

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 8
augustus 2025

MEDEDELINGEN

**Zondag 10 augustus Theeschenkerij
Oldenhof open van 12 tot 17 uur!!**



SAMENSTELLING PAKKET WEEK 33

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Bonenmix
2. Gesneden witte kool
3. Snijbiet of Bladkool
4. Zapallito of Patisson
5. Pepertjes

RECEPTEN

Gevulde Zapallito (Bolcourgette) met gehakt en tomaat

(Dit recept kan ook met Patisson)



Ingrediënten: (2 pers)

2 Zapallito's
Blikje tomaten in stukjes
1 ui, 1 teentje knoflook
1 puntpaprika's
250 g rundergehakt
Olijfolie
1 el Oregano
Parmezaanse kaas
Peper en Zout

Bereiding:

2 Zapallito's: kapje eraf, uithollen,
5 min koken in ruim water en uit laten
lekken.
Blik tomatenblokjes tot de helft
inkoken. 1 ui en 1 rode paprika
fijnsnijden en fruiten in wat olijfolie.
250 gr rundergehakt meebakken en op
smaak brengen met 1 el oregano en
wat zout. Ingekookte tomaten
toevoegen en courgettes hiermee
vullen. Beetje geraspte Parmezaan
erover en 30 min bakken op 180
graden.

Sperziebonen, courgette, shiitake, cashewnoten en reepjes biefstuk met teriyakisaus



Ingrediënten: (4 pers)

300 gr. mie
300 gr. biefstuk
500 gr. sperziebonen
1 courgette
100 gr. kastanjechampignons
150 gr. cashewnoten
150 ml. teriyakisaus
wokolie
peper en zout

Bereiding:

Zet een ruime pan met een laagje
water op het vuur en breng aan de
kook. Zet ook vast je wokpan op laag
vuur zodat deze door en door warm
kan worden. Maak de sperziebonen
schoon en snijd de puntjes eraf, snijd
de sperziebonen vervolgens in kleine
stukjes. Kook de sperziebonen vijf
minuten voor en spoel daarna af onder
koud water. Laat ze even in een pan
met koud water staan zodat ze goed
afkoelen en laat daarna uitlekken in
een vergiet. Zet de pan weer op het

vuur met een flinke laag water en
breng weer aan de kook. Kook de mie
volgens de aanwijzingen op de
verpakking, giet af en houd warm in de
pan.

Snijd intussen de biefstuk in reepjes
en verwarm een scheutje wokolie in de
hete wok. Roerbak de reepjes biefstuk
één minuut op hoog vuur met
ongeveer 1/3 van de teriyakisaus. Als
de biefstukreepjes zijn dichtgeschroeid
haal je ze uit de wok met een
vleestang en bewaar je ze voor zo.
Snijd de champignons in dunne
plakjes. Roerbak op hoog vuur tot ze
beginnen te slinken. Snijd intussen de
courgette in kleine blokjes en roerbak
mee met de champignons, voeg weer
1/3 van de teriyakisaus toe en roerbak
tot de shiitake en courgette mooi bruin
is. Voeg sperziebonen toe en kook nog
ff. Voeg de laatste teriyakisaus toe en
de cashewnoten en roerbak nog kort
op hoog vuur. Doe er tot slot de
biefstukreepjes bij en roerbak mee tot
ze goed warm zijn. Schep de mie op
de borden en schep hier de
sperziebonen, courgette, champignons,
cashewnoten en reepjes biefstuk met
teriyakisaus overheen.

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

