

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 10 april
2026

MEDEDELINGEN

**Zondag 19 April Theeschenkerij
open van 12 tot 16.30 uur!!**



Van Heeksbleeklaan 25

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 16

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Rode bietjes
2. Spitskool of Rode kool
3. Bleekselderij
4. Spinazie(di)
Sla (do)
5. Radijs(di)of Kruiden(do)

*De samenstelling van het
groentepakket kan afwijken van het
bovengenoemde. Wij vragen hiervoor
uw begrip.*

RECEPTEN

Spitskool roerbak met kerrie



Ingrediënten: (2 pers)

300 gr spitskool
2 theelepels kerrie
125 ml kokosmelk
1 ui
2 teentjes knoflook

180 gr gehakt of vega gehakt
1 handje walnoten
1 bosui
1 snuf peper en zout
150 gr rijst

Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen
op de verpakking.
Hak de ui en knoflook fijn. Snijd de
spitskool in dunne reepjes. Je kunt
deze ook kant en klaar gesneden
kopen. Verhit een beetje olie in een
wok of grote pan en fruit de ui en
knoflook tot ze zacht zijn. Voeg het
gehakt toe en bak het mee tot het rul
is. Voeg de spitskool toe aan de pan.
Roerbak tot de spitskool begint te
slinken. Strooi de kerrie, peper en zout
over de spitskool en roer goed door.
Voeg de kokosmelk toe en laat het
geheel een paar minuten pruttelen tot
de spitskool gaar is. Hak de walnoten
grof en snijd de bosui in ringetjes.
Voeg deze op het laatst toe aan de
spitskool roerbak. Serveer het
spitskool gerecht met de rijst.
In plaats van kokosmelk kun je ook
kookroom gebruiken.

Bleekselderijsalade met appel



Ingrediënten: (4 pers.)

8 stengels bleekselderij
2 kleine appels
60 gr yoghurt (plantaardig) (Alpro)
1 eetlepel mayonaise (plantaardig)
0.5 theelepel Dijonmosterd
1 theelepel kerriepoeder
20 gr rozijnen
80 gr walnoten
peper en zout
1 citroen

Bereiding:

Maak de bleekselderijstengels schoon
door ze af te spoelen met water. Haal
ook zoveel mogelijk van de slierten
vanaf de bovenkant weg. Zet hiervoor
je mesjes schuin tegen de bovenkant
en trek zo de sliertjes naar onder.
Snijd de stengels daarna in dunne
plakjes en doe ze in een kom.
Was de kleine appeltjes en verwijder
de zaadlijsten. Snijd de appel met schil
in dunne reepjes en doe ze ook in de
kom. Mix in een kommetje of schaalteje
de plantaardige yoghurt, vegan
mayonaise, mosterd en kerriepoeder.
Schep het in de kom en mix het goed
met de appel en bleekselderij. Voeg
de rozijnen en walnoten toe en mix
nogmaals goed door elkaar. Breng de
salade op smaak met peper, zout en
citroenrasp- en sap. Serveer de salade
daarna meteen als bijgerecht of
bewaars tot 3 dagen, afgedekt, in de
koelkast.

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

