

Beste mensen,

Hier volgt de nieuwsbrief van boerderij
'De Viermarken' van vrijdag 29
november 2024

MEDEDELINGEN

Kerst en Sint cadeautjes nodig?

In onze winkel kun je allerlei leuke,
originele, handgemaakte én lekkere
geschenken vinden.

Wij helpen je graag met het
samenstellen van een cadeaupakketje
bestaande uit onze Biologische
produkten.

SAMENSTELLING PAKKET WEEK 49

Deze week vindt u de volgende
groenten in uw pakket:

1. **Boerenkool**
2. **Prei**
3. **Yacon**
4. **Pompoen**
5. **Koolrabi**

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

RECEPTEN

Yacon woksotel met noodles



Ingrediënten: (4 pers)

400 gram Yacon
3 tl Chinese kruidenmix
50 cashewnoten
6 el zoete chilisaus

2 el sojasaus
1 a 2 pakjes eiernoodles
3 el sesamololie
1 sjalot
100 g spinazie
400 g kipreepjes
1 gele paprika
2 tenen knoflook

Bereiding:

Marineer de kip met sesamololie en
Chinese 5 spices, circa 20 minuutjes.
Tip voor vegetariërs en vegans:
gebruik bijv deze tofu wokblokjes!
Schil de Yacon en snijdt het
vruchtvlies in blokjes. Om verkleuren
tegen te gaan, de Yacon evt. in
citroenwater leggen.
1. Snij de paprika in reepjes. Snij de
sjalot in stukjes. Bak eerst de kip en
haal dit uit de pan. Bak de sjalot en de
knoflook op een gematigd vuur. Voeg
de yacon en paprika toe, op het laatst
de spinazie. Voeg de kip of de
vleesvervanger weer toe. Voeg 6
eetlepels zoete chilisaus en 2
eetlepels ketjap/sojasaus toe. Goed
mengen en serveren met de noedels.
Serveer met de cashewnoten
(ongerosterd) Eet smakelijk!

Rösti van Koolrabi



Ingrediënten: (8 stuks):

600 gram koolrabi
300 gram aardappel
1 stuk ui
1 bosje peterselie
4 eetlepels bloem
3 eetlepels olie
zout en peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil
de aardappel, koolrabi en ui. Rasp ze
met een grove rasp of met de
keukenmachine. Schep het mengsel
op een schone theedoek, vouw de
theedoek dicht en wring er boven de
gootsteen zoveel mogelijk vocht uit.
Doe het mengsel vervolgens terug in
een kom. Hak de peterselie fijn en
voeg toe aan de kom. Voeg ook de
bloem toe en kneed het met je handen
door elkaar tot een kleverig mengsel
ontstaat. Breng op smaak met zout en
peper. Verhit de olie in een ruime
koekenpan op hoog vuur. Verdeel het
aardappel-koolrabi mengsel in 4
porties en rol er stevige ballen van met
je handen. Druk ze vervolgens uit, tot
het dezelfde vorm heeft als een grote
hamburger. Leg de rösti's in de pan en
druk ze met een spatel nog een beetje
aan. Bak de rösti's in ongeveer 5
minuten aan beiden kanten goudbruin
(met een spatel kun je ze gemakkelijk
omdraaien). Schep de rösti's van
koolrabi over in een ovenschaal en
bak ze 20 minuten in het midden van
de oven

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

