

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 28 februari 2025

MEDEDELINGEN

Lente in aantocht!



Op de Viermarken zijn de voorbereidingen begonnen voor de komst van nieuwe lammetjes. Deze zijn dan in de loop van maart te bewonderen in de wei.

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 10

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Zuurkool
2. Pompoen
3. Venkel
4. Bospeen
5. Winterpostelein/Asian Salat

De samenstelling van het groentepakket kan afwijken van het bovengenoemde. Wij vragen hiervoor uw begrip.

RECEPTEN

Zuurkoolovenshotel met spekjes



Ingrediënten: (2 pers)

100 gr spekreepjes
300 gr gehakt
1 tl kaneel

600 gr aardappelschijfjes
250 gr zuurkool uit een zakje
1 ui
snufje zout en peper
handje geraspte kaas

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui. Kook de aardappelschijfjes ongeveer 5 minuten totdat ze zacht zijn. Doe de ui en spekreepjes in een pan en bak de spekreepjes totdat ze bruin en krokant zijn. Voeg vervolgens het gehakt toe en bak het gehakt met een snuf zwarte peper en kaneel rul. Giet de zuurkool af en voeg de zuurkool ook toe aan het gehakt. Meng alles door elkaar en zet na een paar minuten het vuur uit. Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de bodem van een ovenschaal. Vervolgens het gehaktmengsel en daarna de rest van de aardappelschijfjes. Als laatste strooi je wat geraspte kaas er overheen. Zet de zuurkoolshotel ongeveer 15 minuten in de oven.

Pompoencouscous met Zoete aardappel en wortel



Ingrediënten: (2 pers)

Een halve pompoen
250 gram zoete aardappel
200 gram wortel
2 theelepels kerriepoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel kaneel
1 (pers)sinaasappel
100 gram couscous
40 gram rozijnen
40 gram pompoenpitten

Bereiding:

Snijd de halve pompoen doormidden en lep de zaadjes en draadjes eruit.

Schil de pompoen dan met een aardappelschilmesje. Snijd de kwarten eerst in repen en vervolgens in blokjes. Meestal schil ik pompoen niet, maar in dit recept is het wel handig. Schil de zoete aardappel en snijd ook deze in blokjes. Was de wortel en snijd deze in halve plakken (of hele, afhankelijk van hoe dik je wortels zijn). Verhit een beetje olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak de drie ingrediënten hier samen met de kruiden een paar minuten in. Pers vervolgens de sinaasappel erboven uit en voeg 100 milliliter water toe. Zet een deksel op de pan en laat nog een 20 à 30 minuten op het vuur staan, tot de groenten gaar zijn en het vocht is opgenomen. (Vanaf dat moment is er ook kans op aanbranden, dus wees snel met het uitzetten!) Breng 150 milliliter water aan de kook. Meng de rozijnen door de couscous en giet het warme water hier overheen; laat even wellen. Roer even met een vork door de couscous en voeg dan alle oranje groenten toe. Roer dit goed door elkaar en verdeel de pompoencouscous over twee borden. Garneer met de pompoenpitten.

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/Do	Gesloten
Ma/Di	13.00 – 16.30 uur
Wo/Do en Vr:	08.30 – 16.30 uur

