DE WIMPSCHRANS HOEVE

Augustus 2026

Tomaten zijn een goede bron van vitamines (A, B, C en K). Ze zijn caloriearm en bevatten antioxidanten, zoals lycopeen die zorgt voor hun rode kleur. Rauwe tomaten bevatten de meeste vitamines terwijl verwerkte tomaten meer antioxidanten bevatten. Bewaar tomaten op een frisse plek, maar niet in de koelkast. Leg ze niet te dicht in de buurt van andere groenten of fruit, want tomaten bevatten een stof waardoor deze sneller kunnen bederven.

Gevulde tomaten (6st)

Verwarm de oven voor op 190°C. Snij de hoedjes van 6 grote tomaten en hol deze uit. Laat ze ondersteboven goed uitlekken. Bak 500g gehakt gaar, kruid met paprikapoeder, peper en zout. Kook ondertussen 200g (volkoren) rijst volgens de instructies op de verpakking.

Snipper 2 uien en snijd 1 courgette in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en stoof de ui. Voeg de courgette toe en bak nog drie minuten. Pers er 1 teentje knoflook bij. Doe er 300g spinazie bij en laat deze slinken. Meng de groenten met het gehakt en de rijst. Rooster eventueel nog een 50g pijnboompitten. Doe deze bij het mengsel. Voeg ook nog 4 el platte kaas toe en meng goed. Kruid naar smaak met peper en zout. Vul de tomaten met deze mengeling en zet de hoedjes er terug op. Overgiet met 2el olijfolie en zet ze 20 minuten in de oven.

Nieuwe aardappelen

1 €/kg 8 €/10kg

Première / Frieslander

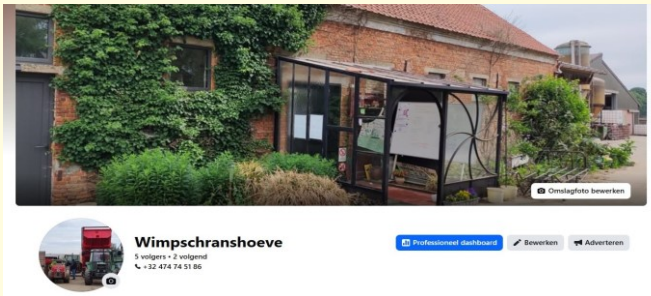
Promo's in augustus:

Boter rol 250 gr
Brugge ongezouten
Nazareth gezouten
-20%
2,40 € ipv 3 € / stuk

Basmati rijst bio 500g
Wit 3.15 € bruin 3 €

Groenten eigen teelt:

sla	1.50	
courgette	0.60	***2+1 gratis***
komkommer	1.50	
lente-ui	1	
peterselie	1.50	
spitskool	2	
koolrabi	1	
venkel	1.50	
boontjes	5 – 7 €/kg	
rode biet	1 €/kg	
tomaten	1.50 €/kg	
spinazie	6 €/kg	



Wij vragen jullie hulp.

Sinds enkele jaren hebben wij een facebookpagina waarop wij regelmatig wat nieuwtjes en foto's zetten van onze boerderij, hof en serre. Spijtig genoeg is deze verdwenen en moeten we helemaal van nul beginnen. Daarom onze vraag aan jullie: willen jullie onze pagina volgen en/of delen zodat we terug een beetje meer verspreid geraken? Alvast hartelijk bedankt!

Itegemsesteenweg 125 – 2270 Herenthout / Guy Van Bedts 0474/745186
guy.van.bedts@telenet.be www.wimpschranshoeve.be
Openingsuren: ma – zat : 8 – 13 uur / 17 – 20 uur zon- en feestdagen : 8 – 12 uur