

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 16 januari
2026

MEDEDELINGEN

Nieuwe voorraad vlees in onze winkel!!

Het assortiment bestaat uit:

Lamsvlees: shoarma, worstjes, gehakt en filets

Rundvlees: gehakt, worstjes, biefstuk, sukade, riblappen, tartaar, hamburgers

Varkensvlees: spekblokjes, speklappen, rookworsten

Kip: Kipdijfilets, kipfilets, kippenbouten

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 4

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Paksoi(Di)
- Bindsla/Little gem(Do)
2. Prei
3. Yaconsoep in emmertje
4. Pompoen divers
5. Kruidenbosje

RECEPTEN

Quesadilla's met zwarte bonen en Pompoen



Ingrediënten: (4 pers.)

750 g Biologisch pompoenen
400 g zwarte bonen in blik
3 el milde olijfolie
2 tl gemalen komijn
1 verse groene jalapeño peper
200 g geraspte kaas mild 30+
6 volkoren tortillawraps
1 sjalot
2 rode puntpaprika's

Bereiding:

Snijd de pompoen in parten. Verwijder binnenkant. Snijd het vruchtvlees met schil in stukken van 2 cm. Kook de pompoen 8 min. Stamp met de pureestamper tot een grove puree. Doe ondertussen de bonen in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. Verhit 1/3 van de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de bonen met de komijn 4 min. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn. Meng de pompoenpuree met de bonen en jalapeño peper. Verdeel het pompoenmengsel en de kaas over de helft van de tortilla's. Dek af met de rest van de tortilla's (quesadilla's). Verhit 2 koekenpannen zonder olie of boter en bak in elke pan een quesadilla 6 min. op middelhoog vuur. Keer halverwege. Houd warm onder aluminiumfolie. Bak zo de rest van de quesadilla's. Snipper ondertussen de sjalot. Halveer de paprika's in de lengte, en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Rasp de schil van de limoen. Pers de helft uit en snijd de andere helft in parten. Snijd de peterselie fijn. Meng de rest van de olie met de sjalot, paprika, het limoenrasp, het limoen sap en de peterselie. Snijd de quesadilla's in kwarten. Serveer met de paprikasalsa en een limoenpartje.

Little gem met Biefstukreepjes



Ingrediënten: (2 pers.)

2 kropjes Bindsla little gem
1 theelepel sambal
2 eetlepels ketjap manis
1/2 theelepel gemberwortel, geraspt

1 teentje knoflook, fijngeperst
200 gram biefstuk, in reepjes
2 eetlepels olie
Garnering
1 eetlepel fijngehakte rode peper
1 bosuitje, in ringetjes
2 eetlepels sesamzaad, geroosterd

Bereiding:

Maak een marinade van: sambal, ketjap, gember en knoflook. Schep de biefstukreepjes erdoor en laat ca. 1 uur marineren. Snij het stronkje van de Little Gems; zo kan je de losse blaadjes voorzichtig losmaken. Verhit de olie in een diepe (wok)pan en doe hierin de biefstukreepjes (inclusief marinade) en de wortel. Bak op hoog vuur een paar minuten zodat de biefstukreepjes gaar zijn en de marinade ingedikt is tot een saus. Schep de biefstukreepjes met de saus en de wortel in een slablaadje en garneer met ringetjes bosui, rode peper en sesamzaadjes. Snel, lekker en simpel!.

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

