

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 16
augustus 2025

MEDEDELINGEN

Aanbieding van de week:

**Deze week 30% korting op alle
Snijbonen, Sperziebonen en
Spekbonen!!**

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 34

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Gesneden rode kool
2. Bladgewas: Paksoi,
Andijvie of Sla
3. Courgette
4. Bospeen of Bieten
5. Rode uien

RECEPTEN

Tortilla met rode koolsalade, bonen en vissticks



Ingrediënten: (4 pers)

300 g gesneden Rode kool
6 tortillawraps
2 el milde olijfolie
15 diepvries vissticks
400 g zwarte bonen in blik
125 ml zure room
1 avocado
3 el jalapenopepers in pot
Verse koriander

Bereiding:

Verhit de olie in een koekenpan en bak
de vissticks op middelhoog vuur in 8
min. goudgeel en gaar. Keer
halverwege. Doe ondertussen de

bonen in een vergiet, spoel af onder
koud stromend water en laat
uitlekken. Meng de sour cream met de
rodekool en breng op smaak met
versgemalen peper. Prak de zwarte
bonen met een vork tot een grove
puree. Breng op smaak met
versgemalen peper. Halveer de
avocado overlangs, verwijder de pit,
schep het vruchtvlees met een lepel uit
de schil en snijd in plakjes. Snijd de
jalapeño grof en de koriander fijn.
Verhit een koekenpan zonder olie of
boter en verwarm de tortilla's 20 sec.
op middelhoog vuur. Beleg elke tortilla
met rodekoolsalade, bonenpuree, wat
plakjes avocado, vissticks en jalapeño.
Bestrooi met wat koriander. Rol op en
snijd doormidden. Serveer 1½ wrap
per persoon

Gevulde Courgette, paprika en mozzarella



Ingrediënten:(4 pers)

2 Courgettes
150 g rundergehakt
1 grote ui
10 cherrytomaatjes
2 knoflook teentjes
Blikje tomatenpuree
1 bol mozzarella
30 gram Parmezaanse kaas
2 tl oregano
Verse basilicum
Snuf peper,zout,
olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Snij de courgettes in de lengte
doormidden en snij met een scherp
mes het vruchtvlees eruit. Hou dit even
apart. Besprenkel de courgettes met

een druppel olijfolie en wat peper en
zout en schuif voor 15 minuten de
oven in. Schil en snipper de ui. Maak
de paprika schoon, en snij in blokjes.
Snij ook het vruchtvlees van de
courgette fijn. Plet de knoflook en
verwijder de schil. Snij de tomaatjes
in kwarten. Verwarm een klein beetje olie
in de koekenpan en fruit hier de ui in
aan. Pers de knoflook erbij uit en voeg
dan het gehakt toe. Bak dit rondom
aan en doe dan de paprika, tomaatjes
en courgette ook in de pan. Schep
goed door en laat zo'n 2 tot 3 minuten
meebakken. Voeg als laatste de
tomatenpuree toe en nog wat oregano.
Haal de courgettes uit de oven. Laat
de oven aan staan. Verdeel het
gehaktmengsel over de courgettes.
Laat de mozzarella uitlekken en snij
in blokjes. Leg de mozzarella tussen het
gehakt en strooi de Parmezaanse
kaas over de gevulde courgettes met
gehakt. Schuif nu nog voor zo'n 10-15
minuten in de oven. Scheur wat verse
basilicum over de courgettes met
gehakt en geniet ervan! Eventueel kun
je hier nog wat brood bij eten, of een
pastasalade.

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

