

# Lekker eten

ONDER REDACTIE VAN ANITA VLAAR



## Broodje gezond (maar dan écht)

Het is het allereerste recept in *À la minute* en volgens Mari Maris is het haar 'ziel en zaligheid op tafel'. Als ze alleen is en geen zin heeft om meer dan vijf minuten in de keuken te staan, is dit haar favoriete gerecht.

- 8 (maaltijd)pitabroodjes
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 1,2 kg bladgroente, gesneden\*
- olijfolie

"Ik neem vaak spinazie, maar met andijvie, postelein, snijbiet en zelfs met fijngesneden kool gaat het ook heel goed. Verwarm een ruime koekenpan of wok met een beetje olie. Voeg de knoflook toe en verdeel de groenten erover. Maal er peper en zout over en laat op laag tot middellaag vuur in ongeveer 5 min. zacht en door en door warm worden. Niks aan doen en pas op het laatst een keertje omscheppen.

Rooster ondertussen de pitabroodjes. Snijd de broodjes open en vul er eentje (per persoon) met de bladgroente. Vul die tweede pas als het zover is, anders wordt hij nat."

Recept



## Snelle Mari

MARI MARIS KENNEN WE VAN PRACHTIG GESCHREVEN, Dikke kookbijbels vol langzame recepten, maar snel en makkelijk gaat haar net zo goed af. *À la minute* is voor dagen waarop je geen zin of geen tijd hebt om uitgebreid te koken, maar wél iets lekkers wilt eten.

*À la minute* € 31,99 (Carrera Culinaire).



CACAO JUICE VAN HET NEDERLANDSE PACHA DE CACAO IS EEN FRIS EXOTISCH DRANKJE DAT WORDT GEMAAKT VAN CACAOPULP. HET ZIT VOL VITAMINEN EN MINERALEN EN HET HELPT CACAOBOEREN AAN MEER INKOMEN. WIN-WIN DUS.

€ 3 voor 250 ml in een gerecycled glazen flesje (pachadecacao.com).



1



2

## 1 Hoezo saai?

Broccoli lijkt misschien een makkelijke groente, maar is best lastig om goed klaar te maken. Iets te lang koken en hij wordt grijsgroen en smakeloos. En met wat kruiden erbij wordt-ie vaak saai en vlak. Haal het meest uit je broccoli door 'm te wokken, te grillen of te stomen en hem te combineren met uitgesproken ingrediënten als pepers, gember, knoflook, sojasaus en ansjovis. Kaassoorten die het goed doen met broccoli zijn parmezaan, stilton, cheddar of belegen boerenkaas. Votam Ottolenghi tipt: blancheer je broccoliroosjes twee minuten, spoel ze koud, laat ze helemaal drogen en grill ze vervolgens in een grillpan.

## 2 Laat je verrassen

Als je geen fervent wijnrinker bent, is de kans groot dat je altijd naar dezelfde flessen grijpt bij de slijterij of supermarkt. En dat is jammer, want er is zo veel moois te ontdekken. Maar waar begin je? Met een wijnabonnement van Vinobox wordt het je wel heel gemakkelijk gemaakt. Aan de hand van je persoonlijke smaak en het aantal flessen dat je wilt ontvangen, krijg je elke maand een box met wijn waar je blij van wordt. Je box wordt samengesteld op basis van een quiz of via de voorkeuren die je online aangeeft. Thuisbezorgen is gratis, cadeau doen kan ook.

Meer info: vinobox.nl

De food- en lifestylecoach en oprichter van de Energieke Vrouwen Academie (ruim twee miljoen bezoekers per jaar) voegde het deel Voeding & Immuunstelsysteem toe aan haar boekenserie Energieke Vrouwen (€ 15,99, Kosmos Uitgevers). Info: energiekevrouwenacademie.nl

Vragen aan



## Marjolein Dubbers

### Waarom dit boek?

"De belangstelling voor ons immuunstelsysteem was nog nooit zo groot, maar weinig mensen weten hoe het werkt. In mijn boek ontdek je hoe je je immuunstelsysteem gezond kunt houden door middel van je dagelijkse voeding."

### Waarom verras je ons?

"Bepaalde voedingsmiddelen hebben een krachtige antivirale en antibacteriële werking. Die voedingsmiddelen zijn te koop in elke supermarkt. In mijn boek vertel ik welke het zijn en geef ik heerlijke recepten."

### Welk advies moeten we het eerst opvolgen?

"Margarine, halvarine en andere smeersels uit een fabriek vervangen door roomboter. Roomboter is belangrijk voor de darmbacteriën die we nodig hebben ons immuunstelsysteem gezond te houden. Nog een advies, als bonus: maak vooral het zoetbloemkoolontbijt uit mijn boek. Groenten die smaken als gebak, wie wil dat nou niet?"



DE KOEKJES VAN HET ENGELSE CARTWRIGHT & BUTLER ZIJN GEMAAKT MET LIEFDE VOOR TRADITIE EN MOOIE INGREDIËNTEN. LEKKER VOOR BIJ JE CUP OF TEA, MAAR BIJ DE KOFFIE MAG NATUURLIJK OOK.

€ 10,05 per blik (o.a. te koop via bommelconserven.nl).