

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 12 juli 2024

MEDEDELINGEN

Wist u dat?

→Courgettebloemen eetbaar én een delicatessse zijn?

Op verzoek/bestelling verkrijgbaar in onze winkel.

→Er deze zomer een dagelijkse Plantjesmarkt is bij onze moestuin?

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 29

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Tomaten eigen land
2. Venkel/Courgette
3. Snijbiet
4. Sperzie of Snijbonen
5. Eetbare bloemen

RECEPTEN

Tempura van Courgettebloemen

Borrelhap of voorgerechtje



Ingrediënten: (2 pers.):

400 ml zonnebloemolie
8 courgettebloemen
100 gr tempurabloem
150 ml ijskoud bier of water
(rozemarijn)zout

Bereiding:

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan tot ongeveer 180°C. Je kunt ook jouw frituurpan gebruiken. Verwijder voorzichtig de stampertjes uit de courgettebloemen. Meng bloem met het bier of water tot een niet te dik beslag. Doop de courgettebloemen één voor één in het beslag, laat ze dan

iets uitdruipen en leg ze voorzichtig in de hete olie. Bak er niet teveel tegelijk in de pan. Bak ze in een minuutje rondom goudbruin. Haal ze er dan uit met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi de courgettebloemen met zout en serveer direct nadat ze allemaal gefrituurd zijn.

Courgettekoekjes met kaas

Ingrediënten: (4 pers):

2 courgettes
1 kleine ui
40 gram geraspte oude Gouda kaas
50 gram zelfrijzend bakmeel
3 eetlepels peterselie
peper en zout
1 ei
25 gram paneermeel
olijfolie

Bereiding:

Rasp de schoongemaakte courgettes met een grove rasp. Snipper de ui fijn. Schep de courgette en ui in het midden van een schone theedoek en druk zo veel mogelijk vocht uit de groenten. Doe alles in een kom en meng er de kaas, zelfrijzend bakmeel, peterselie en paneermeel door. Breng het mengsel pittig op smaak met peper en zout en klop er een ei door. Verhit een laagje olie in een hapjespan en schep er bergjes van het courgette mengsel in. Druk ze plat met de bolle kant van een lepel. Bak de koekjes in 2 tot 3 minuten goudbruin en gaar. Laat uitlekken op keukenpapier.

Volkorenpenne met Snijbiet



Ingrediënten: (4 pers):

1 biologische rode ui
300 g biologische gekleurde snijbiet
2 biologische romatomen

75 g biologische mini mozzarella
170 g biologische volkoren penne
75 g biologische kruiden roomkaas
1 eetlepel bakolie
peper naar smaak

Bereiding:

Pel de rode ui en snijd in partjes. Was de snijbiet, laat goed uitlekken in een vergiet en haal het blad van de stelen. Hak de gekleurde stelen in stukken en snijd het blad in reepjes. Houd het blad en de steeltjes gescheiden en dep het blad droog. Was de tomaat en snijd klein. Laat de mozzarella uitlekken. Breng water aan de kook voor de volkoren penne. Kook in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af (vang een beetje kookvocht op) en laat even uitdampen. Verwarm intussen bakolie in een wok of koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Roerbak de snijbietstelen enkele minuten mee op een middelhoog vuur. Voeg de tomaat en het snijbietblad toe. Schep de kruiden roomkaas erdoor. Schenk een klein beetje kookvocht erbij voor een smeeuige saus, verdeel de mozzarella erover en zet dan het vuur laag. Proef en breng op smaak met peper. Dek de pan af en laat de mozzarella smelten. Verdeel de volkoren penne over de borden en schep een flinke lepel van de romige snijbietsaus erover.

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

