

Lekker Makkelijk

magazine bij de boodschappen in de buurt

Winter 2023

WINTER TIJD

lekker
makkelijk





Lekker, het is weer zover.



**De vertrouwde Unox Gelderse rookworst:
nu nóg voller van smaak**

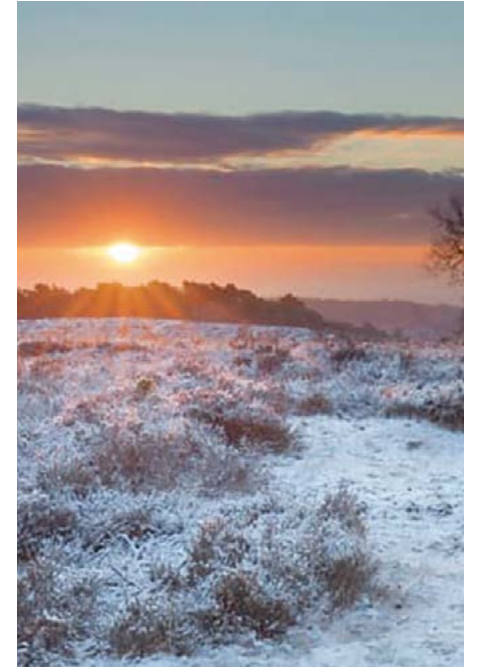


De warmte ...

Een familiebedrijf dat al 100 jaar vers brood, kaas, vleeswaren en zuivel verkoopt in een Zaanse buurt. Een goedlachse Fries die een halve eeuw melkboer was in Sneek en omstreken. Ze komen voorbij in dit nummer, tussen de winterse recepten en de tips. En de woorden van een nieuwe jonge melkboer: 'Ik hou van het dorpsleven, daar waar het leven overzichtelijk en vriendelijk is.' Wij wensen heel veel mensen een winkel in de buurt waar je de boodschappen kunt doen, een praatje kunt maken en een helpende hand kunt bieden aan dorpsgenoten en medebewoners. Veel lees-en kookplezier.

van de winter.

INHOUD VAN DIT NUMMER



- 3** Intro en inhoud **4-11** Gevulde soepen - Recepten
10 Wijnen **13** In de buurt **14-23** Wintergroenten - Recepten
25 Op stap **26-31** 5x Frieten - recepten **33** Op stap
34-37 In de buurt **38** Warme winterdranken - Recepten
45 In de buurt **46** Prijspuzzel **47** Service **48** Strip Lieke&Max

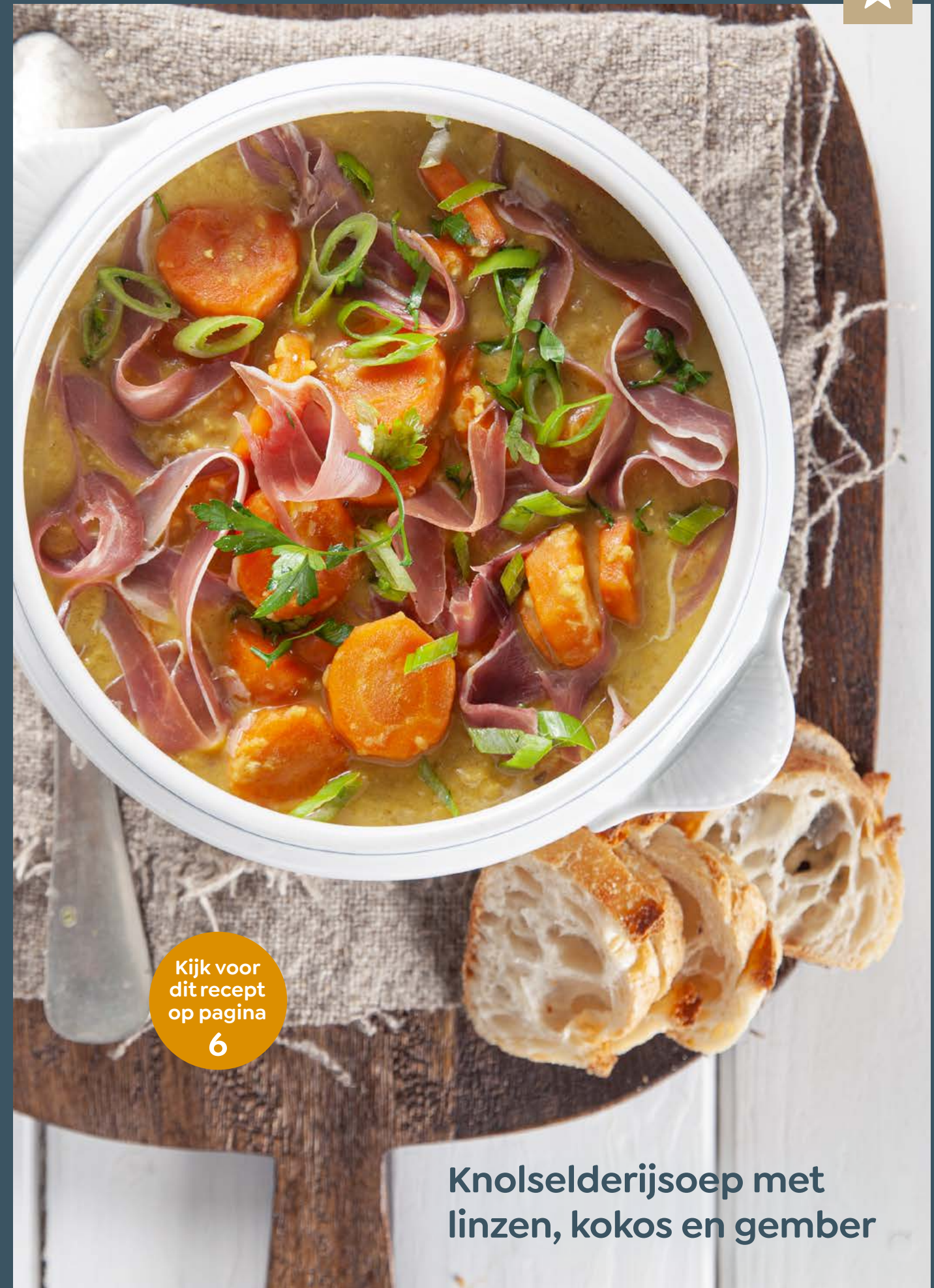
lekker
makkelijk
.nl





GOUDEN MORGENSTOND, GEVULDE SOEP IN DE MOND.

Wat gaan we eten vandaag?
Altijd fijn om te weten voor je de
boodschappen gaat doen. Wat denk je van
een lekkere gevulde soep, voor de middag of
de avond? En als je wat overhebt smaakt die
de volgende dag vaak nog beter!



Kijk voor
dit recept
op pagina
6

**Knolselderijsoep met
linzen, kokos en gember**

Knolselderijsoep met linzen, kokos en gember



LUNCHGERECHT
4 PERS. – 30 MIN.

INGREDIËNTEN

1 knolselderij
1 ui
2 wortels
2 el kokosolie
200 gr rode linzen
2 el fijngehakte gember
2 tl kurkuma
1 tl kardemompoeder
1/2 tl zwarte peperkorrels
1 liter groentebouillon
1 blik kokosmelk
100 gr Parmaham of
100 gr zachte geitenkaas
handje gehakte peterselie
of koriander

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd met een scherp mes de schil van de knolselderij en snijd in plakken en daarna in blokjes.
2. Snipper de ui. Schil de wortels met een dunschiller en snijd in plakjes.
3. Verwarm de kokosolie in een braadpan en roerbak de gesneden groentes 3 minuten op hoog vuur.
4. Voeg de rode linzen toe, de gember, kurkuma, kardemompoeder, zwarte peperkorrels en de hete groentebouillon. Breng aan de kook en laat met de deksel op de pan 10 minuten stoven.
5. Voeg de kokosmelk toe en laat nog 10 minuten zachtjes stoven.
6. Snijd de Parmaham in dunne lange repen of verkrumel de geitenkaas. Verdeel dit over de soep en strooi er peterselie of koriander over.

Caponata soep met mozzarella



LUNCHGERECHT
4 PERS. – 30 MIN.

INGREDIËNTEN

1 courgette
1 aubergine
1 rode paprika
2 teentjes knoflook
uit de pers
2 el tomatenpuree
1 el fijngehakte rozemarijn
2 blikken tomaatblokjes
1/2 liter groentebouillon
1/2 bakje kerstomaatjes
3 el gehakte basilicum
2 el rozijntjes
50 gr zwarte olijven
100 gr mini mozzarella
2 el kappertjes
vierge olijfolie
ciabatta
Chilivlokkken en zeezout

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de courgette, aubergine, en de paprika's in blokjes.
2. Roerbak de groentes 5 minuten in 3 eetlepels olijfolie. Voeg de knoflook, tomatenpuree, rozemarijn en de tomaatblokjes toe. Maal er wat Chilivlokkken over en wat zeezout. Laat 5 minuten bakken op halfhoog vuur.
3. Blus af met de hete groentebouillon. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
4. Bak de kerstomaatjes 5 minuten zacht in wat olijfolie en haal de pan van het vuur. Voeg de gehakte basilicum en rozijntjes toe aan de soeppan en schep goed om.
5. Meng de mozzarella balletjes met 2 eetlepels extra vierge olijfolie en 1 eetlepel rode wijnazijn.
6. Schenk de soep in kommen. Garneer met de mozzarella balletjes, gebakken tomaatjes en de kappertjes.
7. Serveer met knapperig ciabatta brood en extra vierge olijfolie voor over de soep.

Recepten



Caponata soep
met mozzarella

IT'S ALL ABOUT FLAVOR

FLAVOR

Gato Negro

Geen 18, geen alcohol

PROEF DE MEDITERRAANSE ZON IN JE GLAS

*Close to
The Sun!*




GRAND SUD

Pompoensoep met rijst, ras el hanout, bruine linzen en gerookte makreel



Recepten



HOOFDGERECHT 4 PERS. – 30 MIN.

INGREDIËNTEN

- 1 kleine pompoen
- 1 winterwortel
- 2 uien
- 3 el olijfolie
- 1 1/2 el ras el hanout kruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 liter visbouillon
- restje gekookte rijst
- 1 blikje bruine linzen
- 1 gerookte makreel
- fijngehakte peterselie en munt

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de pompoen doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Schil de wortel en uien en snijd alles in plakjes.
3. Verwarm de olijfolie in een braadpan en roerbak alle gesneden groentes gedurende 5 minuten.
4. Voeg de ras el hanout kruiden toe en de tomaat puree. Bak 1 minuut mee tot het gaat geuren.
5. Blus af met de hete visbouillon. Laat 15 minuten op zacht vuur met deksel op de pan garen.
6. Voeg daarna de helft van de rijst en de bruine linzen toe. Laat 5 minuten mee sudderen.
7. Maak de makreel schoon en verdeel het in stukjes. Schep de helft van de stukjes makreel door de soep.
8. Schenk de soep in diepe borden. Verdeel de rest van de makreel en de rijst erover. Garneer met peterselie en munt.

Onze favoriete wijnen uit Chili



fruitig & soepel

Merlot 2020

Deze sappige en soepele Merlot zit vol zachte kersen- en frambozen smaken. Gaat uitstekend samen met rood vlees, pasta met tomatensauzen en beleggen kazen.



droog & fruitig

Rosé 2020

Deze Rosé heeft levendige, verfrissende smaken van rode bessen en kersen. Serveer bij salades, gegrild gevogelte of fruitige



fris & fruitig

Sauvignon Blanc 2020

Deze frisse Sauvignon Blanc barst van de smaken van appel en citrusvruchten met een vleugje meloen. Heerlijk om zo te drinken of bij witvis, kip of licht gekruide oosterse gerechten.



Lucky Bird ontleent zijn naam aan de Chucao. Een kleine zangvogel die in de zuidelijke bossen van Chili leeft. Er wordt aangenomen dat het een voor- teken van geluk is als het je ooit lukt om een Chucao te horen zingen.

BAREFOOT

LET'S GET BAREFOOT



barefootwine.nl

[/BarefootWineUK](https://www.facebook.com/BarefootWineUK)

[/BarefootWineUK](https://www.instagram.com/BarefootWineUK)

Geen 18, geen alcohol.

©2023 Barefoot, Modesto, CA. Alle rechten voorbehouden.

Recepten



Koolsoep met pastinaak, appel, witte bonen en braadworst

LUNCHGERECHT
4 PERS. – 30 MIN.

INGREDIËNTEN

- 1 savooiekool
- 2 uien
- 2 pastinaken
- 1 goudrenet
- 3 el boter
- 2 tl karwijzaad
- 2 teentjes knoflook uit de pers
- 1½ liter runderbouillon
- 1 potje witte bonen
- 3 braadworsten
- 2 el slagroom
- maggi

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kool doormidden, verwijder de harde kern eruit. Snijd de in dunne reepjes. Was de kool onder stromend water in een vergiet en laat uitlekken.
2. Snijd de gepelde uien in halve ringen. Schil de pastinaak en appel met een dunschiller en snijd in stukjes.
3. Smelt de boter in een braadpan en voeg de kool, pastinaak, appel en uien toe. Roerbak 4 minuten op hoog vuur. Voeg het karwijzaad, knoflook en witte bonen toe en blus af met de hete runderbouillon. Laat 10 minuten zachtjes koken.
4. Verwijder het velletje van de worsten en draai er balletjes van. Bak ze 2 minuten rondom aan. Doe ze in de soep en laat 10 minuten verder garen.
5. Roer de slagroom erdoor en breng op smaak met maggi en versgemalen peper.
6. Serveer met stokbrood, boter en mosterd.



de gezelligst^o sinds 1870



Bij Nederlandse gezelligheid hoort leverworst. En Nederlandser dan Kroon kun je het niet krijgen, want Kroon leverworst zit al bijna 150 jaar boordevol gezelligheid! Lekker bij de borrel en heerlijk op brood of als tussendoortje. Zoek daarom in het koelvak van uw supermarkt naar authentieke Kroon leverworst.



Kroon leverworst zit boordevol gezelligheid



100 Jaar vers van de familie Van Langelaar in de Rosmolenbuurt in Zaandam.

Ze bestaan nog, de buurtsupers die onder een eigen naam, vaak van generatie op generatie, in een dorp of stadswijk een begrip zijn voor de bewoners. Die komen daar niet voor de kortingen, acties of de grote boodschappen. Veel meer voor het lekkere brood van de warme bakker, kaas en vleeswaren vers van het mes en de verse zuivel. De kwaliteit staat voorop en de service en persoonlijke aandacht is vanzelfsprekend, die is er elke dag, van onschatbare waarde.

Op drie december van het vorig jaar bestond de bijzonder gewone verswinkel van de familie Van Langelaar 100 jaar. Op de hoek van de Schoolmeesterstraat en de Rosmolenstraat in Zaandam. De grootvader van Hennie begon in deze buurt in 1926 de winkel, vier jaar nadat hij als melkboer begon in dezelfde wijk. De winkel is niet groter dan 60 vierkante meter, aan de ene kant het brood en aan de andere kant de kaas en vleeswaren, daartussen de koeling met zuivel, sappen en salades. En door de hele winkel kruidenierswaren. Het hangt vol met kaartjes en A4-tjes, met de aanbiedingen en nieuwe producten die de aandacht verdienen, de ene keer wit, dan weer op geel papier. Dan blijven ze opvallen. Hennie schreef ze eerst met de hand, maar inmiddels rollen ze uit de printer van zijn computer. Het is nog steeds veel werk, maar met een goede voorbereiding is het te doen. 'Er zijn ook gewoon heel veel lekkere producten. Als het maar schoon en overzichtelijk is, dan kunnen de klanten het kopen, eten en genieten.'



Op de foto het zaterdagteam met Ramon, Annemieke, Hennie, Carolien, Anita, Tine en Saskia, Rick en Maarten.



In 1980 is Hennie bij zijn vader in de winkel gekomen, na zijn militaire dienst. Vijf jaar later kwam zijn vrouw Annemieke meewerken. Ze was doktersassistente, maar na de geboorte van de kinderen was het eigenlijk wel praktisch om naast huis te gaan werken. Dat gingen de kinderen later ook doen. Saskia heeft toch haar eigen pad gevolgd en werkt in de kinderopvang, maar ze helpt op de zaterdag nog vaak mee. Ramon werkt fulltime in de zaak. Of hij de winkel en de foodservice voort gaat zetten kijkt hij het komende jaar nog even aan, want het wordt er uiteraard niet makkelijker op met alle onzekerheden. Hij heeft nog even de tijd, Hennie doet het nog drie jaar, dan gaat hij genieten van zijn pensioen. Met zijn vriendelijke Zaanse accent: 'Het is een uniek zakie en daar zijn we trots op.' En terecht, een voorbeeld van vrij ondernemerschap.



WINTER GROENTEN

Groenten van het seizoen komen voor een belangrijk deel uit Nederland, zijn voordeliger en de gerechten die je ermee kunt bereiden passen ook helemaal bij de tijd van het jaar. Wij hebben een aantal recepten voor je gemaakt. Geniet ervan!

Indisch winterpannetje met saté

HOOFDGERECHT
4 PERS. – 30 MIN.

INGREDIËNTEN

1 halve spitskool
1 halve savooienkool
1 ui
1 komkommer
stukje gember van 4 cm
3 el kokosboter
4 el ketjap
2 tl sambal badjak
2 el citroensap
200 ml kippenbouillon
4 stokjes saté naar keuze
satésaus
kroepoek
gefruite uitjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de spitskool en savooiekool in dunne reepjes. Snijd de gepelde ui in ringen en snijd de gewassen komkommer in plakken.
2. Bereid de satéspiesjes volgens in de instructie op de verpakking.
3. Verhit de kokosboter in een wok en roerbak eerst de savooienkool 5 minuten op hoog vuur. Voeg dan de reepjes spitskool, komkommer, ringen ui en de gember toe. Roerbak het nu 2 minuten op halfhoog vuur. Voeg de ketjap, citroensap, kippenbouillon en sambal toe en schep het goed om. Laat nog 5 minuten zachtjes stoven.
4. Maak de satésaus warm. Leg de satéspiesen op de gebakken groenten.
5. Zet de pan op tafel en serveer met de pindasaus, kroepoek en gefruite uitjes. Lekker met aardappelpuree.

Over spruiten

Spruiten, ook wel spruitkool, bevatten tot 3 keer zoveel vitamine C als sinaasappels! Die vitamines zorgen voor gezonde slijmvliezen in onze neus, mond, keel en longen. Hierdoor worden indringers beter tegengehouden. Net als andere groenten zijn ze belangrijk voor je weerstand in de winter. Daarnaast zijn ze rijk aan B-vitaminen, foliumzuur, magnesium, kalium en vezels. Het is een van de weinige groente die zo een rijke voedingsaanstelling heeft.



Recept
van de
cover

Knolselderijtaartjes met zuurkool en ham



HOOFDGERECHT
4 PERS. – 35 MIN.

INGREDIËNTEN

750 gr kruimige aardappelen
1 knolselderij
2 pastinaken
2 el olijfolie
100 gr zuurkool
1 grote ui
75 gr spekblokjes
50 gr ham

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil de aardappelen en de pastinaak. Snijd in grove stukken en kook ze in 20 minuten gaar.
3. Schil de knolselderij en snijd in 4 plakken. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Kwast ze aan beiden zijden in met olijfolie en maal er zeezout en peper over. Bak ze 20 minuten in de oven goudbruin en haal ze er dan uit.
4. Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Bak de ui in 2 eetlepels boter aan en laat 10 minuten zachtjes bakken.
5. Bak de spekblokjes knapperig en snijd de ham in dunne sliertjes.
6. Giet de aardappels en pastinaak af en laat ze uitlekken. Stamp er een puree van met 2 eetlepels boter, een scheut melk, flink wat geraspte nootmuskaat en zout en peper naar smaak.
7. Bestrijk elke plak knolselderij met 1 eetlepel crème fraîche, 1 plak zuurkool, wat gebakken ui, wat spekblokjes en sliertjes ham.
8. Serveer de pastinaakaardappel puree erbij. Ook lekker met stukjes gerookte makreel in plaats van vlees.



Kijk voor
dit recept
op pagina
20

**Roerbak hutspot met knolselderij,
curry, appel en uien worst**

Over witte- en zuurkool

Witte kool is neutraal van smaak en kan daardoor in veel gerechten worden verwerkt zoals roerbakshotels, nasi, bami, maar ook rauw in de salade. Dat is lekker voor de bite. Zuurkool wordt ook gemaakt van witte kool. Het is een van de oudste koolsoorten. De teelt vindt voornamelijk plaats in West-Friesland en Noord-Holland en kan het hele jaar door geoogst worden. De witte kool zit vol folaat (vitamine B11), vitamine K, vitamine C en vezels. Folaat is onder andere betrokken bij de aanmaak van cellen en weefsels in je lichaam, waaronder je rode en witte bloedcellen. Vitamine K is van belang voor het goed verlopen van de stolling van je bloed en speelt een rol bij de botaanmaak.



Pizza met wintergroenten en rookworst

HOOFDGERECHT - 4 PERS. - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

- 200 gr kleine spruitjes
- 1 winterwortel
- 2 tl pizzakruiden
- 1 rode ui
- 1 el rode wijnazijn
- 1 el olijfolie
- 100 gr zuurkool
- 100 gr boerenkool
- 1 teentje knoflook uit de pers
- 3 mini rookworstjes of 1 grote
- 1 kant-en-klare pizzabodem
- 4 el geraspte kaas

BEREIDINGSWIJZE

1. Wel de rookworst volgens de instructie op verpakking gaar. Verwarm de oven op 200°C.
2. Maak de spruitjes schoon. Schil met een dunschiller de winterwortel en snijd hem doormidden. Snijd de helften in de lengte in lange dunne plakjes. Kook eerst de spruitjes in 8 minuten beetgaar. Schep ze uit de pan in een vergiet.
3. Kook nu de plakjes wortel 4 minuten en schep ze ook in het vergiet.
4. Meng de groenten in een schaal met 2 eetlepels olijfolie, de pizzakruiden, peper en zout.
5. Snijd de gepelde rode ui in halve ringen en meng met de rode wijnazijn en olijfolie en laat marineren.
6. Roerbak de boerenkool 15 minuten zachtjes gaar en meng de knoflook erdoor. Snijd de geweldde rookworstjes overlangs door in de lengte.
7. Beleg de pizza met de spruitjes, plakjes wortel, zuurkool, boerenkool en de gemarineerde rode ui. Bestrooi met de kaas en leg de gehalveerde rookworst ertussen.
8. Schuif de pizza in de oven en bak de winterpizza in 8 minuten goudbruin.
9. Serveer er mosterd bij, een groene salade en een biertje.

Over de winterwortel

De winterwortel is groter, grover en veel langer houdbaar dan de normale wortel. Het is een echte wintergroente, maar hij kan bijna het hele jaar door worden geoogst. In wortels zit een grote hoeveelheid bètacaroteen. In je lichaam wordt dit omgezet in vitamine A. Dat is niet alleen belangrijk voor je gezichtsvermogen, maar ook voor je weerstand. Verder is bètacaroteen een belangrijke antioxidant. Samen met andere antioxidanten helpen ze je weefsels beschermen tegen schade en veroudering. Folaat helpt samen met de natuurlijke suikers in de wortel je energie op peil te houden. Ook speelt folaat een rol in de werking van het zenuwstelsel en de hersenen en de vitamine K speelt een rol in de bloedstolling en de vorming van stevige botten.



Bieten knolselderij lasagne met geitenkaas en walnoot

Kijk voor
dit recept
op pagina
20



Bieten knolselderij lasagne met geitenkaas en walnoot

HOOFDGERECHT - 4 PERS. - 45 MIN. - 20 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN
500 gr bietjes
1 knolselderij
9 lasagne bladen
250 ml crème fraîche
150 gr zachte geitenkaas
100 gr walnoten
2 takjes rozemarijn en tijm
75 gr geraspte kaas jong belegen

BEREIDINGSWIJZE
1. Snijd de bietjes in dunne plakjes. Schil de knolselderij, halveer de knol en snijd ook in dunne plakjes.
2. Kook de plakjes knolselderij 4 minuten voor. Laat ze goed uitlekken en meng ze met 2 eetlepels olijfolie.
3. Hak ondertussen de walnoten fijn, de rozemarijn en tijm. Meng door de crème fraîche. Maal er flink wat peper en zout over.
4. Vet een ovenschaal in met olijfolie, leg er 3 velletjes lasagne in en verdeel hierop de helft van de bietjes. Verdeel hierop 3 eetlepels van het crème fraîche mengsel en verkruidelde geitenkaas. Dek weer af met 3 velletjes lasagne.
5. Leg dan alle plakjes knolselderij en de helft van het crème fraîche mengsel en verkruidelde geitenkaas en dek af met weer drie vellen lasagne.
6. Dan de rest van de bietjes, de rest van de geitenkaas en het laatste deel crème fraîche mengsel en als laatste de geraspte kaas!
7. Bak in 20 minuten goudbruin en serveer met een groene salade.



Roerbak hutspot met knolselderij, curry, appel en uien worst

HOOFDGERECHT - 4 PERS. - 45 MIN.

INGREDIËNTEN
- voor de hutspot
3 winterwortels
1/2 knolselderij
2 zoete aardappels
1 ui
1 goudrenet
50 gr boter
2 tl currypoeder
300 ml bouillon naar keuze
- voor de uienworst
2 uien
6 verse knakworsten of vega worstjes naar keuze
6 el bbq saus

BEREIDINGSWIJZE
1. Schil de winterwortel en zoete aardappel met een dunschiller. Snijd met een scherp mes de schil van de knolselderij, pel de ui, schil de appel en snijd het klokkenhuis eruit. Snijd alle groenten en de appel in blokjes.
2. Smelt de boter in een wok en roerbak de blokjes groenten en appel 10 minuten op halfhoog vuur. Bestrooi met de currypoeder en breng op smaak met flink wat zout en peper uit de molen. Voeg de bouillon toe en laat 15 minuten verder zachtjes stoven tot de groenten zacht zijn.
3. Warm de worstjes op volgens de instructie op de verpakking.
4. Snijd ondertussen de gepelde uien in dunne ringen. Bak ze in 2 eetlepels boter 5 minuten aan. Laat ze daarna 10 minuten zachtjes stoven. Voeg daarna de bbq saus en 2 eetlepels water toe en schep goed om. Voeg tenslotte de worst toe en laat nog 5 minuten stoven.
5. Schep de roerbak hutspot in diepe borden en schep de worstjes met uien en saus erop.



Gestoofde rode kool met cranberries en kruidnagel, filetlapje en knoedel

HOOFDGERECHT
4 PERS. - 40 MIN.

INGREDIËNTEN
- voor de gestoofde rode kool
1 rode kool
2 rode uien
25 gr boter
100 gr verse cranberries
1 kaneelstokje
6 kruidnagels
2 laurierblaadjes
2 el honing
1 el rode wijnazijn
200 ml runderbouillon
- voor de knoedels
500 gr kruimige aardappelen
1 liter kipbouillon
100 gr bloem
2 el boter
- voor de filetlapjes
4 filetlapjes
25 gr boter
2 uien
1 el ketjap
200 ml runderbouillon

BEREIDINGSWIJZE
1. Snijd de rode kool doormidden en snijd de helften in dunne reepjes. Snijd de gepelde rode uien in ringen. Smelt de boter in een braadpan en roerbak de rodekool en uien 3 minuten op hoog vuur. Voeg de cranberries, het kaneelstokje, de kruidnagels, het laurierblad, de honing en wijnazijn toe. Roerbak 3 minuten mee. Blus af met de runderbouillon en laat 15 minuten zachtjes gaar stoven.
2. Kook de aardappel in 25 minuten gaar in de bouillon. Laat ze uitlekken, doe terug in de pan en stamp ze fijn met 2 eetlepels boter. Zeef de bloem erboven en kneed tot een stevig deeg. Vorm er 4 ballen van en dek ze af.
3. Snipper de uien voor het vlees. Smelt de boter en bak hierin de uiensnippers 10 minuten op laag vuur. Pureer de uien met een staafmixer fijn. Bak het vlees aan beiden zijden goudbruin en bestrooi met zout en peper. Voeg de gepureerde uien, laurierblad, ketjap en de bouillon toe en laat 10 minuten zachtjes sudderen. Druk de saus eventueel door een fijne zeef voor een saus zonder stukjes.
4. Kook ondertussen de knoedels in zacht kokend water 10 minuten tot ze boven komen drijven.
5. Serveer de knoedels met het vlees, de uienjus en de rodekool.

Hou van je hart met



Met Becel kan je van heerlijk eten genieten én voor je gezondheid zorgen. Doordat Becel van nature rijk is aan Omega 3, wat goed is voor je hart.

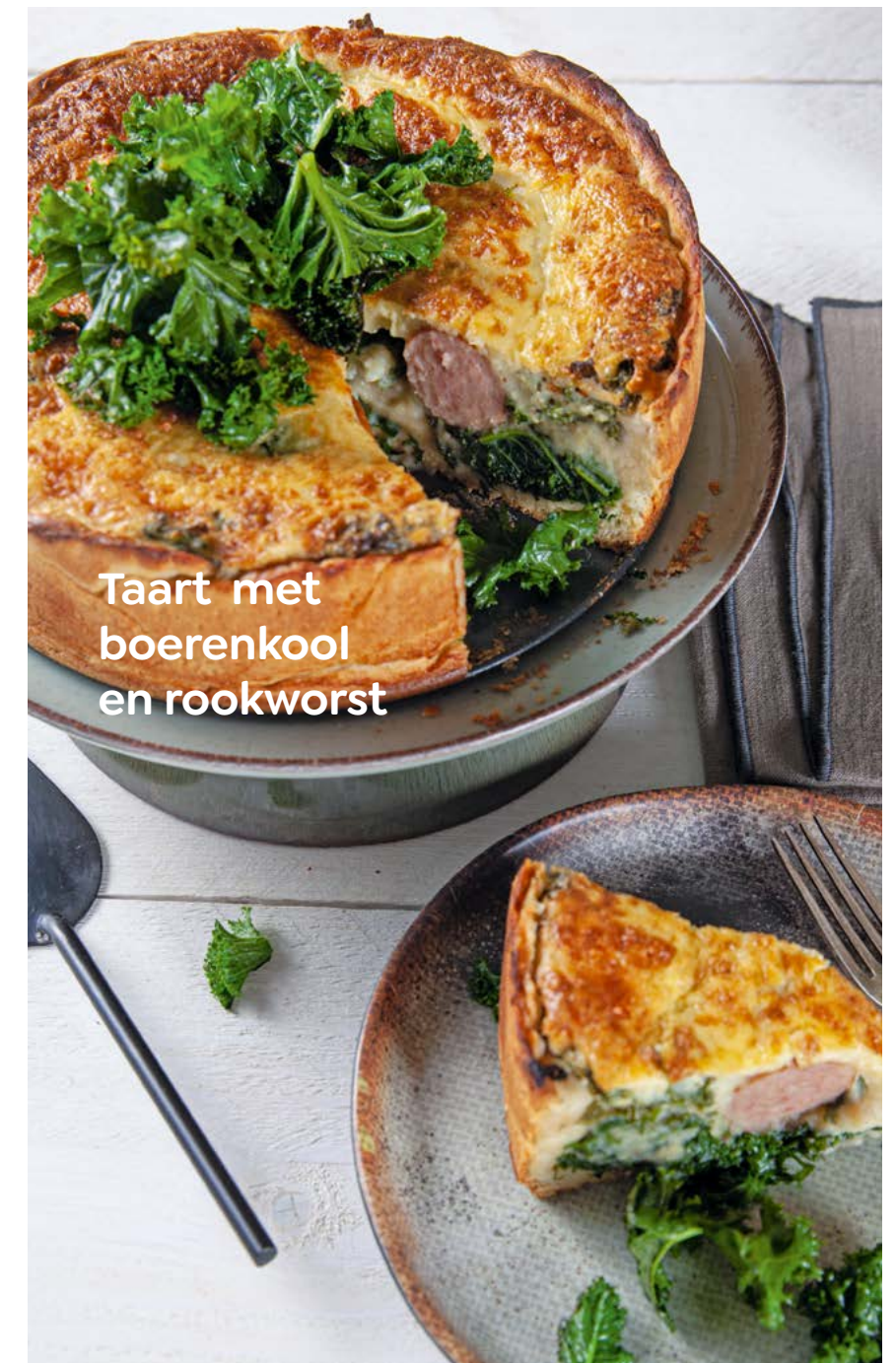
HOOFDGERECHT - 4 PERS. -
30 MIN. - 25 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

1 rookworst
1 kilo kruimige aardappels
1 el mosterd
2 el roomboter
150 ml crème fraîche
300 gr boerenkool
300 ml runderbouillon
1 pakje ontdooid hartig taartdeeg
1 eidooier
100 gr geraspte kaas
Extra: 1 springvorm 20 cm

BEREIDINGSWIJZE

1. Wel de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Schil de aardappelen en kook ze in 25 minuten gaar. Laat ze uitlekken in een vergiet. Smelt de boter in de boerenkoolpan en voeg aardappelen, mosterd en crème fraîche toe. Stamp tot een romige puree.
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Roerbak de boerenkool 5 minuten in 2 eetlepels boter. Blus af met de bouillon en laat 10 minuten zachtjes gaar worden. Schep regelmatig om.
5. Bekleed de bodem en rand van de springvorm met de plakjes hartig taartdeeg.
6. Verdeel de helft van de aardappelpuree in de springvorm. Schep hierop de boerenkool en leg hierop de hele gewelde rookworst. Schep de eidooier en de geraspte kaas door de rest van de aardappelpuree. Meng het goed door. Dek de worst af met de aardappelpuree en druk goed aan.
7. Bak de boerenkooltaart in 25 minuten goudbruin.
8. Serveer met mosterd en silveruitjes.



Taart met
boerenkool
en rookworst



Over boerenkool

Boerenkool is een bladkool en echte wintergroente. Een makkelijke plant om te telen want de plant stelt weinig eisen aan de grond en heeft weinig water nodig. Hij wordt in mei gezaaid en kan na november worden geoogst, hij is het lekkerst na een goede nachtvorst. Boerenkool wordt gezien als een superfood want het zit bomvol vitaminen en mineralen. Zo bevat boerenkool veel ijzer, vitamine K, vitamine A, calcium, vitamine C en antioxidanten. Daarnaast heeft boerenkool een ontstekingsremmende werking door de aanwezigheid van omega-3 vetzuren. Het bevat ook veel vezels en kan helpen bij verlaging van het cholesterolgehalte. De vezels houden niet alleen de darmen in goede conditie, maar houden ook de bloedsuikerspiegel op peil. Van boerenkool kun je eigenlijk niet genoeg eten. In de stamppot, maar ook als roerbakgroente of in de smoothie. Het is supergezond!

VERRIJK ELK GERECHT



Hoe simpeler de recepten, hoe lekkerder. Neem een rauwe tomaat, of een eenvoudige aardappel. Ze kunnen even heerlijk zijn als het meest luxe gerecht. Het zijn wonderen van de natuur, geboren uit de grond. Eerlijk en onaangestast. Wie beschikt over

ingrediënten van pure kwaliteit, hoeft niet veel te doen om ze te laten sprankelen. Alles wat je nodig hebt, is een beetje Bertolli olijfolie van dezelfde puurheid.

www.bertolliolijfolie.nl

De lekkerste
chocolade,
en dan ook nog
heel voordelig



NEDERLAND SCHAATSLAND

Het ultieme schaatsplezier. Een ijskoude, heldere ochtend en dan het ijs op voor een tocht door de mooiste natuurgebieden van Nederland. Als het zover is vind je ze op natuurmonumenten.nl.



Als er geen natuurijs ligt kun je trainen en vooral ook veel plezier beleven op de 23 kunstijsbanen door heel Nederland. Op schaatsen.nl vind je allemaal, hier is een overzicht van de tien meest bezochte banen.

1. Thialf, Heerenveen

Voor de wedstrijdschaatsers zelf is het een geliefde plek om te rijden. Maar als er geen wedstrijden zijn, kun je hier zelf de schaatsen onderbinden. Behalve de schaatsbaan, is er ook een schaatwinkel, een schaatverhuur en een brasserie te vinden in het stadion.

2. Elfstedenhal, Leeuwarden

De 400-meter baan, sinds 2016 de Atje Keulen-Deelstra-baan genoemd, is de vaste trainingsbaan van 6 ijsverenigingen uit de buurt en er worden ook veel schaatslessen gegeven. Naast de standaardtickets er zijn ook rittenkaarten en seizoensabonnementen beschikbaar. Naast de 400-meter baan is er ook een ijshockeybaan beschikbaar.

3. Ijsbaan Twente, Enschede

Deze ijsbaan werd geopend in 2008 en bestaat uit een 400-meter baan en een 30x60 meter ijsbaan, waardoor je er ook voor curling-, ijshockey, shorttrack- en kunstschaatsplezier terecht kan. De ijsbaan profileert zich als familie-ijsbaan en biedt bovendien de mogelijkheid voor groepsuitjes.

4. Ijsbaan Haarlem, Haarlem

Elke zaterdagochtend is er jeugdschaatsen in de hal, op zaterdag- en zondagavond worden er wedstrijden gehouden. De maandagavond is gereserveerd voor marathons. Ook shorttrack kun je leren bij de ijsbaan in Haarlem. Daarnaast kun je er 'Bavarian Curling', kunstschaatsen of rolstoelschaatsen beoefenen.

5. Jaap Edenbaan, Amsterdam

Uniek aan deze kunstijsbaan is dat deze volledig in de openlucht is. De baan werd voor het eerst geopend in 1961 en is vernoemd naar de beroemde schaatser Jaap Eden, die in 1893 op 19-jarige leeftijd zijn eerste wereldtitel won, en een jaar later twee wereldrecords brak.

6. IJssportcentrum Eindhoven, Eindhoven

In het iJssportcentrum zijn in totaal 3 ijsbanen: een 400-meter baan en 2 ijshockey-banen (30x60m). De ijsbanen zijn volledig overdekt, dus je kan met elk weer schaatsen. De ijsbaan is tijdens het schaatsseizoen, dat duurt tot maart, elke dag open.

7. De Meent, Alkmaar

De 400-meterbaan in Alkmaar is half overdekt, zodat het winterse zonnetje op je gezicht schijnt tijdens het maken van je rondjes. De baan staat bekend om de 'buffelavonden' op vrijdagavonden, waarbij schaatsers een uur lang zo snel mogelijk met zijn allen rondjes blijven schaatsen, zonder pauze. De ideale training voor je volgende marathon op natuurijs!

8. De Westfries, Hoorn

Dit is de thuisbaan van niemand minder dan Olympisch kampioene, Irene Schouten, die daar in de buurt opgroeide. Er is zowel een 400-meter baan als een 30x60 meter baan te vinden. Haal na afloop van je training een lekkere warme choco met slagroom in het 'Kluuncafé'.



9. Ireen Wüst Ijsbaan, Tilburg

De baan is vernoemd naar Olympische kampioene Ireen Wüst die geboren werd in het nabijgelegen Goirle, even ten zuiden van Tilburg. Iedere zaterdag- en zondagmiddag worden een Familie Fun-dagen gehouden en iedere zaterdagochtend is de 400-meter baan gereserveerd voor echte norenschaatsers.

10. Vechtsebanen, Utrecht

De ijsbaan Vechtsebanen bestaat sinds 1997 en is semi-overdekt. Het is de enige kunstijsbaan van de provincie Utrecht. Naast de semi-overdekte 400-meter baan is er een binnenbaan, die ook tijdens de zomer openblijft, zodat je het hele jaar door je favoriete sport kunt beoefenen!

HAAL MEER UIT JE OCHTEND



STEVIG, ROMIG EN
RIJK AAN EIWIT



Als er natuurijs ligt zijn er uiteraard nog veel meer ijsbanen en andere plaatsen te vinden waar je kunt schaatsen. Ook dan kun je kijken op de website van de KNSB. Schaatsen.nl/natuurijs

Op stap





LUNCHGERECHT – 4 PERS. – 30 MIN.

INGREDIËNTEN

750 gr Franse frieten
2 kogelbiefstukjes
200 gr kastanjechampignons
3 el roomboter
2 takjes tijm
2 sjalotjes
1 tl mosterd
1 teentje knoflook uit de pers
6 el mayonaise
100 gram roquefort
3 walnoten

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de frieten volgens de instructie op verpakking. Laat de biefstukjes op kamertemperatuur komen en bestrooi ze met versgemalen zeezout en peper. Snijd de champignons in vieren en bak ze in 1 eetlepel boter goudbruin. Bak ze 5 minuten en schep ze uit de pan. Meng ze met de mosterd, knoflook en de fijngehakte tijm. Snijd de sjalotjes in dunne plakjes. Hak de walnoten fijn en verkruimel de roquefort. Roer beiden door de mayonaise. Smelt de rest van de boter in de pan en schroei de biefstukjes aan beide zijden aan. Voeg de sjalotjes toe. Bak de biefstukjes 2 minuten aan elke kant op halfhoog vuur. Schep de biefstukjes uit de pan en dek ze af met aluminiumfolie. Voeg de champignons en de mosterd toe aan het braadvet en laat 1 minuut zachtjes warm worden. Snijd de biefstuk in plakjes. Verdeel de frieten over twee gietijzeren serveerpannetjes en verdeel hierover de plakjes biefstuk. Schep de gebakken champignons erover. Serveer met de roquefort mayonaise.

PATATJE MET BISTRO BEEF, CHAMPIGNONS EN BLAUWE KAAS MAYONAISE

5x
FRIETEN
met veel
lekkers

Kijk voor
dit recept
op pagina
31

FRIET MET GAMBA'S, MOSSELEN, GEGRILDE COURGETTE EN CITROEN AIOLI

PATATJE MET VLAAMS DRAADJESVLEES, ZUURKOOI. EN KRUIDNAGEL MAYONAISE

LUNCHGERECHT
4 PERS. - 30 MIN.-
180 MIN. WACHTEN

INGREDIËNTEN

500 gr riblappen
2 el grove mosterd
2 uien
25 gr boter
6 laurierblaadjes
6 kruidnagels
1 tl koekkruiden
200 ml witbier
1 el azijn
200 ml runderbouillon
2 plakjes ontbijtkoek
750 gr Vlaamse friet
125 gr zuurkool
6 el mayonaise
4 kruidnagels

BEREIDINGSWIJZE

Laat de riblappen op kamertemperatuur komen. Bestrijk ze aan beide zijden met grove mosterd. Pel de uien en snijd ze in halve ringen. Smelt de boter in een braadpan. Bak de riblappen aan beide zijden goudbruin. Schep de uien erbij, de laurierblaadjes, kruidnagels en koekkruiden en bak ze 5 minuten mee. Blus het vlees af met het bier en de runderbouillon. Laat het 3 uur zachtjes stoven tot het vlees uit elkaar valt. Verkruiemel tegen het einde van de stooftijd de ontbijtkoek erop en schep door het vlees, laat nog 30 minuten zachtjes stoven. Bak de friet goudgeel volgens de instructie op de verpakking. Hak de kruidnagels fijn met een scherp mes en meng door de mayonaise. Schep de friet in wijde kommen en schep er een pluk zuurkool op. Schep daarop het Vlaamse stoofvlees. Nog een schep kruidnagel mayo erbij en het feestje kan beginnen! Lekker met een 0,0 procent biertje.

PATATJE MET PULLED CHICKEN, GEBAKKEN SPITSKOOI EN GEMBER MAYONAISE

Recepten



Kijk voor
dit recept
op pagina
31

PATATJE MET MEXICAANS GEHAKT EN SPICY AVOCADO MAYONAISE



Patatje met Mexicaans gehakt en spicy avocado mayonaise

LUNCHGERECHT 4 PERS. - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

500 gr rundergehakt
3 el boter
1 witte ui
2 puntpaprika's
1 zakje tacokruiden
1 blikje maïs
4 takjes koriander
4 schijfjes ingelegde Jalapeño pepers
2 kleine rode uien
2 limoenen
750 gr zoete aardappelfriet
1 avocado
6 el mayonaise

BEREIDINGSWIJZE

Bak de zoete aardappelfriet goudgeel volgens de instructie op de verpakking. Snipper de uien en snijd de puntpaprika in ringen. Verhit de boter in de braadpan en voeg het gehakt toe. Rul met een vork het gehakt fijn. Voeg dan de ui, paprika en tacomix toe. Bak 2 minuten mee. Voeg 125 ml water en de helft van de maïs toe. Laat 10 minuten zachtjes stoven. Snijd de rode ui in halve ringen en pers er een limoen bovenuit. Laat 10 minuten marineren. Prak het avocadovlees, meng door de mayonaise en schep er 2 schijfjes fijngehakte Jalapeño pepers door. Bekleed een houten plank met bakpapier. Schep de zoete aardappelfriet erop en verdeel het Mexicaanse gehakt erover. Hak de koriander en de 2 schijfjes Jalapeño pepers fijn en strooi over het gehakt. Schep de rest van de maïs erbij. Garneer met de gemarineerde rode uien en parten limoen. Geef de avocado mayonaise erbij.



Friet met gamba's, mosselen, gegrilde courgette en citroen aioli

LUNCHGERECHT - 4 PERS. - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

750 gr friet naar keuze
1 courgette
2 el olijfolie
250 gr gepelde gamba's
200 gr gekookte mosselen
1 citroen
4 takjes peterselie
1 teentje knoflook uit de pers
Chilivlokken
6 el aioli

BEREIDINGSWIJZE

Bak de frieten goudgeel volgens de instructie op de verpakking. Snijd de courgette doormidden en snijd ze in de lengte in plakken. Kwast ze in met olijfolie. Gril de courgette in een hete grillpan tot ze grillstreepjes krijgen. Bestrooi ze met zeezout. Rasp het gele gedeelte van de citroen en schep de helft door de aioli. Roerbak de gamba's 3 minuten in 2 eetlepels roomboter en 1 eetlepel olijfolie. Voeg de knoflook, wat gemalen Chilivlokken en de mosselen toe. Bak 2 minuten mee. Hak de peterselie fijn en snijd de citroen doormidden. Schep de helft van de peterselie en citroensap door de gamba's en mosselen. Snijd de andere helft van de citroen in parten. Schep de zeevruchten goed om en verdeel ze over de goudgele friet. Leg er wat gegrilde courgette bij, een partje citroen en een lepel citroen aioli.



Patatje met pulled chicken, gebakken spitskool en gember mayonaise

LUNCHGERECHT - 4 PERS. - 30 MIN.

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
2 uien
25 gr boter
3 el sojasaus
3 el bbq saus
1 el fijngehakte gember
1 teentje knoflook uit de pers
1 el Chillisaus
1 spitskool
750 gr friet uit de frituur of de oven
6 el mayonaise
2 el Japanse gember in een potje
1 avocado

BEREIDINGSWIJZE

Laat de kipfilets op kamertemperatuur komen. Snijd de gepelde uien in halve ringen. Smelt de boter in een braadpan. Voeg de kip en uien toe. Bak de kip aan beide zijden bruin. Voeg de sojasaus, gember, knoflook, Chillisaus en 100 ml water toe. Laat 15 minuten stoven. Schep het om de 5 minuten om. Haal de pan van het vuur en laat de kip afkoelen. Trek de kipfilets met 2 vorken in sliertjes en schep weer in de pan. Voeg 3 eetlepels bbq saus toe en meng het met de uien. Bak de friet naar keuze goudgeel volgens de instructie op de verpakking. Snijd de spitskool doormidden en snijd in fijne reepjes. Roerbak de spitskool 3 minuten met 2 eetlepels boter aan. Voeg 2 eetlepels sojasaus toe en 1 eetlepel Chillisaus en bak nogmaals 5 minuten. Meng ondertussen de mayonaise met 1 eetlepel sojasaus en de fijngehakte Japanse gember. Schil de avocado en snijd in plakken. Verwarm de pulled chicken als de friet bijna klaar is. Schep de friet op diepe borden. Verdeel de pulled chicken erop en schep de spitskool en avocado erbij. Serveer met de gember mayonaise.



Appelsientje Multivitamine, nu ook met vitamine D

Naast de huidige extra vitaminen nu ook met vitamine D. Een glas per dag is al goed voor 50% van je dagelijkse referentie-inname van meer dan 10 belangrijke vitaminen.



NIEUW
NU IN DUURZAME
VERPAKKING



Vogels tellen in de tuin vrijdag 27 januari 2023

De Nationale Tuinvogeltelling is het grootste burgerwetenschapsproject van Nederland. Vogelbescherming organiseert de telling samen met Sovon Vogelonderzoek Nederland. De Nationale Tuinvogeltelling levert een momentopname van de aantallen vogels die in Nederlandse tuinen aanwezig zijn. In combinatie met de resultaten van andere jaren en met andere tellingen levert dit een beeld van de ontwikkelingen in het belang van tuinen voor vogels. In januari 2022 telden meer dan 170.000 mensen meer dan 2.4 miljoen vogels tijdens de Nationale Tuinvogeltelling. Tel je dit jaar ook mee? Meld je dan nu alvast aan voor de voorpret en handige tips in de speciale Tuinvogeltelling e-mails. Dan heb je straks zoveel mogelijk vogels in je tuin.

Ga naar vogelbeschermingshop.nl/tuinvogeltelling

Ontdek de natuur met OERRR

Trek je graag de natuur in? Ook deze winter hebben Natuurmonumenten en OERRR weer verschillende workshops voor je klaar staan. Heb je altijd al vogelaar willen zijn, maar weet je niet hoe je moet beginnen? Doe dan mee met de workshop 'Vogels kijken voor beginners'. Maak een sterrenwandeling op Schiermonnikoog of ontdek het leven van vroeger en nu in de ENCI-groeve in de Sint-Pietersberg bij Maastricht.
natuurmonumenten.nl/kinderen



Leer ook stapsgewijs vogelgeluiden herkennen

Leer met De virtueuze vogelzanggids van Nico de Haan via een handig systeem vogelgeluiden herkennen. Inclusief QR-codes naar alle vogelgeluiden en geheugensteuntjes. Nico leert het je in drie stappen. 'De virtueuze vogelzanggids' bevat handige ezelsbruggetjes, vogelgeluiden en geheugensteuntjes voor het (leren) herkennen van de geluiden van bijna tweehonderd Nederlandse vogelsoorten. Voortbordurend op 'De gewiekste vogelgids' heeft Nico de perfecte methode gecreëerd voor het begrijpen van vogelzang en -roep. Deze gids is geheel interactief en staat boordevol QR-codes waarmee je het vogelgeluid kunt laten afspelen. Niet alleen is het eenvoudig om zo alle geluiden te beluisteren, Nico heeft bij elke vogel ook een speciaal geheugensteuntje voor je ingesproken! Een onmisbare vogelgids voor iedereen die op een gemakkelijke manier de vogeltaal wilt leren begrijpen. Met prachtige illustraties van vogel- en natuurschilder Elwin van der Kolk.
vogelbescherming.nl

Maak kans
op een exemplaar
van dit boek met
prijspuzzel op
pagina
46





Henk Feenstra

'IN BETTERE MOLKBOER KINST NET KRIJE'



Henk Feenstra uit Hommerts gaat na 50 jaar werken als melkboer in Sneek en omgeving genieten van zijn verdiend pensioen, samen met zijn vrouw Anneke.

Portretfoto van Henk: Laura Keizer/Groot Sneek



Weerbericht: warme Chocomel met kans op een toefje slagroom



De enige echte.



Vijftig jaar melkboer in Zuidwest-Friesland, missie voltooid.



31 December 2022 in de ochtend, Henk Feenstra startte zijn winkelwagen en is zijn route gaan rijden. Het regende, zijn laatste dag als melkboer. Later die morgen bezorgde Henk en zijn vrouw Anneke de zuivel bij de bewoners van Verzorgingshuis Frittemahof in Sneek. De lokale pers was erbij. Als afsluiting van een serie interviews en portretten die de voorbije maanden in de lokale kranten, regionale magazines en op websites zijn verschenen. Henk houdt van een praatje, maar liever niet over dit onderwerp.

Maar het aftellen is voorbij, de laatste drie maanden van het jaar stonden in het teken van het naderend afscheid. Begin oktober vierde Henk zijn 50-jarig jubileum als melkboer. Vijftig jaar! Als ventje van 17 begonnen bij melkboer Arjen Siemonsma uit de Napjusstraat in Sneek. Zijn eerste wijk met een SRV-wagen was de Noorderhoek, de Noordoosthoek en de Worp Tjaardstraat. Toen reden er nog 35 wagens rond, hij is als laatste overgebleven in Zuidwest-Friesland. Met een goed gevoel heeft hij de zaak overgedragen aan Romke Wielstra uit Nijland. Hij is al een jaar bezig met de voorbereidingen. Henk heeft hem ingewerkt, Romke kent de routes en hij heeft al met veel klanten kennism gemaakt. Voor Henk begint de dag nu niet meer om kwart voor vier. Het zal wel even wennen zijn. Woensdag 11 januari was er een drukbezochte instuif bij Henk en Anneke, thuis in Hommerts. De loods was met hulp van de kinderen en kleinkinderen omgebouwd tot een groot dorps huis. De dankbaarheid en waardering van zijn klanten was groot. Henk was veel meer dan alleen de melkboer. Deze winter krijgt hij nieuwe knieën en dan begint het nieuwe leven. Misschien nog wat rijden op een bus of een vrachtwagen, maar als het aan Anneke ligt koppelen ze de nieuwe caravan achter de auto en gaan ze van de vrijheid genieten. Lekker weg naar Italië en heel veel genieten van een welverdiend pensioen. Het gaat je goed!



in de buurt



DE RIJDENDE LEER- EN WERKWINKEL VAN ROMKE WIELSTRA

Dit is de man die vanaf de eerste week van 2023 de wagen en de routes heeft overgenomen van Henk Feenstra. Romke is een actief en gewaardeerd inwoner van Nijland. Hij heeft zich ingezet voor de toneelclub, de Sport- en Recreatieclub Nijlân en het korps van Nijlân. Hij was lid van de volleybalclub en hij zat een blauwe maandag bij de voetbalvereniging. Hij maakte daar zelfs een doelpunt op het grote veld. Met andere woorden, een dorpsmens in hart en nieren en daarom onmisbaar voor zijn dorp. Hoe we dit weten? Romke is voorzitter van Aai-pop Peaskemoandei, dat is het grootste Friestalige muziekfestival van de wereld, 10 april 2023 is het weer feest in Nijland. Kijk maar op de website: aaiipop.frl

SAMEN VOOR ELKAAR

Romke werkt al jarenlang in de zorg met mensen met een verstandelijke handicap. Twee jaar geleden nam hij ontslag en ging op reis. Niet om op zoek te gaan naar een andere bestemming. Het dorp Nijland is hem lief, het dorpsleven ook. Het is gemoedelijk, overzichtelijk, rustig en de mensen hebben oog voor elkaar. Na zijn reis werkte Romke als zzp-er met mensen die een afstand tot de arbeidsmarkt hebben. Daar wil hij meer mee kunnen doen. Een winkel in een dorp zou leuk zijn, maar een rijdende winkel die in meerdere dorpen komt nog veel leuker! Zo ontmoet je meer mensen en kun je samen meer voor ze betekenen. Zo kwam hij op de gedachte om met een winkelwagen als melkboer de dorpen rond te gaan, met hulp van zijn cliënten. Als zinvolle dagbesteding, niet alleen voor dagelijkse boodschappen, maar ook om te horen wat er leeft, waar behoefte aan is en zo mogelijk te helpen. Voor elkaar en met elkaar. Via de groothandel kwam hij in contact met Henk Feenstra, dat klikte en om een lang verhaal kort te maken. Romke is dit jaar gestart met zijn routes in Nijland, Turns, Reahus, Rien, Itens, Easterein en Wommel. De Rijdende Leer en Werk Winkel. Dat is sociaal ondernemen, samen voor elkaar.



GLÜH-BIER met Reibekuche

TUSSENDOORTJE -
4 PERS. - 45 MIN.

INGREDIËNTEN

400 ml appelsap
2 sinaasappels
1 citroen
8 kruidnageltjes
6 jeneverbessen
4 plakjes verse gember
2 kaneelstokjes
2 laurierblaadjes
1 citroen
1 liter witbier

BEREIDINGSWIJZE

Schenk het appelsap in een pan en laat langzaam warm worden. Snijd de sinaasappel en citroen in plakken. Steek steeds een kruidnagel in elk plakje sinaasappel. Voeg ze bij het appelsap. Voeg ook de citroen, jeneverbessen, kaneelstokjes, gember en de laurierblaadjes toe. Laat 30 minuten zachtjes trekken. Voeg het bier toe en laat langzaam heet worden maar laat het niet koken. Schenk de Glüh-Bier in voorverwarmende biermokken en garneer eventueel met plakjes citrus fruit en bierschuim.



Kijk voor
dit recept
op pagina
43

POMPOEN SPICE LATTE met kokos dadelballetjes

TUSSENDOORTJE -
4 PERS. - 20 MIN.
30 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN

1 fles pompoen
2 el roomboter
1 zakje vanillesuiker
1 tl gemberpoeder
1 blik kokosmelk 400 ml
500 ml rijstmelk of
ander melk naar keuze
2 tl koekkruiden
mespuntje zeezout
2 el honing

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de pompoen in de lengte doormidden. Leg de helften in een ovenschaal. Kwast de bovenkant in met gesmolten boter. Meng de vanillesuiker met de gemberpoeder en verdeel dit over de pompoen. Bak de pompoen in 25 à 30 minuten gaar. Laat de pompoen 15 minuten afkoelen en schep het vruchtvlees uit de pompoen helften. Pureer het vruchtvlees samen met de kokosmelk en koekkruiden glad. Doe de pompoenpuree in een steelpan en voeg de rijstmelk, honing en een mespunt zeezout toe. Klop met een garde alles goed samen. Breng het zachtjes aan de kook. Laat daarna 3 minuten zachtjes trekken.



Kijk voor
dit recept
op pagina
43

WARM WINTER DRANKEN

met gebakken hapjes

Kijk voor
dit recept
op pagina
43

TUSSENDOORTJE -
4 PERS. - 20 MIN.

INGREDIËNTEN

5 el cacao
2 tl kaneel
mespuntje kruidnagelpoeder
1 liter volle melk
6 el frambozenjam
- voor de garnering
slagroom
2 el geschaafde witte chocolade
gedroogde frambozen
granaatappelpitjes

BEREIDINGSWIJZE

Meng met een lepel de cacaopoeder met de kaneel, kruidnagelpoeder en frambozenjam in een beker voeg 150 ml melk toe. Meng tot een papje. Breng de rest van de melk aan de kook en klop met een garde al roerend het chocopapje toe. Schenk in glazen kopjes en spuit er een royale toef slagroom op. Top af met geschaafde witte chocolade, verkruidelde gedroogde framboosjes en wat granaatappelpitjes.



RED VELVET CHOCO met appelroosjes



MEESTERHAND

Platina Select

PITTIG & ROMIG



Buitengewoon Vakmanschap

Bereid in het
Noord-Hollandse
Lutjewinkel

Minimaal
8 maanden
gerijpt

Speciaal door de
kaasmeester op smaak
geselecteerd

Kijk voor
dit recept
op pagina
43

APPELPUNCH met zuurkool broodjes

TUSSENDOORTJE -
4 PERS. - 40 MIN.

INGREDIËNTEN

400 ml appelsap
2 sinaasappels
1 citroen
8 kruidnageltjes
6 jeneverbessen
4 plakjes verse gember
2 kaneelstokjes
2 laurierblaadjes
1 citroen
1 liter witbier

BEREIDINGSWIJZE

Schenk het appelsap in een pan en laat langzaam warm worden. Snijd de sinaasappel en citroen in plakken. Steek steeds een kruidnagel in elk plakje sinaasappel. Voeg ze bij het appelsap. Voeg ook de citroen, jeneverbessen, kaneelstokjes, gember en de laurierblaadjes toe. Laat 30 minuten zachtjes trekken. Voeg het bier toe en laat langzaam heet worden maar laat het niet koken. Schenk de Glüh-Bier in voorverwarmende biermokken en garneer eventueel met plakjes citrus-fruit en bierschuim.

Ooit 20 miljard
bacteriën binnenpret
zien hebben?



Met vitamine D & E

De originele

Plus vitamine C
& vezels

Verbazingwekkend: in elk flesje Yakult zitten 20 miljard unieke *L. casei* Shirota bacteriën, die het goed naar hun zin hebben in je binnenste. Je darmen vinden het ook heel prettig dat ze erbij komen. Hoe meer goede bacteriën, hoe gezelliger. Voor een diverse darmflora.

Het kleine flesje met een missie



Appelroosjes

TUSSENDOORTJE -
4 PERS. - 40 MIN. -
25 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN
6 plakjes roomboter
bladerdeeg
2 rode appels plakjes in
kwasten olie
2 zakjes vanillesuiker
1/2 tl kaneelpoeder
1/2 tl kardemom
1 eigeel
poedersuiker
Extra: muffin bakblik met
papieren bakvormpjes erin

BEREIDINGSWIJZE
Verwarm de oven voor op 180°C. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Boor het klokhuis uit beide appels en snijd ze in dunne plakjes. Meng de vanillesuiker met de kaneel en kardemom. Leg 3 plakjes bladerdeeg op een rij naast elkaar. Plak ze 1 cm overlappend aan elkaar. Snijd het deeg in de lengte doormidden. Kwast elk reep bladerdeeg in met eigeel. Bestrooi met de helft van de vanille kaneelsuiker. Leg nu helemaal aan de bovenkant een rand van dunne schijfjes appel op het deeg, laat ze half uitsteken. Schil naar boven als halve maantjes. Vouw het onbelegde deel over de helft van de appelschijfjes, het is de bedoeling dat die nog zichtbaar zijn. Rol de repen deeg nu op tot een roos. Leg ze in het muffin bakblik. Maak zo ook de andere 2 appelroosjes. Bak 25 minuten goudgeel in de oven. Bestrooi ze met poedersuiker.



Zuurkool broodjes

TUSSENDOORTJE -
4 PERS. - 40 MIN. -
20 MIN. OVENTIJD

INGREDIËNTEN
8 plakjes bladerdeeg
1 rode appel
1 rode ui
200 gr zuurkool
100 gr ham
200 ml crème fraîche
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
2 eigeel
geschaafde amandelen

BEREIDINGSWIJZE
Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de appel in stukjes en snipper de ui. Bak de appel en ui in 2 eetlepels roomboter 2 minuten aan. Voeg de zuurkool, crème fraîche, kruidnagels en laurier toe. Maal er peper over, schep om en laat 5 minuten stoven. Schep de ham erdoor en maal er peper naar smaak over. Laat het daarna afkoelen. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Schep 2 eetlepels van het zuurkool mengsel in een reep onderaan elk plakje deeg en rol ze op. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en kwast ze in met losgeklopt ei geel. Bestrooi de zuurkool rolletjes met de geschaafde amandelen. Bak ze 20 minuten goudgeel in de oven.



Reibekuche

TUSSENDOORTJE -
4 PERS. - 40 MIN.

INGREDIËNTEN
500 gr vastkokende
aardappelen
1 ui
2 el bloem
1 ei
zonnebloemolie
om in te bakken
appelcompote voor erbij

BEREIDINGSWIJZE
Schil de aardappelen en rasp ze grof op een rasp boven een vergiet. Knijp het vocht eruit en doe ze in een kom. Rasp de ui erboven en voeg het losgeklopte ei en bloem toe. Maal er flink wat zout en wat peper over. Meng tot een stevig beslag. Doe een flinke laag zonnebloemolie in een braadpan op een halfhoog vuur. Schep steeds 2 eetlepels aardappelbeslag in de pan. Druk ze met een lepel plat en bak ze 6 minuten aan beide zijden goudbruin. Serveer met appelcompote.



Kokos dadelballetjes

TUSSENDOORTJE -
4 PERS. - 40 MIN.

INGREDIËNTEN
8 grote zachte dadels
50 gr geroosterde
hazelnoten
2 el amandelschaafsel
1 el sinaasappelrasp
1 tl kaneelpoeder
1/2 tl kardemompoeier
3 el kokosvet
50 gr geraspte kokos

BEREIDINGSWIJZE
Hak de noten fijn. Ontpit de dadels en hak ze heel fijn. Meng met een vork door dadelpuree met de gehakte noten, sinaasappelrasp, kaneel, kardemom en een mespunt zeezout. Vorm van het dadeldeeg balletjes. Verwarm het kokosvet tot het vloeibaar is. Wentel de dadel balletjes één voor één door het kokos vet en rol ze de geraspte kokos. Laat ze 15 minuten rusten.





L'OR

Verleid je zintuigen MET DE RIJKE SMAAK VAN L'OR KOFFIECAPSULES



L'OR EEN MEESTERWERK IN SMAAK



DELFT BLUES FESTIVAL

24, 25 en 26 februari 2023

Elk jaar in de maand februari vindt het grootste indoor blues festival plaats van Nederland. Tijdens dit weekend zijn er in de verschillende cafés in Delft een groot aantal gratis toegankelijke optredens. Op de website vind je meer informatie over de cafés, de bands en de specials van het festival. De programmeurs van het festival stellen ieder jaar een divers programma samen, waarin verschillende blues stijlen te beluisteren zijn. In diverse lokaties hoor je o.a. Delta blues, Chicago blues, Texas- & Westcoast blues, Jump'n'Jive, Bluesrock, Americana, Rock-a-billy, versterkte en akoestische live muziek. Volop variatie dus! delftblues.nl



OVER GLUREN BIJ DE BUREN

Zondag 5 februari treden lokale podiumkunstenaren op in huiskamers verspreid over 22 gemeenten. Tijdens Gluren bij de Buren staan deuren door het hele land wagenwijd open voor buurtgenoten en cultuurliefhebbers. Gastvrije burens verwelkomen de wijk om te komen genieten van lokale amateurkunst. Het programma van Gluren bij de Buren zit bomvol verrassingen; Jazz-trio's, musicalsterren (in de dop), punkbands, balletdansers, grappenmakers, kleinkunstenaars en andere podiumbeesten. Bij elke deelnemende locatie treedt de podiumkunstenaar drie keer een half uur op tussen 12:00 en 17:00. De locaties zijn te bezoeken op basis van vrijwillige bijdragen en reserveren is niet nodig. glurenbijdeburen.nl



HET FEEST BARST LOS

Van zaterdag 18 februari tot en met dinsdag 21 is het carnaval. In Kielegat (Zo heet Breda tijdens het carnaval) barst het feest los op vrijdag 17 februari 2023. De hele stad kleurt dan oranje en rood. Het motto van Carnaval in Breda is dit jaar: "Zet'um wir op" (zet 'm weer op!). Het motto refereert aan het feit dat er na de corona-jaren in 2023 eindelijk weer eens op de 'normale' manier carnaval met elkaar gevierd kan worden. Maar er zijn natuurlijk nog veel meer plaatsen waar je mee kunt feesten. Wat denk je van Bavioenenland, Knollenrijk, Turftreiersriek, Het Vergulde Vat, Keieschiëtersriek, Kattengat, Berenland, Zandkruisersland, Zandhazendurp en het Pieregat?



UTRECHT INTERNATIONAL COMEDY FESTIVAL

Van 22 februari t/m 4 maart

Eén van de grootste comedyfestivals van de wereld is terug voor nog meer spraakmakende stand-up comedy. Met 40 shows in 11 dagen presenteert het Utrecht International Comedy Festival dit jaar namen als Martijn Koning, Magic Tom & Yuri en Glenn Wool. In TivoliVredenburg zet het UICF de Domstad opnieuw in de schijnwerpers met thema's op het scherpst van de snede. utrechtinternationalcomedyfestival.nl



Filippine Prijspuzzel

Maak kans op een exemplaar van het boek DE VIRTUOZE VOGELZANGGIDS op pagina 33.

Ga naar LekkerMakkelijk.nl of scan de QR-code.

Je kunt de oplossing met je naam, e-mail én de naam van jouw ondernemer in de buurt ook sturen naar:

info@lekkermakkelijk.nl

en het kan natuurlijk ook met een kaartje via de post:

Lekker Makkelijk, Postbus 64, 2410 AB, Bodegraven

De sluitingsdatum van deze prijzpuzzel is dinsdag

28 februari 2023.

De prijswinnaar krijgt persoonlijk bericht en

worden bekend gemaakt op LekkerMakkelijk.nl.

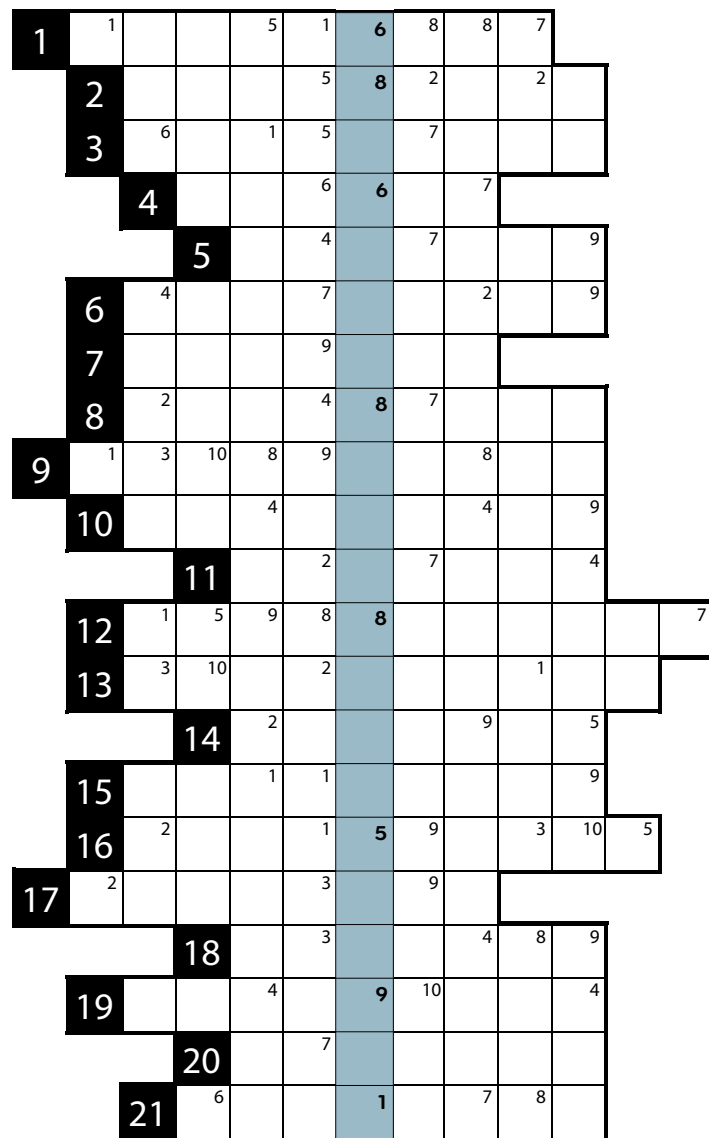
Filippine aanwijzingen

Gelijke cijfers staan voor gelijke letters. Probeer aan de hand van de omschrijvingen alle woorden te vinden. Bij een correcte invulling lees je van boven naar beneden in de gekleurde hokjes de oplossing. **1.** Bladgroente **2.** Gebarenspeel **3.** Waard **4.** Toorts **5.** Roofvogel **6.** Participant **7.** Hevige afkeer **8.** Snaarinstrument **9.** Sterrenbeeld **10.** Scout **11.** Nederlands eiland **12.** Zoete lekkernij **13.** Mensaap **14.** Moskeetoren **15.** Medereiziger **16.** Provinciehoofdstad **17.** Handverzorging **18.** Land in Zuid-Amerika **19.** Later **20.** Speeltuinstel **21.** Kapperszaak.



Oplossing gevonden?

Scan deze QR-code en doe mee!



©www.puzzelpro.nl

Colofon



Lekker Makkelijk Magazine verschijnt vijf keer per jaar en is gratis verkrijgbaar in vrijwel alle Dagwinkels, RECRA recreatie- en SPRINGER rijdende winkels. Herkenbaar aan de Lekker-Makkelijk.nl-deursticker.

Uitgever

Van Tol Versunie
Michael van den Hurk,
Peter Kaandorp,
Michaël Kruijsen
Online:
Leeroy van Kippersluis

Concept, content en realisatie

Carrot Company
carrotcompany.com

Recepturen, foodstyling en styling

Jacqueline Pietrovski

Illustraties Lieke & Max

Geza Illustraties
geza.nu

Fotografie

Richard Wortel,
shutterstock.com

Druk en afwerking

Senefelder Misset

Redactieadres

redactie@lekkermakkelijk.nl

© 2023 VAN TOL VERSUNIE.
Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm en op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Hoewel Lekker Makkelijk zeer zorgvuldig wordt samengesteld, staan uitgever en redactie niet in voor eventuele onvolkomenheden en kunnen hiervoor niet aansprakelijk worden gesteld.

Volg ons ook op social media:
[@lekkermakkelijknl](https://www.instagram.com/lekkermakkelijknl)



spaar voor

50% korting

op een set Alpina vershoudbakjes van glas met deksel

Keuze uit een set van 4 en een set van 6 glazen bakjes met kunststof deksel. Bakje is bestand tegen temperaturen van -40°C tot 300°C, deksel tot 100°C. Deksel sluit lucht- en lekdicht af. Bakje en deksel vaatwasserbestendig.

set van 4 met volle spaarkaart van €32,99 voor

16⁵⁰ euro

set van 6 met volle spaarkaart van €45,99 voor

23⁰⁰ euro

Meer informatie op de spaarkaart in de winkel en op lekkermakkelijk.nl

Looptijd spaaractie: maandag 30 januari tot en met zondag 12 maart 2023

De boodschappen gewoon aan huis bezorgd

Steeds meer ondernemers bieden de mogelijkheid om de boodschappen online te bestellen via LekkerMakkelijk.nl



Kijk maar op de website, vind de winkel bij jou in de buurt of misschien wel op je vakantieadres en ontdek het gemak van bezorging aan huis.

Service



Vind je winkel

Door heel Nederland vind je de Dagwinkels, Lekker Makkelijk-winkels, SPRINGER rijdende winkels en RECRA foods and good stores met het Lekker Makkelijk.nl logo op de deur. Bij deze ondernemers is het magazine gratis verkrijgbaar. Alle informatie en openingstijden van de ondernemers vind je op LekkerMakkelijk.nl.



Suggesties & ideeën

Heb je nieuwtjes, leuke foto's, suggesties of ideeën voor plaatsing op LekkerMakkelijk.nl of in het magazine? Dan kun je die sturen naar redactie@lekkermakkelijk.nl



Everyday

Het goedkoopste merk in je winkel

Maak kennis met onze huismerken



