal gedurende 20-30 minuten in de voorverwarmde oven bakken.

Pastasalade met rundercervelaat, tomaat en Sperziebonen



Ingrediënten: (4 pers):

250 g fusilli
300 g sperzieboontjes
500 g cherrytomaatjes
330 g zoetzure augurken
200g Rundercervelaat
4 el mayonaise
1 el grove mosterd
15 g verse Basilicum

Bereiding:

Kook de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Kook de laatste 3 min. de gebroken sperziebonen mee. Doe in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. Halveer ondertussen de tomaten en snijd de augurken in blokjes. Verwijder het vel van de worst. Snijd de worst in de lengte in vieren en vervolgens in stukjes van een ½ cm. Meng de mayonaise, de mosterd en 2 el vocht uit het potje augurken tot een dressing. Snijd de blaadjes van het basilicum fijn en voeg de helft toe. Doe de pasta, sperziebonen, tomaat, augurk, rundercervelaat en dressing in een schaal en schep door elkaar. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Garneer met de rest van het basilicum.

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

