

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 7 maart
2025

MEDEDELINGEN

Lente in aantocht!



Er zijn 3 babygeitjes te bewonderen op de boerderij. Ook zijn er al lammetjes geboren deze week: een rammetje en een ootje. Er zullen nog vele volgen.

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 11

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Yaconsoep of Pompoensoep
2. Spinazie
3. Koolrabi (di) Courgette (do)
4. Radijs
5. Verse kruiden/Bladmosterd

RECEPTEN

Ijsbergsalade met Koolrabi en Radijs



Ingrediënten: (4 pers)

- 1 meiraap, geschild en in stukjes
- 1 venkel, in stukjes
- 1 koolrabi
- 1/2 eetl zout
- 1 krop icebergsalade, gesneden
- 10-15 radijsjes, gehalveerd

- 1 bosje dille, fijn gehakt
- 1 rode ui, in halve ringen
- peterselie, fijngesneden
- 6 eetl olijfolie
- 2 eetl azijn
- peper en zout

Bereiding:

Kook het meiraapje, de venkel en koolrabi beetgaar in ongeveer 3-4 min. Giet het af en spoel koud af en laat afkoelen. Meng alle ingrediënten en besprenkel met een dressing van olie, azijn en peper en zout.

Zalm-spinazie Lasagne met gegrilde Courgette



Ingrediënten: (4 pers)

- 900 g spinazie
- 3 courgettes
- 2 rode uien
- 3 tenen knoflook
- 500 g zalmfilets
- 4 tomaten
- 250 g ricotta
- 125 g mozzarella
- 100 g belegde kaas
- Italiaanse kruiden

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190°C. Verhit een scheutje olijfolie in een wok en roerbak de spinazie in porties met de knoflook totdat de spinazie geslonken is. Schep de spinazie in een vergiet en druk het vocht er iets uit. Fruit de ui in de wok, voeg de spinazie eraan toe en zet de warmtebron uit. Schep de ricotta en Italiaanse kruiden erdoor. Schaaf de courgettes in lange dunne plakken. Verhit een grillpan.

Bestrijk de courgetteplakken met olijfolie en rooster ze kort in de grillpan. Leg ze naast elkaar op een bord. Bestrooi de zalm met zout en peper. Verhit wat olie en bak de zalmfilets hierin circa 2 minuten per kant. Verdeel de vis in stukjes en meng door. Leg een laagje courgetteplakken in de ovenschaal. Verdeel daarover een laagje spinaziesaus met daarop weer een laagje courgette. Bouw de lasagne zo op en eindig met een laag saus. Verdeel de tomaten en mozzarella erover. Bestrooi met de geraspte kaas en zet de lasagne circa 30 minuten in het midden van de oven. Bestrooi voor het serveren met oregano.

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

