

PVO Nieuws

In dit nummer:

Agenda	1
Hamerstukje	3
Rommelmart	4
Sudoku	4
De Klos	6
Verjaardagen	9
Straatspeeldag	12
Flip	14

Agenda

Za 5 jul - WBAWWW
Oldtimerdag, De Engh

Za 23 aug - BBB
Jazz Garden Party, Baarn

Za 6 sept - PVO
Bastion Nieuw Molen, Naarden

12 t/m 14 sept - PVO
Denen naar NL

Za 13 sept - PVO+Denen
Optreden+gezellige dag

Zo 21 sept - EBK
Austerlitz

Za 21 jun - PVO
Rommelmart

21 jul - 18 aug - PVO
Zomervakantie

Zo 31 aug - EBK
Gildefeest

Zo 7 sept - EBK
Concert Molenschot

Vr 12 sept - PVO+Denen
Gezamenlijke repetitie

Vr 19 sept - PVO
Brinkconcert, Baarn

Zo 28 sept - BBB
Midland Classic Show, Almere

Nieuwsblad van
Muziekvereniging
Patientia Vincit Omnia
Soest (Geduld Overwint
Alles)

Colofon:

PVO-Nieuws verschijnt 6
x per jaar en is bedoeld
voor leden, donateurs,
familie en bekenden.

Kopij inleveren bij:

Leo Schambach

Email:

pvnieuws@pvosoest.nl

Site: <http://pvosoest.nl>

Kopij svp inleveren vóór

1 sept 2008

Afmelden voor een repetitie of optreden:

Harmonie	Donata van Asselt	harmonie@pvosoest.nl	035-6030268
Slagwerk-	Matthijs Hoebe	slagwerkgroep@pvosoest.nl	06-30290609
Leerlingen	Irma Reulen	leerlingen@pvosoest.nl	035-8889637
Eemlander Blaaskapel	Helmy Sanders	eemlander@pvosoest.nl	035-6023780
Big Band Blow	Peter Keereweert	bigbandblow@pvosoest.nl	033-4552414

Op het terrein van de firma Beijer aan de Nieuwegracht in Soest staan een tweetal containers, gevuld met allerlei spullen, nieuw en oud voor de rommelmarkt die PVO organiseert op 21 juni in de Brandweerkazerne aan de Lange Brinkweg. Op 20 juni worden de containers vervoerklaar gemaakt en worden ze van het terrein van de firma Beijer getransporteerd naar de Brandweerkazerne. Dat bij deze voorbereidingen extra handjes nodig zijn, mag duidelijk zijn. Zie de oproep van Donata op pagina 4. Ondertussen heeft op zaterdag 7 juni aan de Keverdijk in Naarden de eerste gezamenlijke repetitie voor het spektakel optreden op 6 september in Naarden plaatsgevonden. Hopelijk kan iedereen op 28 juni om 11:00 aanwezig zijn voor een tweede gezamenlijke repetitie. Het concept van De Anjercollecte met een spelende Blaaskapel en collecterende leden/familie/vrienden heeft zich dit jaar opnieuw bewezen met een record opbrengst. Zie daarvoor het Hamerstukje op pagina 3. Tot slot hopen we dat de Straatspeeldag in Soest Zuid op 4 juni zijn vruchten af gaat werpen door instroom van jong bloed in de vereniging. De stand van PVO in Soest Zuid was zeer prominent aanwezig, zie ook pagina 12.

Heeft u een opmerking of suggestie? Stuur deze dan naar: pvnieuws@pvosoest.nl

Advertenties



vandeven

Nijverheidsweg 24^A - 3762 ER Soest
Tel: 035 601 01 15 - Fax: 035 602 20 22
www.van-de-ven.nl

Uw totaalleverancier voor:
Kantoorartikelen
Kantoormachines
Kantoormeubelen
Kantinemeubelen



Van Doorn - Soest
Goed voor de tuin !



Koningsweg 33
035 - 6010167
www.vandoorn-soest.nl

Voor particulier
en bedrijf



Het Vleescentrum
v.o.f. Westeneng
Voor de kwaliteit die

Naast onze ambachtelijke vleesprodukten verzorgen wij graag voor U:

*

Uw Vlees—Vleeswaren—Gourmet—Fondue—Steengrill en diverse

Saladeschotels

Barbecue specialiteiten—

Bittergarnituren—Warme en Koude buffetten

P.V.O.

Gefeliciteerd met jullie nieuwe uniformen.
Wij zijn blij hieraan een bescheiden bijdrage te hebben mogen leveren. Veel succes!

Ook zij weten: Wie rekent koopt bij **Het Vleescentrum**

Hamerstukje

Het is alweer juni en we hebben weer diverse optredens achter de rug. Ook staan er nog een aantal zaken op het programma, zo voor de vakanties losbarsten.

Afgelopen weken stonden onder andere in het teken van de avondvierdaagse, anjercollecte en straatspeeldag. Voor de komende maand werken we toe naar het Concert Bastion Nieuw Molen in Naarden, waarbij we tussen-door ook nog onze eigen Rommelmarkt organiseren op 21 juni.

De Avondvierdaagse verliep volgens onze vaste route, gelukkig werden we niet nat van de regen..... maar wel van het zweet. Het was erg warm en benauwd!

De anjercollecte leverde wederom een record opbrengst op. Het concept (Blaaskapel maakt muziek, de overige leden met familie en vrienden collecteren) werpt zijn vruchten af. Een opbrengst van ruim €900 waarvan ruim €300 rechtstreeks bij de penningmeester in de verenigingskas vloeit. Iedereen die heeft meegeholpen; muzikanten, collectanten hartelijk bedankt!

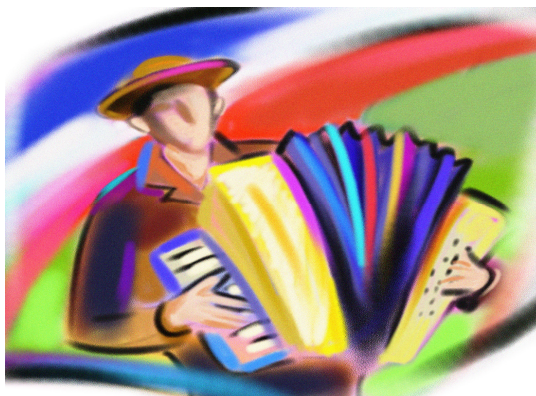
Om de aanwas van nieuwe leden en leerlingen een impuls te geven is vorig jaar gestart met de blokfluitgroep. En dat is een succes! Zo'n 15 enthousiaste kinderen krijgen blokfluitles op de woensdagmiddag. Er zijn al kinderen bij die zich interesseren in een ander blaasinstrument dan blokfluit (bijvoorbeeld dwarsfluit of klarinet) zodat doorstroming

naar het (studie)orkest een volgende stap kan zijn.

Om de ledenwerving een nieuwe impuls te geven wordt een groepje vanuit bestuur en leden samengesteld om hier een invulling aan te geven. Een invulling die al concreet werd doordat PVO present was op de straatspeeldag in Soest-Zuid op 4 juni. Die stond dit jaar in het teken van kunst en cultuur dus een prima plek om PVO te laten zien en horen. Er is enthousiast muziek gemaakt door studie orkest en blokfluitgroep. Grote aantallen kinderen (vorig jaar zo'n 600 bezoekers) hebben even een instrument geprobeerd, informatie en een echte PVO-ballon meegenomen. Hopelijk kunnen we binnenkort wat leerlingen bijschrijven. Alle organisatoren wederom hartelijk bedankt, de 'PVO-tent' zag er super uit!! (Zie ook pagina 12 voor een uitgebreid verslag met foto's).

Veel muziekplezier de komende tijd en alvast een fijne vakantie!

Marcel Reulen



21 juni: Rommelmarkt PVO



Elke zaterdagochtend werden er bij Beijer aan de Zuidergracht tussen 10.00 en 12.00 uur aardig wat spullen gebracht voor onze rommelmarkt. Nadat het in de krant heeft gestaan kwamen er ook aardig wat mensen van buiten PVO om mooie spullen te brengen die we kunnen gaan verkopen. Wat komt er zoal langs? Een Russische naaimachine, picknickmanden, oma's wollen onderbroeken en veel puzzels(tukjes).

Tot 21 juni kan nog steeds van alles gebracht worden bij Beijer. 20 juni begint de grote verhuizing. Dan wordt de remise van de brandweerkazerne omgetoverd in een waar paradijs voor de echte rommelliefhebber. Rommel vind ik wel een beetje een oneerbiedig woord, daarom zou ik het liever spulletjesmarkt noemen, maar dat klinkt weer zo raar.

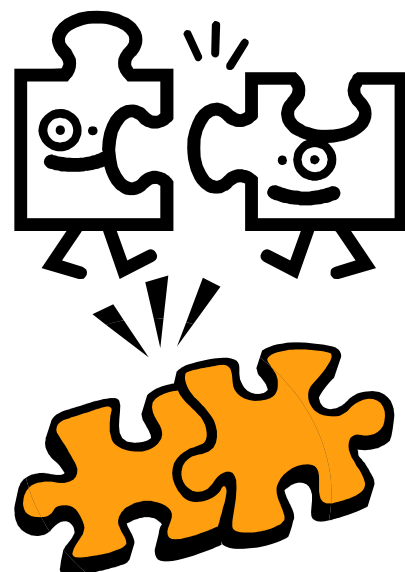
Gelukkig hebben we voor 21 juni behoorlijk wat mensen bij elkaar gekregen om te komen helpen. Spullen verkopen, bij de kinderattracties staan en het grote rad van fortuin bedienen, overal moet aan gedacht worden. Op 20 juni hebben we nog wel wat extra handen nodig. Het klaar zetten van de spullen zal een hele klus zijn, maar vele handen maken licht werk!

Ik hoop dat er nog meer mensen zijn die willen helpen bij wat dan ook op 20 en 21 juni. Iedereen mag zich opgeven via harmonie@pvosoest.nl.

		2		7				4
	8		9		4	2		5
6			2				1	
		3		8				6
	1						2	
4				9		3		
	7				9			2
2		9	5		3		7	
8				2		1		

Sudoku nr. 7

Alle cijfers van 1 t/m 9 moeten één keer voorkomen in alle kolommen, alle rijen, en in elk van de negen vierkantjes van 3x3 vakjes.



Oplossing: Zie pagina 9

Advertenties

muziekhandel

THEO STEENBEEK b.v.



www.steenbeekmusic.nl

Galvanistraat 29 - 3861 NJ NIJKERK - tel: 033-2457300



EEMLAND DIERVOEDERS



*Voor al Uw
Diervoeders*

R. van Doorn

Birkstraat 125a

3768 HE Soest

Tel. 033 - 461 87 14

Fax 033 - 465 11 57



Website:

www.eemlanddiervoeders.nl

toonaangevend



v. Weedestraat 87 . Soest . tel.6017120

De Klos

Hoi allemaal,

Even deze aan Célestine. Makkelijke naam heb ik hè? (haha)

Mijn naam is Fenny Hogervorst. Een achternaam die ik vanaf 26 mei als de mijne mocht gebruiken (jawel, met toestemming). Ik bespeel de tenorsaxofoon, althans daar blaas ik mijn longen in leeg. Ik woon sinds juli 2007 in Zeist. Ik ben sinds kort getrouwd met een lieve man en heb 2 lieve, meestal dan, kinderen (ja, pubers).



Ik kwam voor het eerst in aanraking met een orkest toen ik in Enschede naast een soloklarinettiste kwam te wonen. Ze liet me een keer op de klarinet blazen en ik kreeg er meteen het juiste geluid uit. Ze vroeg me les te nemen, wat ik dan ook maar eens deed. Volgens de leraar was ik absoluut geen talent en bakte ik er niets van. Toen ik er na een jaar les mijn A-diploma met vlag en wimpel in mijn zak had, kreeg ik er genoeg van. Mijn buurvrouw en vriendin polste de toenmalige dirigent van Soli deo Gloria (Carl Wittrock) of ik niet mee mocht spelen met het jeugdorkest. Hij liet me komen en

ik zou voor moeten spelen (ik scheet tien kleuren angst, maar zette toch door). Gelukkig was hij te laat, zodat ik meteen mee mocht spelen. In de pauze zei hij dat hij genoeg had gehoord en dat ik niet meer voor hoefde te spelen. Werd meteen op 1e klarinet gezet (in het II. Orkest) Met dat II-orkest behaalden we ook meteen de overwinning dat jaar op concours. We deden het geweldig voor een leerlingenorkest.

Na korte tijd mocht ik meespelen in het grote orkest en vroeg de dirigent mij te zoeken naar een andere leraar, want hij zag mij al snel 1e klarinettist worden. Ik ben nog een tijdlang 3e klarinettist gebleven, want ik zat toch een beetje met mijn vingers in de clinch (reuma) en wilde eigenlijk wel heel graag saxofoon spelen. Toen mijn klarinet gestolen werd tijdens een



(Vervolg op pagina 7)

(Vervolg van pagina 6)



inbraak, kwam er op dat moment net een tenorsaxofoon vrij. De dirigent was eerst helemaal niet blij, want hij vond dat ik een bijzonder geluid in de klarinet had en het best wel ver zou kunnen schoppen. Na een half jaar les op de saxofoon en een superleraar, die me het ene compliment na het andere gaf, kwam ik weer terug met saxofoon. Na weer een maand verder zei de dirigent me dat de tenorsaxofoon en ik bij elkaar hoorden. (een groter compliment kon ik niet krijgen)

Na een paar jaar spelen, moest ik verhuizen naar Groningen. Ondertussen al een orkest (Patrimonium) benaderd, maar ik moest nog wachten op mijn nieuwe saxofoon. De Groningers waren minder bezig met de tenorsax daar, want er werd een paar keer gebeld of ik nog kwam en dat ze mij goed konden gebruiken. Toen ik de eerste keer bij het orkest kwam, schrok ik, want bij het orkest in Enschede werd voornamelijk klassiek of filmmuziek gespeeld en hier werd blues, jazz, pop, met uiteraard af en toe wat filmmuziek en klassiek gespeeld. Mijn toenmalige overbuurman speelde in een bigband en leerde mij het bluesgevoel.



Na weer een paar maand spelen, kwam mijn eerste concert met dat orkest in de Oosterpoort. Vlak voor het orkest kwam de dirigent naar mij toe en zei dat ik de solo van Frank Sinatra moest spelen, want de eerste saxofonist wilde niet staan en zei op het laatst de solo af. (Weer tien kleuren angst dus). Ik had thuis natuurlijk wel een beetje geoefend, want die solo was niet moeilijk, maar ik heb nog nooit een solo gespeeld. Mijn eerste vuurproef. De dirigent helemaal enthousiast en ik liep nog net niet naast mijn schoenen na al die complimenten. Tijdens de volgende repetitie vroeg de dirigent mij om een cd te luisteren met dat nummer van Frank Sinatra en mijn eigen inbreng in die solo te stoppen. Dit heb ik gedaan en staat ook op een cd. Toen de 1e tenorsax wegging en ik dus alle solo's van de stukken als Glenn Miller enz. moest spelen, vond ik dat erg leuk, maar ik heb toch altijd de zenuwen gehad voor een concert. Toen er later 2 tenorsaxen bij kwamen, heb ik de ruige (snelle) solo's weggegeven, want die andere spelers waren veel vrijer op het podium dan ik was. Ik heb een in deze tijd ook nog bij een orkest in Smilde gespeeld, waar Wim Stalman ook dirigent

(Vervolg op pagina 8)

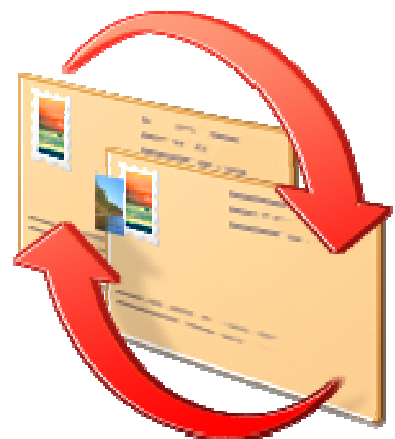
(Vervolg van pagina 7)

van was.

Na heel veel jaren lief en leed met dat orkest gedeeld te hebben ging ik weer verhuizen. Samen met de kinderen achter mijn, sinds kort, lieve man aan .

Na een tijdje vroeg mijn vorige dirigent of ik al een ander orkest gevonden had, want hij zou het zonde vinden wanneer ik er niets mee deed. Hij had wel gelijk, maar in Groningen stonden ze in de rij om een tenorsax te pakken te krijgen en in de omgeving van Utrecht had ik juist het idee dat ik moest smeken om mee te kunnen spelen. Zeist was eigenlijk meteen van de baan, want een gelijkwaardig orkest te vinden zou ook betekenen dat ik vaak zou moeten reizen en dat wilde ik juist niet. Het moet wel een hobby blijven en wilde ook graag genieten van ons gezin. Ik ben toen gaan mailen naar het orkest in De Bilt, en ik mocht mijzelf op de wachtlijst zetten. Nadat ik een concert van ze had gezien wist ik het zeker, ik wilde weer spelen. Ik had ondertussen ook al op jullie forum gekeken en toen ik zag dat jullie al meer dan voldoende saxofoons hadden, een berichtje achter gelaten op dat forum, dat wanneer jullie toch plaats zouden krijgen, jullie me konden bereiken enz. Ik vond dat forum echt een heel leuk idee.

Ik kreeg na een korte tijd een hele leuke mail en na een paar mails...die ik in veelvoud toegestuurd kreeg (haha) was voor mij de toon al gezet. Leuke spontane reacties hoor. Net erna kreeg ik een bericht van het orkest uit De Bilt, dat ze me toch graag wilden horen en dat ik bij hun volgende repetitie voor de dirigent en de concertmeester voor mocht spelen. Heb meteen terug gemaild dat ik al een ander orkest had (waar ik ,.....gelukkig....niet voor hoefde te spelen) Ik heb me sindsdien (ook al gebeurde er thuis van alles hier) prima op mijn gemak gevoeld en vind jullie allemaal erg hartelijk en gezellig. Ik hoop dat ik nog lang met jullie mee mag spelen.



Wat een verhaal hè? En ik wil graag **Hanneke Hoogendoorn** voordragen om 'de klos' te zijn.

Diversen

Verjaardagen		
Jeroen	van Esch	7-6
Robin	Braaksma	9-6
Oscar	Schalk	18-6
Leo	Schambach	22-6
Romée	Metternich	25-6
Adri	Verlaan	27-6
Mevr	Verlaan	29-6
Roos Mary	van Moorst	8-7
Alexander	Bosman	13-7
Hanneke	Hoogendoorn	13-7
René	Braaksma	15-7
Marcel	Gieskens	16-7
Riekje	van Tricht	19-7
Fenny	Hogervorst	25-7
Melanie	Reulen	26-7
Mineke	Noot	28-7
Yvonne	Braaksma	1-8
Tim	van Stralen	6-8
Dhr.	van der Steen	9-8
Fred	v.d. Molen	9-8
Mayra	Metternich	11-8
Merel	Popken	13-8
Peter	Rieken	24-8
Inge	van der Peyl	29-8

Gedurende de looptijd van dit PVO nieuws (van 3 juni t/m 1 september zijn de bovenstaande personen jarig. **Allen van harte gefeliciteerd !** Mocht blijken dat in deze opgave fouten zitten (U staat er niet bij, of uw verjaardag staat verkeerd genoteerd) Doe dan svp even een juiste opgave aan de redactie van PVONieuws. Email: pvonieuws@pvosoest.nl

Uitgelicht

In het volgende PVO nieuws zult u weer een "Uitgelicht" aantreffen. "Uitgelicht" behandelt de oorsprong van een stuk muziek zoals wij dat als harmonieorkest op de lessenaar hebben staan. Ook de componist komt aan bod. Tot voor kort heeft Donata van Asselt de tot nu toe verschenen "Uitgelichten" voor haar rekening genomen. Donata heeft echter het stokje overgedragen aan Célestine Jeunhomme, die ons de volgende keer op een mooie "Uitgelicht"

gaat trakteren. Nog even geduld tot in september het volgende PVO nieuws verschijnt.



Oplossing Sudoku nr 7.

5	9	2	3	7	1	6	8	4
1	8	7	9	6	4	2	3	5
6	3	4	2	5	8	7	1	9
7	5	3	1	8	2	9	4	6
9	1	6	4	3	5	8	2	7
4	2	8	6	9	7	3	5	1
3	7	1	8	4	9	5	6	2
2	6	9	5	1	3	4	7	8
8	4	5	7	2	6	1	9	3

Advertenties

Het is tijd voor een bank
die het anders doet.

Het is tijd voor de Rabobank.



TV SERVICE TON UYLAND

*Verhuur geluidsinstallaties
Reparatie en verkoop TV/Video*

Schoutenkampweg 43,
3768 AA Soest
Tel 035-6017398
Fax 035-6027498
Email tvuyland@planet.nl

Notariskantoor Jager - Bokdam - de Visser notarissen

Mr B. Bokdam - Mr A. de Visser - Mr J. Jager

Van Weedestraat 2
3761 CE Soest

Postbus 3011
3760 DA Soest

Telefoon (035) 6012315*
Telefax (035) 6021460



SLIJTERIJ - WIJNHANDEL

Toon van der Linden

Voor elke drank, die bij u past

Soesterbergsestraat 49, Hartje Zuid, 3768 EB Soest

Tel. 035 - 601 24 90, E-mail info@slijterij-toonvanderlinden.nl



Cultuurtechniek

H.G. VAN DORRESTEIJN b.v.

Transport - Aanneming van grondwerken

Zuidergracht 56
3763 LW Soest

Telefoon (035) 601 51 75
Fax (035) 602 65 63
E-mail info@vandorrestejnbv.nl

- Recycling en compostering van diverse soorten afvalstoffen.
- Verkoop en transport van diverse soorten grond en losgestorte tuinmaterialen.
- Grondwerken en groundbewerkingen.
- Cultuurtechnische werkzaamheden.
- Aanleg en onderhoud van groenvoorzieningen.

www.vandorrestejnbv.nl



R. Westra Recycling

PAPIER, IJZER, LOMPEN EN METALEN

Dorresteinweg 60, 3762 KK Soest

Telefoon: 035 - 60 13288

Advertenties



PROFESSIONALS MET VAKKENNIS


 kwaliteit


 kennis


 bereikbaar


 door heel Nederland

WIJ ZIJN IN HET
VOORJAAR VAN 2008
VERHUISD NAAR
DE NIJVERHEIDSWEG 11



PROVAK SOEST
 NIJVERHEIDSWEG 11 3762 EP SOEST
 Tel. 035-6026900, Fax 035-6026439
info@provaksoest.nl, www.provaksoest.nl

KOLLER TRANSPORT V.O.F.
 KRYPTONWEG 3
 3812 RZ AMERSFOORT

TELEFOON: 033-463 74 44
 FAX: 033-463 34 94



TRANSPORT & LOGISTIEK

KOLLER

AMERSFOORT

AUTO NIEHOF
 Stationsweg 8 - Soest - Tel. 035-61027677

*Zoekt u een betrouwbare occasion ?
 Uitsstekende garantie.
 Waar financiering altijd kan ?
 En goede inruilprijzen ?*

*Dan moet u bij AUTO-NIEHOF zijn !
 Altijd ± 40 occasions in voorraad !
 Waar service nog gewoon is !*

AUTO NIEHOF
 Stationsweg 8 - Soest - Tel. 035-61027677

P.A.M. Witkamp
 Reparatie atelier voor Uur-
 werken en Horloges



Ereprijsstraat 59
 3765 AD Soest
 Postbus 410
 3760 AK Soest
 Telefoon 035-601 95 60

Straatspeeldag 4 juni 2008

Op 4 juni 2008 vond de tweejaarlijkse straat-speeldag in Soest-Zuid plaats. Het weer werkte mee, de organisatie zat goed in elkaar en het belangrijkste: er zijn wel 600 kinderen geweest.



PVO was aanwezig met een uitgebreide stand waar de kinderen naar hartelust een aantal instrumenten konden uitproberen: trompet, trombone, dwarsfluit, hoorn, saxofoon, blokfluit, klarinet en natuurlijk een drumstel. De klanken waren tot ver in de omtrek te horen. De uitgedeelde ballonnen kleurden de straten blauw!



Optredens van de Blokpiepers en het leerlingenorkest trokken de nodige belangstelling en aan het eind van elk stukje klonk een enthousiast applaus.

Hoogtepunt van de middag was de basblaaswedstrijd. Wie kon het langste geluid uit de bas krijgen. Onder begeleiding van Willem v.d. Born zijn er vele verwoede pogingen gedaan. Sommige kinderen



(Vervolg op pagina 13)



met rode hoofden en bolle wangen en andere kinderen die bliezen alsof het dagelijkse kost was. Winnares: Jette Visser met 11.7 seconden!!!! Zij kreeg een cadeaubon van Bart Smit uitgereikt.

De slotact van de middag vond op het podium plaats. Gertie had op de wijs van "Old MacDonald had a Farm" een liedje over de straatspeeldag gemaakt. De door PVO aan de kinderen uitgedeelde kazootjes waren daarbij luid en duidelijk

te horen. De Blokpiepers, twee slagwerktaletjes en wat PVO'ers samen met de 200 kinderen met kazootje zorgden zo voor een spetterende afsluiting van de straatspeeldag.

Al met al een zeer geslaagde middag en absoluut voor herhaling vatbaar.

Met dank aan Matthijs Hoebe, Marcel Reulen, Gertie Lammertink, Yvonne Braaksma, Irma Reulen, Willem v.d. Born, Peter Rieken, Peter Smeets, Catharinus Vonk en Hans van 't Veer voor alle hulp en gezelligheid.

Esther Bakker.



Muziekvereniging PV0

Gebouw:
Rembrandtlaan 9
3761 AG SOEST
Postadres:
Postbus 68
3760 AB SOEST

Patientia Vincit Omnia = =

Geduld Overwint Alles

**Bezoek ons op het
web!
pvosoest.nl**



Repetitie tijden:

maandag:	19:00 - 19:45	Studieorkest
	20:00 - 21:45	Harmonie
dinsdag:	19:00 - 21:00	Slagwerkgroep
donderdag:	20:00 - 21:00	Eemlander Blaaskapel
	21:00 - 22:30	Big Band Blow



Voorzitter	Marcel Reulen	voorzitter@pvosoest.nl	(035) 602 86 73
Secretaris	Esther Bakker	secretaris@pvosoest.nl	(035) 602 47 32
Penningmeester	Raymond Roeten	penningmeester@pvosoest.nl	
Gebouw	Ate Hooft	gebouw@pvosoest.nl	(035) 602 22 68

P.V.O.'s Hap- en Blaasrubriek

Zomerstampot van spinazie en rode ui

Hollands, hoofdgerecht, 4 personen
Bereiden: 15 min

Bevat per eenpersoonsportie: Energie 723 kCal - Eiwit 30 g - Vet 43 g - Koolhydraten 54 g

Ingrediënten

- 1 rode ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 zakje pinda's, dry roasted (225 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1/2 liter melk
- 4 zakjes aardappelpuree naturel (2 doosjes a 3 x 60 g)
- 3 zakken spinazie, vers (a 300 g)



Bereiden

Ui en knoflook pellen en snipperen. Pinda's grof hakken. In koekenpan olie verhitten en hierin ui 3 min. bakken. Knoflook toevoegen en 2 min. meebakken. In ruime pan melk met 4 dl water aan de kook brengen en 4 zakjes pureepoeder erdoor roeren. Op vuur laten staan en ui, knoflook en spinazie erdoor scheppen. Op laag vuur 5 min. doorwarmen. Pinda's erdoor scheppen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Stampot op 4 borden scheppen.

Recept afkomstig van <http://www.ah.nl/recepten>

Flip wenst U een smakelijk eten.

