

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 10 oktober 2025

MEDEDELINGEN

De geitjes gaan vanaf volgende week naar de bok. In maart hebben we hopelijk weer babygeitjes!!

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 42

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Pompoen "Table Queen" of "Sweet Dumpling"
2. Snijbiet
3. Meiraap/Koolrabi
4. Diverse tomaten
5. Verse kruiden

RECEPTEN

Gevulde Sweet Dumpling pompoen



Je bent er wel even mee bezig omdat de pompoenen uithollen wat kracht en geduld vraagt, maar het eindresultaat mag er zeker zijn. Een echt herfstig weekendgerechtje dus!

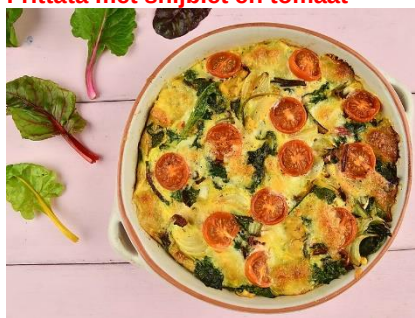
Ingrediënten: (4 pers)

4 Sweet Dumpling pompoenen of soortgelijk
250 gr gehakt
1 rode ui
1 rode paprika
1 aubergine
een handvol platte peterselie
1 tl komijn
2 el worcestersaus
2 el olijfolie
peper en zout

Bereiding:

1. Snijd bovenaan de pompoenen een gat en haal alle pitjes eruit. Zorg dat je een mooie holte krijgt om op te vullen.
2. Verwarm de oven voor op 180°C.
3. Verhit de olijfolie in een pan en rul het gehakt.
4. Snipper de rode ui fijn en snijd de aubergine in stukjes. Voeg bij het gehakt en roer regelmatig.
5. Snijd de paprika in kleine blokjes en voeg deze eveneens toe aan het gehakt.
6. Kruid alles af met de komijn, worcestersaus, peper en zout en snipper de platte peterselie over het mengsel.
7. Vul de pompoenen op en plaats gedurende 35 minuten in de oven, tot de pompoenen zacht zijn maar hun vorm nog mooi behouden.
8. Serveer met een frisse salade.

Frittata met snijbiet en tomaat



Ingrediënten: (2 pers)

250 g cherrytomaten
250 g snijbiet
100 g mozzarella
70 g rode linzen
3 eieren
2 uien
2 el bakolie
Italiaanse kruiden naar smaak
Zout & peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Breng een klein pannetje met water aan de kook. Was de linzen in een zeef onder de kraan en kook ze voor 10 minuten. Giet daarna het water af. Pel intussen de ui en snijd in partjes. Was de gekleurde snijbiet, laat goed

uitlekken in een vergiet en haal het blad van de stelen. Snijd de gekleurde stelen in stukken en het blad in reepjes. Houd het blad en de steeltjes gescheiden en dep het blad droog. Was de cherrytomaatjes en halveer ze. Laat de mozzarella uitlekken. Verwarm bakolie in een wok of koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Roerbak de snijbietstelen enkele minuten mee op een middelhoog vuur. Voeg de cherrytomaatjes en het snijbietblad toe. Bewaar enkele tomaatjes om het gerecht ermee te garneren. Roer de voorgekookte linzen erdoor.

Klop intussen de eieren los met met Italiaanse kruiden, zout en peper. Doe alles in een ovenschaal (of gebruik een vuurvaste pan) en schenk het eimengsel over de groenten. Schud de schaal/pan heen en weer zodat het mengsel zich goed verspreid. Verdeel de mozzarella erover en breng op smaak met zout en peper. Garneer met de cherrytomaatjes. Plaats voor 10-15 minuten in de voorverwarmde oven totdat het ei is gestold en de mozzarella is gesmolten.

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

