

Landjuweel "de Hoeven"
Middenweg 4
7722XK Dalfsen
Tel: 0529-427688
www.landjuweeldehoeven.nl
email: info@landjuweeldehoeven.nl
Nieuwsbrief week 30 -2022



Onder de boom

Wat een bijzondere week was het! Het begon allemaal met een piek van 38,5 graden hier op de thermometer. Dat was bijzonder warm. Maar gelukkig hebben we hier op het platte land bomen en nog een klein zuchtje wind. En daardoor was het bést goed uit te houden. Uiteraard, als je maar niet teveel deed. De koeien kwamen wat eerder naar binnen maar hebben de warmte ook prima doorstaan. Toen kwam het wachten op de regen want de droogte begint nu wel flink huis te houden op het grasland. De voorspellingen gingen op en neer. En we kregen niet zoveel als we gehoopt hadden. Maar goed. Vandaag zei iemand tegen mij; "de dag dat het regent komt steeds dichterbij" Kan prima op een tegeltje. We oogsten de eerst sperziebonen van het land en we zien de groenten prachtig groeien. Het onkruid is weer redelijk onder controle en we plukken de eerste frambozen. Heerlijk!

Geniet van de groenten!

Deze week in de tas: **onder voorbehoud van levering**

Groenten: Venkel, spitskool/sperzieboon, courgette/aubergine, rode bosui/komkommer, sla

Fruit: Kiwi, appel, blauwe bes

Zomergroenten

zomergroenten: boterbonen, sperziebonen, snijbonen, romanesco, bospeen, paprika, 1 kleine tomaat, in blokjes, 160 g basmatirijst, 180 g rode linzen uit pot, 180 g gele linzen uit pot, 1/4 tl komijnzaad, 1/4 tl komijnpoeder, 1/4 tl korianderpoeder, 1/4 tl kurkumapoeder, 1/4 tl mosterdzaad, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1/2 cm verse gember
Zonnebloemolie, peper en zout

Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de uien en hak de knoflook fijn.

Verhit 1 el olie in een ruime pan en fruit hierin de helft van de ui en knoflook glazig.

Voeg komijn- en mosterdzaad toe met de linzen, tomaat en kurkumapoeder. Roer af en toe door.

Hak de gember. Fruit samen met de rest van de ui en knoflook aan in een beetje olie.

Snijd de groenten allemaal in dezelfde grootte.

Voeg eerst de bospeen en romanesco toe aan de ui en knoflook.

Voeg na 5 minuten de bonen, paprika, koriander- en komijnpoeder toe. Voeg eventueel een beetje water toe en zet de deksel op de pan zodat de groenten kunnen garen.

Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de rijst en linzen.