

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij 'De Viermarken' van vrijdag 23 aug 2024

MEDEDELINGEN

Dagelijks verse Bloemen(boeketten) verkrijgbaar in onze winkel vanaf €5,- per boeket!!

Ook kunt u zelf een boeket samenstellen in onze Pluktuin.



SAMENSTELLING PAKKET WEEK 35

Deze week vindt u de volgende groenten in uw pakket:

1. Courgette
2. Meiraap/Koolrabi (Di) Aubergine (Do)
3. Wortelen
4. Uien
5. Kruiden

RECEPTEN

Gezonde Courgette wortel fritters



Ingrediënten: (2 pers):

250 gram courgette
150 gram wortels
2 eieren
1 eetlepel limoensap
30 gram havermeel
2 tl italiaanse kruiden
1 tl bakpoeder
250 gram kwark
Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Snijd de courgette en wortel heel fijn. Klop de 2 eitjes los en voeg de groenten hier aan toe. Meng hier 1 el limoensap, meel, bakpoeder, zout en peper en italiaanse kruiden doorheen. Verhit wat olie in een pan en bak er kleine pannenkoekjes van. Bak ze aan beide kanten goudbruin. Serveer met wat kwark gemengd met italiaanse kruiden en 1 el limoensap en eventueel wat verse basilicum en tomaatjes.

Meiraap met kruidenolie



Ingrediënten: (4 pers):

800 gram meirapen
3 tenen knoflook
Olijfolie
15 g verse dille
10 g verse peterselie
15 g verse bieslook
3 el gedroogde dragon
6 eetlepels olijfolie
1 citroen
75 g feta

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de meirapen en snijd ze in plakken van ongeveer 2 cm breed. Doe ze in een ovenschaal of bakblik en giet er olijfolie overheen. Hussel goed door elkaar zodat alle stukken meiraap ingevet worden door de olie. Zet dit ongeveer 45 minuten in de oven en schud het halverwege nog een keer goed om. Snijd de kruiden fijn en meng dit met 6 eetlepels goede olijfolie in een kom. Doe er beetje geraspte schil van 1 citroen en 2 eetlepels citroensap. Meng alles goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Haal dan de ovenschaal uit de oven en knijp de gepofte knoflookteentjes uit boven de kruidenolie. Meng dit er goed doorheen en vermeng dan de meirapen met de kruidenolie. Doe over in een mooie schaal en garneer met de feta, wat citroenrasp en de overgebleven takjes dille.

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

