



## Mark Tijink

### Trotse varkensboer uit Enter

Een compleet biologisch boerenbedrijf. Al sinds 2000 worden bij Mark biologische runderen gehouden. In 2003 is dit uitgebreid met de varkens. Waarom biologisch? "Omdat dit voor ons een fantastische manier van leven en werken is, met veel passie voor de koeien, varkens en de landbouw", aldus Mark. Bij het houden van biologische varkens zie je een groot verschil ten opzichte van reguliere varkens. "Zo krijgen onze varkens veel meer ruimte, met een vrije doorgang naar buiten en een stal vol stro. Daarnaast is het voer van wezenlijk verschil. Het biologisch voer is, net als ons boerenbedrijf, streng gecontroleerd door diverse instanties." Door de goede verzorging zie je dat de varkens zich niet vervelen en hun natuurlijke gedrag kunnen vertonen. Met als resultaat; een staart die mooi in de krul zit!

*Mijn favoriete  
varkensrecept?  
Kijk op  
de achterzijde.*



  
De Groene Weg

[www.degroeneweg.nl](http://www.degroeneweg.nl)

Hoofdgerecht, 4 personen,  
bereidingstijd 2,5 uur



Het  
favoriete  
gerecht van onze  
varkensboer  
Mark Tijink

# Hachee

met rode kool



## Benodigdheden

- 500 gram hacheevlees
- 500 gram uien
- 100 gram margarine
- 50 gram bloem
- 750 ml (runder)bouillon
- 2 laurierblaadjes
- 2 kruidnagels
- Peper en zout
- 2 el azijn
- 1 tl suiker

## Bereiding

1. Doe de boter in de pan, laat de boter een beetje bruin worden en bak vervolgens het vlees rondom bruin. Als alle kanten bruin zijn, haal je het vlees weer uit de pan.
2. Snijd de uien en laat die een kwartiertje smoren in dezelfde pan als waar je net het vlees in hebt aangebakken. Als de uien goed gesmoord zijn, voeg dan het vlees weer toe aan de pan, strooi de bloem eroverheen en bak alles nog even een paar minuutjes door.
3. Giet nu de bouillon voorzichtig bij het mengsel van vlees, ui en bloem. Voeg daarna de kruidnagels, de laurier, de azijn, suiker en wat peper toe. Roer de hachee goed door en zet de pan op laag vuur. Doe het deksel op de pan en laat het geheel tenminste 2 uur stoven.
4. Als de hachee tenminste twee uur gestaan heeft en je wilt op dat moment eten, haal dan de kruidnagels en de laurier uit de hachee en breng het geheel nog op smaak met wat extra peper en zout.
5. Serveer de hachee met rode kool en aardappel.

Voordelig  
genieten van dit recept?  
Dat kan van 6 t/m 11 maart:

**Hacheevlees**

500 gram **6.95**



De Groene Weg

Kijk voor meer recepten op [www.degroeneweg.nl](http://www.degroeneweg.nl)