

Landjuweel "de Hoeven"
Middenweg 4
7722XK Dalfsen
Tel: 0529-427688
www.landjuweeldehoeven.nl
email: info@landjuweeldehoeven.nl
Nieuwsbrief week 37 -2021



Lekkere warme dagen

Wat was het genieten afgelopen week. Nog een paar heerlijke warme dagen die goed waren voor mens en tuin. We zaten heerlijk in de pauzes met het kopje in de zon de vitamine D tot ons te nemen. De laatste mais is geoogst en het vak is opgeruimd. Afgelopen woensdag hebben we dan de laatste mais tussen de middag gegeten en dat was geweldig. Even 10 minuutjes koken met een beetje zout. Werkelijk fantastisch. We beginnen als gezin nu ook écht te landen hier. Dat is een fijn gevoel. De kids doen het geweldig op hun nieuwe school. En regelmatig wordt er al gespeeld met kinderen uit de klas. Fijn om zo balans te krijgen op deze mooi plek!

Geniet van de groenten!

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

Groenten: Sla, bieten, prei, zoete bataat, courgette

Fruit: Peer, granaatappel, druiven

Gesuikerde zoete bataat

Ingrediënten:

de zoete bataat, 40 g boter, 40 g bruine suiker, 1/2 el citroen, 1/2 dl sinaasappelsap, 1/2 pijpje kaneel. 3/4 tl geraspte citroenschil

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 180°C. Bataat schillen en in dikke plakken snijden, dan in de ovenschaal leggen en gesmolten boter er overheen gieten. Voeg suiker, citroensap, sinaasappelsap en kaneel toe. De schaal afdekken met aluminiumfolie en 30 min in de oven. Folie verwijderen, roer voorzichtig, verwijder het pijpje kaneel, bestrooi met citroenschil en de schaal zonder deksel nog 15-30 min of tot de bovenkant iets knapperig is in de oven.

COURGETTESOUFFLÉ

Ingrediënten: 400 gr courgette, 3 eieren, 1 kleine ui, 2 el kwark (dikke yoghurt kan ook, roomkaas ook), 1 el citroenrasp, 1 flinke el, verse koriander (of 1 el gedroogde dragon, of kies een ander kruid, basilicum of peterselie), peper en zout, scheutje olie

Bereiding: Verwarm de oven voor op 175°C. Was de courgette, snijd bovenkant af en rasp hem op de grove kant van de rasp. Bestrooi met wat zout en laat in een vergiet 10 min. het vocht er uit trekken. Pel de ui, snipper hem fijn en fruit hem zacht in een klein beetje olie. Splits de eieren, zorg dat de kom voor de eiwitten brandschoon is (maak hem vetvrij met wat citroensap en een keukenpapiertje). Meng de eigelen met de kwark, citroenrasp, gehakte koriander en de zacht gebakken uitjes. Druk het vocht uit de courgette en meng dit er ook door. Geef het wat peper. Sla de eiwitten stijf en spatel die rustig door het courgette mengsel. Vet een ondiepe schaal in en stort daar het mengsel in. Bak het in ongeveer 30 min. tot het stevig is en een beetje kleur krijgt.

Lekker met brood, met rijst of met gierst.