

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 25 april
2025

MEDEDELINGEN

**Lekker in de tuin aan het werk?
We hebben nog volop zakken van
Bio Kultura in onze winkel!**



SAMENSTELLING PAKKET WEEK 18

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Yacon (laatste keer!!)
2. Andijvie of Sla
3. Komkommer
4. Venkel
5. Pluksla/Bosje kruiden

RECEPTEN

Risotto met Venkel



Ingrediënten: (4 pers)

- 2 venkels
- 1 ui
- 320 g risotto rijst
- 50 g roomboter
- Olijfolie
- 2 blokjes groentebouillon

- 1 liter kokend water
- 100 g creme fraiche
- 75 g Parmezaanse kaas
- Peper en zout

Bereiding:

Snij de ui fijn en bak deze ongeveer 2 minuten in 25 gram boter en voeg dan de risottorijst toe. Roer goed door en bak de risotto ongeveer 1-2 minuten totdat deze glazig oogt. Was de venkel, verwijder de harde kern en snij de venkelknollen in kleine stukjes. Voeg toe aan de risotto en bak een paar minuten mee. Maak de groente bouillon en blus de risotto af met een flinke scheut groente bouillon en blijf goed roeren. Zet je pan nu wat lager, op middenhoog vuur. Als je bouillon verdampt is, giet je wat nieuwe bouillon bij de rijst totdat deze net onder water staat. Roer de rijst goed door en laat de bouillon opgenomen worden door de rijst. Als de rijst weer bijna droog staat, herhaal je deze stap met opgieten van de bouillon net zo lang totdat de rijstkorrels gaar zijn. De rijst mag een lichte bite hebben. Dit duurt meestal zo'n 20-30 minuten. Is je bouillon eerder op? Maak dan nog wat nieuwe bouillon, zoveel totdat je rijst gaar is. Roer de creme fraiche door de risotto en voeg de geraspte Parmezaanse kaas toe. Breng op smaak met zout en peper. Garneer met Parmezaanse kaas. Eet smakelijk!

Yacon woksotel met noodles



Ingrediënten: (4 pers)

- 400 g yacon
- 100 g spinazie
- 1 puntpaprika
- 1 ui +2 tenen knoflook

- 3 tl "five spices"kruidenmix
- 50 g cashewnoten
- 6 el zoete chilisaus
- 2 el sojasaus
- 2 pakjes eiernoodles
- 3 el sesamololie
- 400 g kipreepjes

Bereiding:

Marineer de kip met sesamololie en Chinese 5 spices, circa 20 minuutjes. Tip voor vegetariërs en vegans: gebruik bijv. tofu wokblokjes. Schil de Yacon en snijdt het vruchtvlees in blokjes. Om verkleuren tegen te gaan, de Yacon evt. in citroenwater leggen. Snij de paprika in reepjes. Snij de sjalot in stukjes. Bak eerst de kip en haal dit uit de pan. Bak de ui en de knoflook op een gematigd vuur. Voeg de yacon en paprika toe, op het laatst de spinazie. Voeg de kip of de vleesvervanger weer toe. Voeg 6 eetlepels zoete chilisaus en 2 eetlepels ketjap/sojasaus toe. Goed mengen en serveren met de noedels. Serveer met de cashewnoten (ongeroosterd) Eet smakelijk!

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

