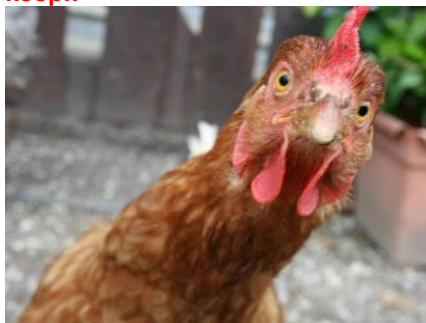


Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 4 sept
2026

MEDEDELINGEN

Heerlijke biologische soepkippen te koop!!



Wees er snel bij want Op=Op
Een gezonde basis voor allerlei soepen
en sauzen of gewoon lekker om achter
de hand te hebben

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 37

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. Rode kool gesneden
2. Paksoi/Tatsoi
3. Zapallito/Bolcourgette
4. Uien
5. Vruchtgewas

Wederom alles van eigen land!!

RECEPTEN

Gewokte Tatsoi/Paksoi met gegrilde chili-tofu



Ingrediënten: (4 personen)

2 stronken tatsoi
2 tl vers geraspte gember
1 tl mirin
2 el sojasaus
½ tl cayenne peper
2 el bruine suiker
2 el limoensap
(kokos)olie
sesamolie
sesamzaadjes

Gegrilde chili-tofu:

1 pak tofu, geperst
(kokos)olie
sesamolie
3 el chilisaus
sesamzaadjes

Bereiding:

Snijdt de tatsoi grof.
Meng de volgende ingrediënten in een
kommetje: gember, mirin, sojasaus,
cayennepeper, suiker en limoensap.
Verhit in een wok wat (kokos)olie en
een scheutje sesamolie. Doe de tatsoi
in de pan en roer alles goed om.
Wanneer het allemaal begint te slinken
voeg je de saus uit het kommetje toe.
Alles, al omroerend, even een paar
minuten roerbakken.
Serveren bij bijvoorbeeld rijst, en
bestrooien met sesamzaadjes.
Snijdt de tofu in de lengte in twee
plakken. Verhit in een pan wat
(kokos)olie en een scheutje sesamolie
en bak de tofu aan beide kanten
goudbruin.
Leg de plakken tofu op een bord en
overgiet met een beetje chilisaus en
verdeel het over beide plakken zodat
alles bedekt is.
Verhit een grill pan en bak de tofu
enkele minuten zodat deze mooie
grillstrepen krijgt.
Serveer bij de geroerbakte tatsoi en
bestrooi met (zwarte) sesamzaadjes.

Zapallito/Bolcourgette gevuld met gehakt en tomaat (koolhydraatarm)



Bereiding:

3 bolcourgettes: kapje eraf. uithollen, 5
min koken in ruim water en uit laten
lekken.
Blik tomatenblokjes tot de helft inkoken.
1 ui en 2 rode paprika's fijn snijden en
fruiten in wat olijfolie. 500 gr
rundergehakt meebakken en op smaak
brengen met 2 el oregano en wat zout.
Ingekookte tomaten toevoegen en
courgettes hiermee vullen. Beetje
geraspte Parmezaan erover en 30 min
bakken op 180 graden.

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

