

februari 2019

Lekker Makkelijk

magazine bij de boodschappen in de buurt



Winter

Er is volop kleur in de keuken!

lekker
makkelijk
nl

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



Volop vitamines en energie!

Winter. Grijs, waterkoud en nat. Het is niet anders, maar misschien volgt er wel een periode van hoge druk met kou, sneeuw en ijs. Kunnen we lekker gaan schaatsen! We brengen met dit nummer een beetje warmte en kleur in huis. Stevige kost, maar ook heel veel vitamines. Het is immers de tijd van het citrusfruit.

Makkelijke recepten voor soepen, stamppotten, salades, winterse gerechten en lekkere smoothies. En ook nog volop inspiratie voor een lekker ontbijt en Valentijnsdag. Alles in de buurt en als het nodig is brengen we de boodschappen zelfs aan huis.

Fijne winter!



INHOUD VAN DIT NUMMER

lekker
makkelijk
.nl



3 Intro en inhoud 4-9 Soepen 10-15 Stamppotten
16-21 Citrussalades 22-25 Winterse weekrecepten
26-27 Valentijnsdag 28-33 Smoothies 35 In de buurt
36-37 Winterontbijt 39 Natuur en platteland 40-41 Koffietijd
42-43 Op stap 45 Op stap 46 Lekker puzzelen
47 Spaaractie 48 Strip Lieke&Max



Lekker thuiskomen

Opwarmen met een kom
zelfgemaakte soep van
wintergroenten. Eet smakelijk.



*Groentensoep met
gehaktballetjes*

RECEPTEN



Weekrecept



*Linzensoep
met croutons*

MET KNOFLOOK
EN KORIANDER



Wortelsoep

MET GEMBER EN
SINAASAPPEL

RECEPTEN



Kijk voor
de recepten
op pagina

9

Nieuw: Unox Tomaten- en Groentesoep nu ook met vegetarische balletjes.



**Hollandse klassiekers,
nu ook met vegetarische balletjes.**

Een dagje zonder vlees is natuurlijk hartstikke goed, maar een soep met ballen is wel zo lekker! Twee heerlijke Unox klassiekers, tomatensoep en groentesoep met vegetarische balletjes.



Dat kan alleen maar Unox zijn



Wintersoep met gehaktballetjes

VOORGERECHT - 6 PERSONEN -
BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN -
240 MINUTEN WACHTEN

INGREDIËNTEN

200 gr rundergehakt
300 gr soepvlees
200 gr winterpeen
3 stengels bleekselderij
1 prei
1/2 knolselderij
1 pastinaak
2 takjes peterselie
2 gedroogde laurierblaadjes
2 takjes verse tijm
3 stukjes gedroogde foelie
2 zwarte-peperkorrels
1 mespunt gedroogde nootmuskaat
1 beschuit
50 gr vermicelli
1½ liter koud water
2 tl zout

BEREIDINGSWIJZE Breng in een soeppan het soepvlees met het water en het zout aan de kook. Voeg de laurier, tijm, foelie en peperkorrels toe en laat afgedekt circa 4 uur zachtjes trekken. Maak ondertussen de wortel, knolselderij, pastinaak, bleekselderij en prei schoon. Snijd de peen en bleekselderij in plakjes, de knolselderij en pastinaak in blokjes en de prei in ringen. Snijd de peterselie fijn. Doe het gehakt in een mengkom. Verkruiemel de beschuit boven het gehakt en strooi de nootmuskaat erover. Breng het gehakt op smaak met peper en eventueel zout en kneed alles goed door elkaar. Maak van het gehakt kleine balletjes. Maak een theedoek nat, wring uit en hang in een zeef. Schenk de bouillon door de zeef in een andere pan. Neem het vlees eruit en snijd klein. Voeg de groenten toe aan de bouillon en breng circa 10 minuten aan de kook. Voeg de gehaktballetjes, het soepvlees, de vermicelli en peterselie toe en laat circa 5 minuten afgedekt koken. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Serveer met versgebakken bruinbrood.



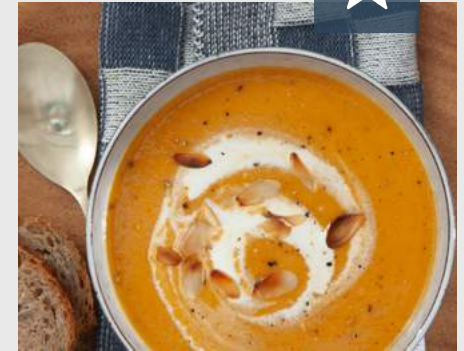
Linzensoep met croutons

VOORGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDINGSTIJD 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 gr gedroogde rode linzen
3 wortelen
3 stengels bleekselderij
2 uien
2 tenen knoflook
olijfolie
1 blik gepelde tomaten
1 gedroogd chilipepertje
3 tl gemalen komijn
2 tl gemalen koriander
2 laurierblaadjes
1 liter groentebouillon
versgemalen peper en zout

BEREIDINGSWIJZE Hak de wortelen, bleekselderij, knoflook en uien in stukken. Verhit ondertussen olijfolie in een grote soeppan. Voeg de wortelen, bleekselderij, uien, knoflook, het laurierblad, de chilipeper en peper en zout toe. Bak op matig vuur tot de uien zacht en goudbruin zijn. Voeg dan de tomaten uit blik, specerijen, bouillon en gedroogde linzen toe. Breng net aan de kook en laat met het deksel op de pan 30 tot 40 minuten pruttelen. Haal de pan van het vuur als de linzen gaar zijn. Pureer de soep een paar keer met de staafmixer. Als je hem te dik vindt, kun je nog wat bouillon toevoegen. Proef de soep en breng eventueel extra op smaak met versgemalen peper en zout. Schep de linzensoep in kommen. Serveer met croutons. Oud brood in blokjes snijden en krokant bakken met knoflook. Als ze krokant zijn zeezout en peper erover.



Wortelsoep met gember en sinaasappel

VOORGERECHT - 4-6 PERSONEN -
BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

500 gr wortelen
1 grote ui
1 teentje knoflook
stuk gember van 5 cm
750 ml groentebouillon
400 ml kokosmelk
50 ml kookroom
sap van 2 sinaasappels
sap van 1 limoen
100 gram geroosterde amandelen
bosje koriander

BEREIDINGSWIJZE Snijd de wortel, ui en knoflook in stukken. Schil de gember en snijd in stukken. Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook hierin. Voeg dan de wortel en gember toe. Bak alles even kort mee. Breng op smaak met peper en zout. Schenk de bouillon erbij totdat de groenten net onder staan. Breng aan de kook. Laat op laag vuur ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen tot de wortel gaar is. Pureer de soep met de staafmixer of blender tot een mooi gladde soep. Voeg dan de kokosmelk, de limoensap en het sinaasappelsap toe. Warm de wortelsoep nog even op, maar breng niet aan de kook. Serveer de wortelsoep met geroosterde amandelen en een scheutje kookroom.



Stampen maar

Hollandser kan niet.
Drie stampotten met
wintergroenten en vlees.



RECEPTEN



*Andijviestamppot
met gehaktballetjes*



Kijk voor
de recepten
op pagina
12



Boerenkool met rookworst

HOOFDGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDING 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

600 gr boerenkool
1 ½ kg kruimige aardappelen
3 uien
2 rookworsten
1 potje zilveruitjes
1 potje augurken zoetzuur
100 ml volle melk
50 gr ongezouten boter
3 el mosterd
15 gr boter

BEREIDINGSWIJZE Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en laat ze in ruim water circa 20 minuten gaarkoken. Snipper de ui, neem een braadpan en fruit het uitje in de boter. Doe de boerenkool in de pan en voeg wat water toe. Roer er voorzichtig de ui door, en leg de rookworsten op de boerenkool. Laat 20 minuten stoven. Snijd 2 uien in dunne ringen en bak ze ongeveer 10 minuten in 15 gram boter zodat ze lekker zacht zijn. Giet 3 dl kookvocht in een maatbeker en giet de aardappelen af. Neem de pureestamper en maak een smeuijge puree. Voeg hiervoor het kookvocht of wat opgewarmde melk toe. Neem de rookworsten uit de pan met boerenkool. Voeg nu aardappelpuree toe aan de boerenkool en meng deze voorzichtig. Verdeel de boerenkool over vier borden. Snijd de rookworst in stukken en serveer deze met de boerenkool, de gebakken uien, de augurken, zil-veruitjes en de mosterd.



Andijviestamppot met gehaktballetjes

HOOFDGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDING 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

800 gr aardappelen
500 gr gesneden andijvie
150 gr spekjes
350 gr gehakt
2 el paneermeel
2 tl gehaktkruiden
250 ml koude melk
40 gr roomboter,
plus boter om in te bakken
2 tl dijonmosterd
120 gr geraspte oude kaas
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE Kook de aardappelen gaar en giet ze hierna af. Bak ondertussen de spekjes in een droge koekenpan krokant. Meng het gehakt met de paneermeel en gehaktkruiden, kneed goed door elkaar en maak hier kleine gehaktballetjes van. Bak de gehaktballetjes in een koekenpan met boter rondom aan. Zet het vuur hierna laag en bak met de deksel op de pan verder. Verwarm de melk in de magnetron of in een pannetje. Stamp de aardappelen fijn, meng hier 1/2 van de melk door samen met een klontje roomboter, mosterd, de geraspte kaas en een snuf zout en peper. Roer dit goed door elkaar zodat een smeuijge puree ontstaat. Is de puree nog te droog? Voeg dan extra warme melk toe. Roer de spekjes en rauwe andijvie door de aardappelpuree. Verdeel de andijviestamppot over de borden. Serveer met de gehaktballetjes.



Pittige spruitenstamppot met worst

HOOFDGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDING 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

500 gr aardappelen
500 gr spruitjes
1 prei
1 groene peper
150 gr spekreepjes
2 tl Chinese vijfkruidenmix
100 ml kookroom
4 saucijsjes
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Spoel spruitjes en prei en snijd de prei in ringen. Verwijder de pitjes van de groene peper en snijd deze in kleine stukjes. Breng de aardappelen in ruim water aan de kook. Wanneer de aardappelen 5 minuten koken gooi je de spruitjes en de prei erbij. Kook nog 10 tot 15 minuten tot de aardappelen gaar zijn. Giet de aardappelen en groenten af en gooi ze daarna weer terug in de pan. Bak, terwijl de groenten koken, de spekjes in een kleine koekenpan krokant. Verhit een flinke klont boter in een koekenpan en bak de saucijsjes in de gesmolten boter lekker bruin. Laat de worstjes met een deksel op de pan nog een minuut of 10-15 op laag vuur garen. Stamp de aardappelen en groenten met een stamper door elkaar. Giet de slagroom of kookroom erbij om je stamppot lekker smeuijg te maken. Doe de kruiden, gesneden peper en spekblokjes bij de stamppot en roer nog eens flink door. Serveer de stamppot met de saucijsjes. Voor een extra knapperig effect kun je nog wat geroosterde hazelnoten aan de stamppot toevoegen.





Biologische Spaanse wijnen van de Fair Wine Company

NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN



fruitig &
soepel



Fair Wine Company
Rode wijn
SPANJE - VALDEPENAS
Druiven shiraz, tempranillo
Smaak Sappig, fruitig met
licht kruidige afdronk.

Wijn/spijs
Aperitief, pasta's met rode
saus, licht rood of wit vlees,
kazen en tapas.



fris &
fruitig



Fair Wine Company
Witte wijn
SPANJE - VALDEPENAS
Druiven verdejo,
sauvignon blanc
Smaak Mooie sappige en
droge wijn met veel citrus,
wit en tropisch fruit. De
afdronk is fruitig en fris.

Wijn/spijs
Uitstekend als drinkwijn en
te goed te combineren met
lichte salades en groenten-
schotels.



droog &
fruitig



Fair Wine Company
Rosé wijn
SPANJE - VALDEPENAS
Druiven garnacha
Smaak Aangenaam frisse
en fruitige rosé met een
droge en frisse afdronk.

Wijn/spijs
Heerlijk als aperitief, bij
koude salades en voorge-
rechten met vis en schaal-
dieren.

BAREFOOT
WINE

**SEASON'S
GREATINGS**

barefootwine.nl

/BarefootWineUK

/BarefootWineUK

/barefootwine

Geen 18, geen alcohol.

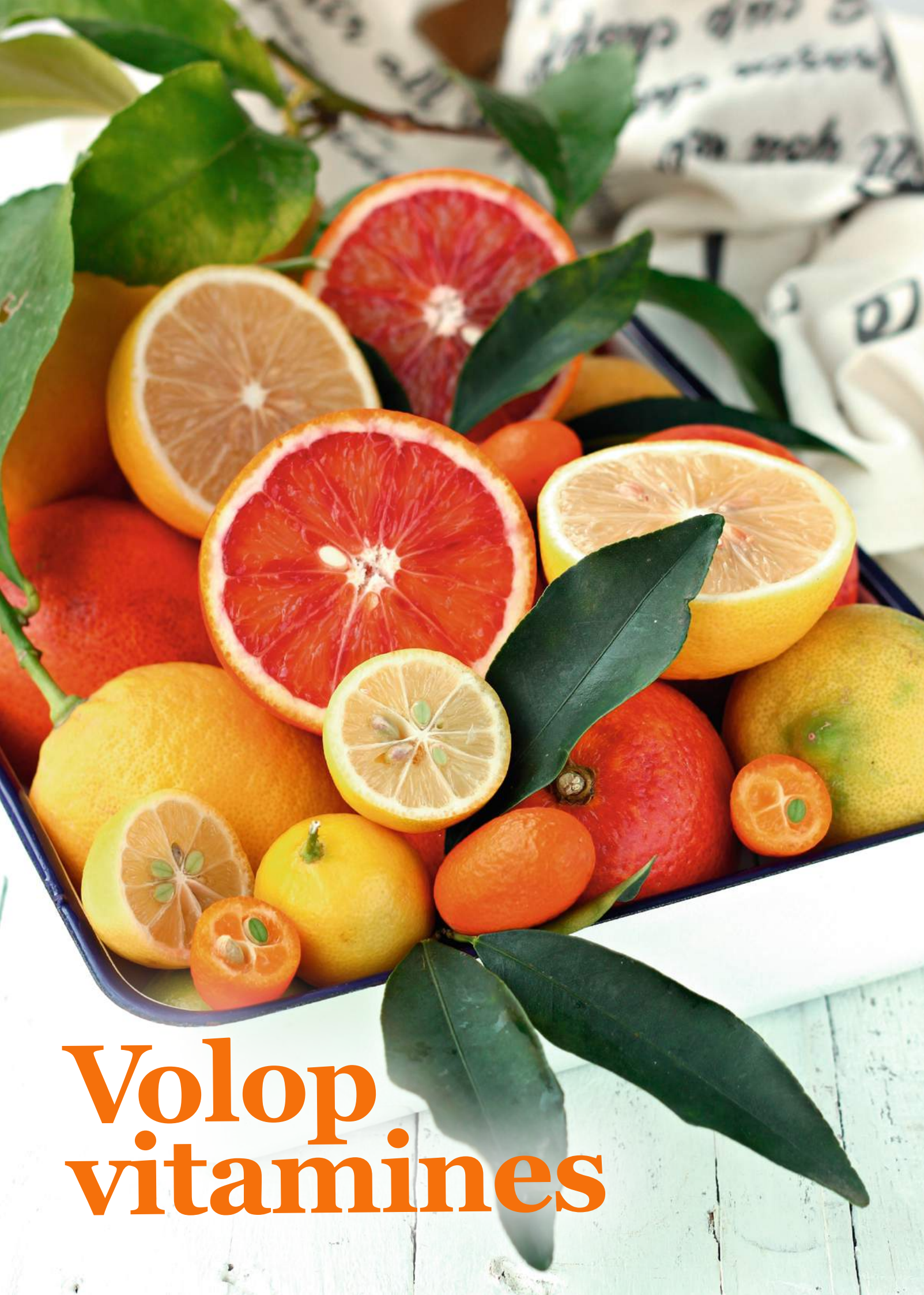
©2018 Barefoot Cellars, Modesto, CA. Alle Rechte vorbehalten.



RECEPTEN



*Pittige
spruitenstampot*



Volop vitamines



RECEPTEN



*Salade met
citrusfruit
gedroogde
ham, walnoot
en veldsla*

Kijk voor
de recepten
op pagina
19

*Salade met rode biet
sinaasappel, grapefruit
en geitenkaas*



**Salade met citrus-
fruit, gedroogde ham,
veldsla en walnoot**

VOORGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 handsinaasappels
2 rode grapefruits
100 gr veldsla
1 rode ui
200 gr gedroogde ham
50 gr walnoten
25 gr olijven
versgemalen zout en peper

BEREIDINGSWIJZE Schil de oranje en witte schil van de vruchten. Snijd het vruchtvlees in plakken en vang het sap op. Snijd de rode ui in dunne ringen. Verdeel de plakken citrusfruit en plakjes gedroogde ham over vier bordjes. Maak af met de veldsla, uienringen, olijven en stukjes walnoot.



**Groene salade met
avocado, geitenkaas
en citrusfruit**

VOORGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

4 handsinaasappels
2 rode grapefruits
1 citroen
100 gr granaatappelpitjes
1 avocado
100 gr jonge bladspinazie
1 kleine kropsla
1 el honing
versgemalen zout en peper

BEREIDINGSWIJZE Schil de sinaasappels en grapefruits en snijd het vruchtvlees in plakken. Snijd de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit en snijd in plakjes. Besprenkel de avocado met citroensap uit een halve citroen. Klop een dressing van de mosterd, de honing en de olie. Breng de dressing op smaak met zout en peper. Was de spinazie en sla en verdeel over de vier borden. Verdeel en schik de plakken sinaasappel, grapefruit en avocado. Sprenkel de dressing over de salades. Snijd de geitenkaas in kleine stukjes en verdeel deze met de granaatappelpitjes. Breng op smaak met versgemalen peper. Klaar is je groene salade.



**Salade met rode biet,
sinaasappel, grape-
fruit en geitenkaas**

VOORGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

3 handsinaasappels
1 rode grapefruit
50 gr granaatappelpitjes
50 gr jonge bladsla
2 rauwe bietjes
verse dille
100 gr geitenkaas
3 el kwark
versgemalen zout en peper

BEREIDINGSWIJZE Rasp de schil van één sinaasappel en schil de oranje en witte schil van de overige vruchten. Snijd het vruchtvlees in plakken en vang het sap op. Klop de olie met de kwark en de rasp tot een dressing en voeg het eventueel opgevangen sap toe. Breng op smaak met peper. Snijd de bietjes in plakjes. Verdeel de salade en plakken citrusfruit over vier bordjes. Voeg daarbij de plakjes biet en stukjes geitenkaas. Giet de dressing over de salade en maak af met verse dille of basilicum en eventueel wat granaatappelpitjes.



Greens & Salads



Zo van het land, vers gesneden, gewassen en verpakt.

Vers, puur en ambachtelijk. Dat is ons motto. Want groente en fruit eet je het liefst zo van het land. Echte natuurproducten. Zonder toevoegingen, en met liefde gemaakt. Daarom snijden wij alleen de mooiste en beste groente- en fruitsoorten. Greens & Salads is de moderne snijkeuken voor speciaalzaken, retailers, instellingen, horeca en levert ook voor de Dagwinkel, RECRA en rijdende winkels in de buurt.

Vers betekent groente en fruit zo van het land. Het hele jaar door. Puur staat voor echte natuurproducten. En ambachtelijk gaat over vakmanschap en onze liefde voor het product.

Veiligheid en kwaliteit.

Wij werken volgens de (inter-)nationale (kwaliteits-)richtlijnen en doen jaarlijks onze audits. Greens & Salads heeft het IFS-certificaat voor voedselveiligheid. Wij mogen ook het SKAL-keurmerk voeren. Zo weet je zeker dat biologisch ook écht biologisch is.

Duurzaam ondernemen

In 2050 wil Nederland een volledig circulaire economie zijn. Circulair betekent onder andere efficiënt omgaan met grondstoffen en afvalstoffen. Greens & Salads is hierin voorloper. Zo wordt ons snijafval verwerkt tot compost en veevoer. Food for food noemen wij dat. Daarnaast doen we aan recycling. 30% van ons energieverbruik wordt opgewekt door onze eigen zonnepanelen, een gedeelte van onze groenten komen uit de regio en voor het wassen van onze groenten gebruiken we ons eigen bronwater.

Leerbedrijf en sociale werkvoorziening

Wij zijn een erkend leerbedrijf en helpen jonge studenten graag aan een praktijkplek. En wij zetten ons in voor mensen die wat meer afstand tot de arbeidsmarkt hebben. Bij Greens & Salads werken een aantal medewerkers met een beperking. Wij zien hierin vooral kansen en mogelijkheden.

greensendsalads.eu



Rauwkost en salades

Rauwkost bestaat voor het grootste deel uit rauwe groenten. Lekker in salades, als garnering of op belegde broodjes. Van courgette, komkommer tot paprika, kool, ui, wortel en bietjes.

Groenten

Soepgroenten, bladgroenten, wok-/roerbakgroenten, verschillende koolsoorten en knolgewassen. Alles vers gesneden en naar wens gemixt. In de winter levert Boer Geert onze boerenkool en in de zomer kunnen we bij hem ook terecht voor witte kool, rodekool, bloemkool en broccoli.



Slasoorten

We hebben uitgebreid assortiment aan slasoorten van ijsbergsla tot mesclun. Alles op maat gesneden, gewassen, gemixt en verpakt.



Boerenkool van Boer Geert!

Boer Geert is bekend van Boer zoekt vrouw, en al vele jaren een betrouwbaar leverancier van verse groenten en fruit uit eigen kwekerij. Naast de boerenkool en spruiten verbouwt Boer Geert ook bloemkool, prei, witte kool, rodekool, uien en aardappelen.

Greens & Salads®

Vers, puur, ambachtelijk!

RECEPTEN



Groene salade met avocado, geitenkaas en citrusfruit

Wat de pot schaft

KIJK VOOR MEER RECEPTEN
OP LEKKERMAKKELIJK.NL

Weekrecept

Hachee met rodekool

RECEPTEN



*Karbonades
met curry
en bloemkool*

Weekrecept



Karbonades met curry en bloemkool

HOOFDGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDING 30 MINUTEN

- INGREDIËNTEN**
4 schouderkarbonades
1 bloemkool
1 rode paprika
1 ui
400 gr basmatirijst
1 pot Indiase currysaus 400 ml
3 el zonnebloemolie

BEREIDINGSWIJZE Snijd de karbonades van het bot en vervolgens in stukjes. Snipper de ui. Verhit olie in een braadpan en bak het vlees in circa 4 minuten bruin. Voeg de ui toe en laat 1 minuut meebakken. Saus erbij schenken en geheel tegen de kook aan brengen. Vlees in de saus in 10 minuten laten stoven. Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes verdelen. Snijd de paprika in stukjes. Voeg de bloemkool en paprika toe aan het vlees en laat 10 minuten op laag vuur staan. Breng op smaak met zout en peper en serveer met de rijst.



Spruiten met varkensschnitzel

HOOFDGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDING 30 MINUTEN

- INGREDIËNTEN**
4 gepaneerde varkensschnitzels
200 gr magere gerookte spekreepjes
700 gr geschoonde spruitjes
600 gr krieltjes
2 sjalotten
50 gr roomboter

BEREIDINGSWIJZE Kook de spruiten in 8 minuten beetgaar. Verhit de 20 gr boter in een koekenpan en bak de krieltjes in 12 minuten goudbruin en gaar. Schep regelmatig om. Verhit ondertussen een tweede hoge koekenpan zonder olie of boter en bak de spekjes 5 minuten. Snipper ondertussen de sjalotten. Voeg deze toe en bak 2 minuten mee. Giet de spruiten af en bak ook deze 2 minuten met het spek mee. Verhit de rest van de boter in de hoge koekenpan. Bak ondertussen de varkensschnitzels in 6 minuten gaar. Keer halverwege. Voor het serveren kun je als laatste de krieltjes aan de spruitjes toevoegen. Lekker met een schijfje citroen.



Hachee met rodekool

HOOFDGERECHT - 4 PERSONEN -
BEREIDING 20 MINUTEN,
150 MINUTEN WACHTEN

- INGREDIËNTEN**
750 gr magere rib-/runderlappen
5 uien
2 gedroogde laurierblaadjes
4 kruidnagels
3 el rode wijnazijn
1 el appelstroop
1 plak ontbijtkoek
1 vleesbouillontablet
2 el tarwebloem
400 ml water
50 gr roomboter

BEREIDINGSWIJZE Snijd de ui, niet te fijn. Dep het vlees droog met keukenpapier en snijd het in grote stukken. Bestrooi het vlees met zout, peper, bloem en schep voorzichtig om. Verhit in een braadpan de boter en bak het vlees op middelhoog vuur in 10 minuten rondom bruin. Fruit de ui 5 minuten mee. Voeg de laurierblaadjes, de kruidnagels, de azijn, de appelstroop, het bouillontablet en het water toe, zodat het vlees net bedekt is. Breng aan de kook en draai het vuur laag. Stoof de hachee met de deksel op de pan in 2,5 uur zachtjes gaar. Verkruimel de ontbijtkoek boven de pan en laat de koek in het stoofvocht oplossen en de saus binden. Verwarm de hachee nog 5 minuten op laag vuur en breng op smaak met zout en peper. Lekker met rodekool en aardappelpuree.



RECEPTEN



Spruiten met varkensschnitzel

Weekrecept

Kleine moeite...



Cakejes in hartvorm

TUSSENDORTJE - 4 PERSONEN -
BEREIDING 20 MINUTEN,
OVENTIJD 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

180 gr boter
100 gr suiker
180 gr zelfrijzend bakmeel
60 ml karnemelk
3 eieren
1 zakje vanillesuiker
Extra: siliconen bakvorm met hartjes

BEREIDINGSWIJZE Verwarm de oven voor op 175°C. Mix de boter met de suiker en vanillesuiker. Voeg één voor één de eieren toe en mix deze door de boter. Voeg de karnemelk toe, dan het bakmeel en mix tot een luchtig beslag. Neem een siliconenvorm met hartjes en vul deze met het beslag. Bak ze in de oven voor ca. 20 minuten. Verwijder de hartjes voorzichtig uit de vorm, vul ze met een beetje aardbeienjam en presenteer ze op een leuke manier. Bijvoorbeeld met rood fruit en slagroom.

*Een bloemetje, wat lekkers
en een lief kaartje voor*
Valentijnsdag
Gewoon in de buurt!



...lief gebaar.



Smoothies

Snel klaar, volop vitamines en vezels en eindeloos veel combinaties en smaken.



Bleekselderij - appel

ONTBIJT - 2 PERSONEN - BEREIDING 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 Granny Smith appels
2 stengels bleekselderij,
draden verwijderen
6 blaadjes basilicum
300 ml Griekse yoghurt
1 tl fijngehakte gember

BEREIDINGSWIJZE

Verwijder het klokhuis uit de appel en snijd deze in stukken. Snijd de bleekselderij in stukken. Hak de gember fijn. Doe de gesneden groenten en fruit in de blender en voeg de yoghurt toe. Pureer tot een gladde smoothie en schenk in de glazen.



ONTBIJT - 2 PERSONEN - BEREIDING 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

50 gr havermout
300 ml water
2 bananen
250 ml geperst sinaasappelsap
125 gr frambozen diepvries
25 gr granaatappelpitjes
10 gr verse munt

BEREIDINGSWIJZE Laat de havermout in een bakje water weken. Pel de bananen. Zet de blender aan en voeg de bananen, bevroren frambozen en muntblaadjes toe. Mix in 2 minuten tot een gladde smoothie. Voeg als laatste de havervlokken toe en mix nog even. Verdeel over 2 glazen en serveer. Maak af met wat granaatappelpitjes en droge havervlokken.



sinaasappel - granaatappel - havervlokken

ONTBIJT - 2 PERSONEN - BEREIDING 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 eetrijpe avocado
50 ml water
1 el gembersiroop
125 gr diepvries mango
1 limoen
100 gr babyspinazie

BEREIDINGSWIJZE Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en doe in de blender. Voeg het water toe. Doe de gembersiroop en de mangostukjes erbij en knijp het sap uit de limoen erover. Laat de blender draaien en voeg handje voor handje de babyspinazie toe. Schenk in de glazen en serveer.



spinazie - avocado - citroen



Silvo Molen
Peper 4-seizoenen

VERS VAN DE MOLEN

Altijd vers gemalen uit de molen. Verkrijgbaar in verschillende pepervarianten, zeezout of knoflook. Heerlijk om extra smaak toe te voegen aan uw gerechten. Eenvoudig in gebruik: draaien aan de dop en u heeft de lekkerste smaak op tafel.

Silvo

KIJK OP SILVO.NL
VOOR RECEPTEN EN TIPS.



Délifrance

Bol van smaak!

Nieuw in ons assortiment
Délifrance. Bake everyday delicious.



**DE LEKKERSTE VARIATIE TIPS
MET ONZE BOERDERIJZUIVEL**

BEKIJK ONZE BOERDERIJZUIVEL RECEPTEN OP: [DENEELDER.NL/RECEPTEN](https://deneelder.nl/recepten)

den Eelder
ZUIVER AMBAGTETIJKE ZUIVEL



ONTBIJT - 2 PERSONEN - BEREIDING 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

200 gr gekookte rode biet
125 gr diepvries frambozen
Blauwe bessen
300 ml Alpro sojadrink

BEREIDINGSWIJZE

Doe de bieten in een blender of hoge beker. Voeg de frambozen en de sojadrink toe. Pureer met de blender of staafmixer glad.





Wie wint er deze winter?!

50% korting op meer dan 30 spellen bij aankoop van 2 Chocomel producten

50%
korting!



Kijk op de verpakking om te zien hoe dit werkt of check www.chocomel.nl/spelletjes voor de actievoorwaarden.

De winter is lekkerder met



VERSSERVICE VERBOOM HONDERD JAAR IN LEIDEN

Versservice Verboon is een begrip in Leiden. Een familiebedrijf dat al vier generaties actief is in de Sleutelstad en omstreken. Met bestelbusjes en een rijdende winkel bezorgen zij boodschappen en belegde broodjes aan particulieren en bedrijven én ze hebben al 100 jaar op hetzelfde adres een winkel.

Die honderd jaar begon op 15 november 1918. Toen is overgrootmoeder Verboon overleden. Zij was weduwe en verdiende voor haar gezin de kost met het boerenbedrijf en het venten van melk. Haar zoon Willem nam die verantwoordelijkheid over en registreerde zich bij de kamer van koophandel in Leiden. Melkhandel Verboon was daarmee officieel geregistreerd. Zijn zoon Dick heeft de zaak voortgezet en hij was op zijn beurt de grote inspirator voor zijn drie zoons en twee dochters. Wim, Dick en Jack hebben de zaak overgenomen en tijdens de toespraak van Jack op het grote eeuwfeest in november van afgelopen jaar bleek hoe bijzonder die band was.

Honderd jaar Verboon werd gevierd in het 200 jaar oude Scheltema in Leiden. Het was eigenlijk een reunie waar moeder met haar 93 jaar, familie, vrienden, medewerkers, oudmedewerkers en klanten bij elkaar kwamen. Jack sprak in onvervalst Leids: 'Honderd jaar. Dat is geen zottigheid. Dat is hard werken, gezond verstand, kwaliteit en klantvriendelijkheid.' Dat zit in ons dna. Van overgrootvader op grootvader naar vader en zonen. De oudste is 65 plus, maar we gaan nog even lekker door. Thuis zitten is ook maar niks. Vader Dick was de grote leidsman, wij hebben het vak van hem geleerd.' Pratende daarover raakt Jack geëmotioneerd. Zijn vader is in 1987 veel te jong overleden aan longemfyseem. Als eerbetoon hebben zij een mooi bedrag gedoneerd aan het Longfonds. Het was een geweldig groot feest met hapjes, drankjes en anekdotes. Veel daarvan verzameld in een mooi boek over 100 jaar Verboon.



Foto's: Emile van Aelst



EEN VERNIEUWDE RIJDENDE WINKEL VOOR JOHAN EN HADDY KLOOSTER

In december is de familie Klooster uit Blijham in Groningen van start gegaan met een vernieuwde rijdende winkel. Zo vlak voor de feestdagen was dat voor de klanten een extra feestje want zo profiteerde zij van de grandioze openingsaanbiedingen. Dit jaar bedienen Johan en Haddy al 42 jaar hun klanten door weer en wind!





Roggebrood met
appelstroop en kaas

Muesli met noten
en vers fruit

Bruin brood
met pindakaas
banaan, grapefruit
en noten

Roggebrood met
pindakaas, fruit en
amandelsnippers

Gemberkoek

Winterontbijt

Gaan jullie schaatsen, mountainbiken of wandelen?
Dan is een stevig ontbijt geen slecht idee.
Neem de tijd en maak lekker je eigen combinaties
voor een gezond en goed begin van de dag met veel
vitamines en vezels.

Smoothie met
granaatappel en
havervlokken

KIJK VOOR RECEPTEN
OP [LEKKERMAAKT.NL](https://www.lekkermaakt.nl)



NASI, BETER MET



Eropuit in de winter?

Door het hele land en hele jaar door

Zin in een frisse neus? Een winterwandeling met warme chocolademelk onderweg, op excursie met de boswachter. Er is buiten van alles te doen. natuurmonumenten.nl



Op weg naar het voorjaar Fiets en wandelbeurs

Utrecht - 1 t/m 3 maart - Utrecht

De meest complete en leukste beurs voor je actieve vakantie komt er weer aan! Het eerste weekend van maart staat heel Jaarbeurs Utrecht in het teken van fietsen en wandelen. Een ticket geeft ook toegang tot E-bike Xperience en Bike Motion Benelux, die gelijktijdig plaatsvinden. Voor jonge gezinnen is er Hicle Family, met activiteiten en een beleevingsroute over de beursvloer. Nieuw is Mountain Xperience, een paviljoen voor bergwandelaars. fietsenwandelbeurs.nl



Haardhoutdagen

Door het gehele land - wintermaanden

De winter is het seizoen van de houtkap. In verschillende gebieden van Staatsbosbeheer kun je haardhout kopen. Dus ga met de auto, aanhanger of bus het bos in. Lekker buiten bezig zijn. Stammetjes, blokken of gekloofde stukken laden en lossen in de houtopslag. Zit je er volgende winter weer warmpjes bij. Kijk voor de locaties en data op de website bij activiteiten. staatsbosbeheer.nl



Er is altijd wat te doen in de natuur

Naarden - september en oktober

Een workshop natuurfotografie in De Groote Peel, wild spotten op de Veluwe, speuren naar hazen in Hardenberg of ganzen spotten rond het Lauwersmeer. Het kan allemaal in de voorjaarsvakantie onder begeleiding van een boswachter of medewerkers van Staatsbosbeheer. Kijk op de website en reserveer. staatsbosbeheer.nl



Zorgeloos, puur genieten met Lekker & Licht kwark van Almhof. Heerlijk vol en fruitig van smaak. Minder suiker, 0% vet en tenminste 35% minder calorieën dan vergelijkbare kwark. **Dat licht zo lekker kan zijn!**

... alle lof voor Almhof"

Het banket van Meesterhand

Smaakvolle ambachtelijk bereide producten verdienen ons kwaliteitslabel Meesterhand. Dat geldt ook voor de koekjes en bonbons van onze banketbakker. Zo zijn de lekkerste Utrechtse roomboter spritsen geselecteerd en de overheerlijke amandeltongen. Of wat dacht je van een grote brosse Jan Hagel XXL.

Een feest van zoetgekruiden smaken bij de eerste hap. En de roomboterkoekjes mogen uiteraard niet ontbreken.

Er is nog meer...

Koffie en chocola, een ideale combinatie. Daarom hebben we gezocht naar lekkere volle cacaostruffels om even bij weg te dromen. Voor wie niet kan kiezen is er een selectie van rijk gevulde Banketbakkers bonbons of Seizoens pralines. Maar de etagère is pas echt compleet als deze is aangevuld met de luxe Zeevruchten. Het laatste geheimje dat wij van Meesterhand willen delen zijn de favoriete Amandelblaadjes. Puur, melk of wit gevuld met fijne amandelstukjes voor een krokant en smaakvolle finale bij moeders vers gezette koffie.



Seizoen pralines



**Jan Hagel
XXL**



Cacaotruffels



**Roomboter-
koekjes**



Amandeltongen



**Luxe
zeevruchten**



Amandelblaadjes



**Banketbakker-
bonbons**



**Utrechtse
roomboterspritsen**

Een selectie uit ons assortiment.



DE GROOTSTE VRIJWILLIGERSACTIE VAN NEDERLAND

Door het gehele land - 15 en 16 maart

Het Oranje Fonds organiseert op 15 en 16 maart samen met duizenden organisaties in het land, weer NLdoet. Het vrijwilligerswerk staat dan in de spotlights en iedereen wordt uitgenodigd om een dagje de handen uit de mouwen te steken. Doe je mee?

Ook bij jou in de buurt zijn mensen die zich op dit moment alleen voelen. Of buitengesloten. Mensen van wie je het niet verwacht. En vaker dan je denkt. Daarom doet het Oranjefonds haar best voor een land waarin mensen er voor elkaar zijn. Kijk op de website hoe je mee kunt doen en wie weet ga je vanaf dan nog meer doen! nl doet.nl



Oranje
Fonds

NLDOET

KOUDE KUNSTEN IN ZWOLLE

Zwolle - t/m 3 maart

Het Nederlands IJsbeelden Festival pakt dit jaar mooier en groter uit dan ooit. Van december tot en met zondag 3 maart staat er een adembenemende wereld van kraakhelder ijs en glinsterende sneeuw bij de IJsselhallen in Zwolle. Het thema is 'Wereldberoemde verhalen'. De beste ijskunstenaars uit de hele wereld zijn in een 1.200 m2 grote vrieshal aan de slag gegaan met 275.000 kilo ijs en 275.000 kilo sneeuw. Daarmee zijn ijs- en sneeuwsculpturen gebouwd tot wel 6 meter hoog. Speciale effecten met licht, geluid en projectie maken de beelden nog magischer. Romeo en Julia, de Drie musketiers, Robin Hood, Animal Farm, Alice in wonderland en nog veel meer verhalen worden ijskoud tot leven gewekt. ijsbeelden.nl



CLASSIC MOTOR- & BROMFIETSBEURS

Leek - 16 en 17 maart

Op de 5e Classic motor & bromfietsbeurs in Sportcentrum Leek valt weer veel te zien en te beleven. Mooie collecties motoren van diverse clubs van begin vorige eeuw tot en met de eind jaren '80 zijn op de beurs te bewonderen. Waaronder een mooie collectie Maico en JAWA motoren, Japanse motoren, racemotoren en nog veel meer. De Veteranen motoren club ontbreekt niet met een collectie motoren van voor 1940. Uiteraard ontbreken de klassieke bromfietsen niet. Merken als Zundap, Kreidler, Puch, Berini, Testi en vele andere merken bromfietsen zijn volop te zien.

Classicmotor-bromfietsbeurs.nl



AMERSFOORT • AMSTERDAM • ARNHEM • BREDA • DEN BOSCH • DEN HAAG • DEVENTER • DORDRECHT • DRONTEN • ENKHUIZEN • GOES • GOUDA • GRONINGEN • HAARLEM • HOORN • LEIDEN • MIDDELBURG • ROTTERDAM • SCHOONHOVEN • UTRECHT • ZIERIKZEE • ZUTPHEN • ZWOLLE

Stadswandelingen met sterke verhalen

Het gehele jaar door

Wil jij een bekende of nog onbekende stad eens heel anders beleven? Ga dan op pad in bijzonder gezelschap van een verhalenverteller. Die vertelt je niet de saaie feitjes, maar brengt de geschiedenis van de stad tot leven met sagen en legenden. De prachtige oude binnenstad vormt het decor. Zo'n stadswandeling sleurt iedereen mee in eeuwenoude, spannende en wonderlijke verhalen. Neem maar een kijkje op de website. Daar staan 23 steden waar je een stadswandeling kunt boeken. storytrail.nl



WINTERBIVAK ÉN EEN VELDSLAG BIJ SLOT LOEVESTEIN

Poederloijen - 23 en 24 februari

Hoe zag een militair bivak eruit in de 18e eeuw? Beleef het zelf bij Slot Loevestein. Zo'n 200 soldaten uit heel Europa bereiden zich voor op de aanval. Dat loopt uit op een ware veldslag! In 1752 liggen Schotse soldaten van het regiment Marjoribanks gelegerd op Slot Loevestein. Al vechten zij voor de Nederlanden, zij dragen hun eigen uniformen en vaandels. De Schotten staan bekend als dapper en strijdlustig. En zij maken indruk: ook bij de plaatselijke bevolking. Ook nu nog jaren later, kennen Brakel en Poederloijen, de dorpen vlakbij Loevestein achternamen, als Ermstrang en Mekaai. Met het winterbivak op Slot Loevestein slaan de legerkampen van diverse eenheden hun tenten op rondom Slot Loevestein. Dat is het een drukte van belang. De soldaten maken zich op voor de strijd, ze exerceren, maken hun geweren schoon en vertellen elkaar grappen. Ook de volgers van het kamp voelen de spanning. Vrouwen, kooplieden en chirurgijns luisteren het kampement op en wachten met spanning op de veldslag. Dit unieke week-end is een slag apart en je kunt er gewoon bij zijn! [Kijk op slotloevestein.nl](http://slotloevestein.nl)

NIEUW



ARLA BIOLOGISCHE BOTER



Arla Biologisch Smeerbaar is bereid met roomboter en een vleugje plantaardige olie, waardoor je het direct uit de koelkast kan smeren. 100% natuurlijk, heerlijk voor op de boterham of een vers gebakken croissantje.



Onbekend talent

10 februari – door het gehele land

Nederland maakt zich op voor een gloednieuwe editie van Gluren bij de Buren. Op zondag 10 februari zal er gezellig gegluurd worden in maar liefst 23 steden. Gluren bij de Buren is hét huiskamerfestival van Nederland, waarbij huiskamers in verschillende steden worden omgetoverd tot eendaagse podia voor lokaal talent. Van singer-songwriters met gouden strot tot verrassende theatermakers en krachtige koren. Elke artiest is gedurende de dag drie keer te zien met een optreden van 30 minuten. Alle voorstellingen zijn gratis te bezoeken. Ga op ontdekkingsstocht in eigen stad, leer je burens beter kennen en ontmoet talentvolle lokale artiesten. glurenbijdeburen.nl



Zwolle – 14 t/m 17 februari

De Handwerkbeurs is de grootste beurs in Europa op het gebied van textiele hobby's. Je kunt voor alles wat met textiel te maken heeft op de beurs terecht: borduren, breien, haken, quilten, vilt en zelf-maak-mode. Naast ruim 200 standhouders zijn er dagelijks workshops en demonstraties en inspirerende meet & greets met bloggers en ontwerpers. handwerkbeurs.nl



Kamperen bij de boer

Rosmalen – 2 februari, Groningen – 23 februari, Zwolle – 2 maart
Je zal er geen RECRA foods&goods store vinden, maar de kans is groot dat er een Dagwinkel, RECRA of een rijdende winkel in de buurt is. Lekker voor het thuis- én vakantiegevoel. We hebben het over een camping van Stichting Vrije Recreatie kamperen bij de boer. Ook dit jaar organiseren zij vakantiebeurzen 'Kamperen bij de boer' en daar promoten ruim 350 boerderijcampings, uit binnen- en buitenland, hun camping. Kamperen of logeren bij de boer is een vakantie zonder toeters of bellen en is bijzonder in trek bij zowel gezinnen met kinderen als echtparen zonder kinderen. Door veel boeren is daarop ingespeeld en zij geven op hun boerderij gastvrijheid aan iedere vakantieganger. Een kampeervakantie bij de boer is de perfecte manier om heerlijk te ontspannen en de sfeer van het platteland te proeven. svr.nl



De Tuinbeurs

Doetinchem – 15, 16 en 17 februari

Met de meest uiteenlopende stands en presentaties van meer dan 90 ondernemers kun je half februari op de Tuinbeurs al volop genieten van het voorjaar. Je vindt er aangelegde tuinen door hoveniersbedrijven, tuinmachines, tuinmeubilair, planten, zwembaden, sierbestrating en nog veel meer. Sfeer proeven? Kijk maar op achterhoekbeurzen.nl

Mmmm, dat ziet er lekker uit!



OP STAP





Los het kruiswoordraadsel op en plaats de letters in de genummerde vakjes bij dezelfde nummers in de oplossingsbalk onder de puzzel. De woorden die daar verschijnen vormen de oplossing. Deze kun je via e-mail versturen aan: **puzzel@lekkermakkelijk.nl**

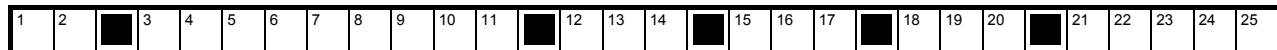
LET OP! Vermeld wel de naam van de Dagwinkel, RECRA of Rijdende winkel waar je boodschappen doet.
Inzenden t/m 1 maart 2019.

Prijswinnaar van een kookboek met de zomerpuzzel:

MargrΩet de Groot-Twisk
uit Zevenhoven

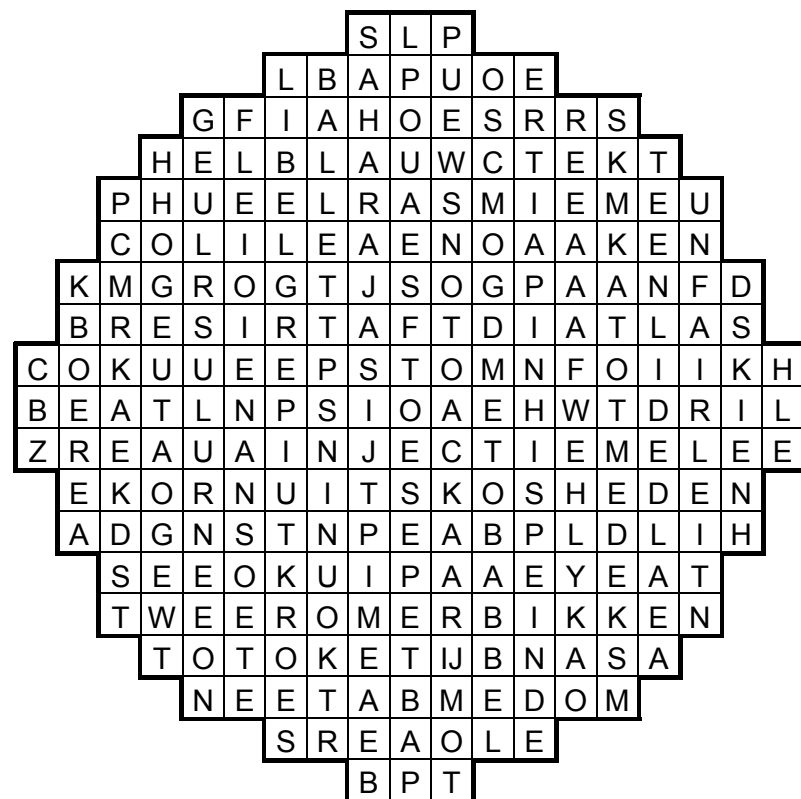


Oplossing



Woordzoeker

AANGIFTE	GROG	PIEK
AARS	HEDEN	POEN
ALERT	HEEL	POREM
APIN	HELBLAUW	PORIE
ATLAS	HOES	RUPS
BABBEL	HOGЕ	SAHARA
BALLET	HUIG	SETH
BAMBI	IEME	SKIEN
BEAT	INJECTIE	SLEE
BIJBEL	JOOD	SPECIAAL
BIKKEN	KAAR	STEE
BOER	KAIN	STOM
BRES	KNAK	TAFT
CHEF	KORNUIT	TEAB
COPY	KROES	TEENLID
DRIL	KRUL	TENNIS
EDOM	LAST	TOTO
EELT	LIBEL	TRAP
EINDE	LUST	UNFAIR
ENKELE	MAAT	UNIE
ERKEND	MEDE	URNE
ETUI	MELEE	WEEROM
FOEI	MEUN	WOLF
FOOI	NASA	ZEDE
GEUL	NEET	ZEKER
GLEE	NETJES	
GRAP	ORKA	



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,
Wendy Sterk en
Michaël Kruysen
Online
Franca Grimbergen

**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

Druk en afwerking

Corelio Printing

Redactieadres

redactie@lekkermakkelijk.nl

© 2019 Van Tol Versunie.
Niets uit deze uitgave mag,
in welke vorm en op welke
wijze dan ook, worden over-
genomen zonder schrift-
elijke toestemming van de
uitgever. Hoewel Lekker
Makkelijk zeer zorgvuldig
wordt samengesteld, staan
uitgever en redactie niet
in voor eventuele onvol-
komenheden en kunnen
hiervoor niet aansprakelijk
worden gesteld.



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



RADIO 100%NL
de muziek van nederland



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



