AUGUSTUS - SEPTEMBER 2019

Delhaize

Mee met 't leven

magazine #45

Lekker terug aan de slag

EXTRA!
BIJLAGE ONTBIJT!

VANDAAG KOOP IK ...
VIS VOOR HET HELE GEZIN

KEUKENCHALLENGE
VARKEN VOLGENS 5 TECHNIEKEN VAN DE CHEF

FOOD TRIP
DE WONDERE WERELD VAN PIZZA'S

DELHAIZE | MEE MET 'T LEVEN

AUGUSTUS - SEPTEMBER 2019

Delhaize magazine #45 Terug naar school / Varkensvlees / Vis / Druiven / Pizza's / Verjaardagsdesserten

VINOLUTION TRAVELS

REIS MEE LANGS DE MOOISTE WIJNVERHALEN

Achter elke fles wijn schuilt een uniek en verrassend verhaal. Met **Vinolution Travels** nodigen we jou uit om ze te verkennen, **van historische wijngaarden tot innovatieve domeinen overal ter wereld**. Wedden dat je ze tot in je glas proeft?

Lees meer op:

delhaize.be/vinolution

Stop onderweg zeker bij Delhaize! Want **vanaf 12 september** vul je jouw kelder aan met **de lekkerste bubbels en wijnen in promotie**.

Wist je dat de wijnbottelarij van Delhaize in Molenbeek één van de grootste van België is? Zo garanderen we elk jaar maar liefst **20 miljoen liter wijn** van de beste kwaliteit!

MEER DAN 150 WIJNEN IN PROMO*

VANAF 12 SEPTEMBER

DELHAIZE | MEE MET 'T LEVEN

Ons vakmanschap drink je met verstand.

*Details over het aanbod vind je in de winkel.

AUGUSTUS - SEPTEMBER 2019

Delhaize magazine

Het beste van **het seizoen**, **lokaal** en **gezond** lekkers
Tips om heerlijk en evenwichtig te eten
Een paar **keukenchallenges** voor het **weekend**
Superhandige **boodschappenlijstjes**

Terug naar het echte leven!

Tuurlijk vonden wij de vakantie zalig. Maar verandering van spijs doet eten en daar zien wij geen graten in, integendeel. We verlekkeren ons al op de inhoud van al die brooddozen. We tonen je hoe je lekker evenwichtig kunt koken in amper een kwartier. En ken je de keukentrends van het nieuwe schooljaar al?

Adem in ... adem uit ... Dankzij je Delhaize magazine gaat iedereen met veel zin terug naar school. Op het menu staat lokaal lekkers en het beste van het seizoen. Supercoole gezinsrecepten waarbij we je vertellen hoe je kostbare tijd kunt besparen in de keuken. Laat je inspireren door onze tips om minder te verspillen en meer te genieten ... Zo maken we jouw weekdagen makkelijker en je weekends nog lekkerder.

In dit nummer vind je ook nieuwe producten die je zeker niet mag missen, interviews met gedreven producenten, ultieme smultips van onze chefs en een paar keukenchallenges voor rasechte foodies. We nemen je zelfs mee op een reis rond de wereld in vier pizza's. Ben je er klaar voor?

Smakelijk eten!
Het smulteam van Delhaize magazine

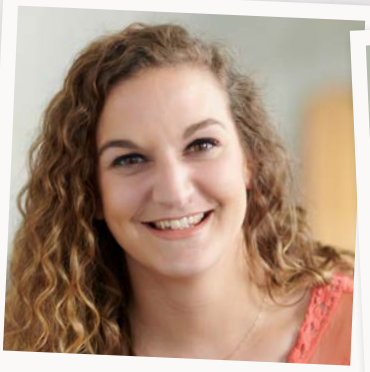
PS Bijna vergeten! Bij dit nummer vind je ook een heerlijke ontbijtbijlage. Zo word je gegarandeerd wakker met een glimlach op je snoet.

+66 EXCLUSIEVE RECEPTEN

GLUTENVRIJ, ZONDER LACTOSE, VEGGIE, WIT OF ROOD VLEES, VIS, ZOETE ZONDEN ... JE VINDT **ALLE RECEPTEN IN ÉÉN OOGOPSLAG TERUG OP P. 112.**

EN WAT MAAK JE MET DEZE INGREDIËNTEN? **EEN SPECIALE FRISCO! ZIE P. 5.**

Zij maken jouw magazine.



Cindy Gotajner
Magazine Assistant

Vanessa Bortolin
Account Manager

www.delhaize.be Vind er alle informatie over je supermarkt en doe je boodschappen online in een paar clicks. Nog vragen? Stel ze ons via www.delhaize.be of telefonisch op 0800 95 713.

DE VERMELDE PRIJZEN zijn enkel geldig in de Delhaize supermarkten in België op 15/08/2019, onder voorbehoud van wijzigingen en drukfouten. Deze prijzen zijn enkel aanbevolen prijzen (A.P.) in de AD Delhaize, Proxy Delhaize en Shop & Go Delhaize.

ALLES BEGINT **VANBINNEN**

ONTDEK ONS **ACTIVIA GRANEN** GAMMA

BRON VAN VEZELS

Calcium draagt bij tot het behoud van de goede werking van spijsverteringsenzymen. Levende yoghurtfermenten verbeteren de lactosevertering van het product bij personen die lactose moeilijk verteren. Te consumeren in het kader van een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl.

VU : NV Danone SA, Werkhuizenkaai 160 - 1000 Brussel (KBO/BCE n° 0402.734.595) - D19-0257

Frisco's VAN YOGHURT EN GRANOLA

Een origineel ontbijt op een stokje? Met deze frisco's kun je meteen aan de slag! Deze zomerse lekkernij steekt een krokant granolahart in een zacht yoghurtjasje. Heerlijk handig om van te genieten *on the go*, maar ook supermakkelijk klaar te maken. Je kunt er alle richtingen mee uit!

Wij kozen voor onze versie de 'Noten en Zaden'-granola van Léonie's, Griekse yoghurt (voor zijn romige textuur), een mix van rode vruchten en een likje honing. Hop, een nacht in de diepvries en je originele ontbijt is klaar. Zin in andere smaken? Neem een andere granola, steek variatie in je fruit, voeg wat noten toe of pimp je frisco met wat kaneel of chocoladeschilfers. Wedden dat niemand dit jaar het ontbijt wil overslaan?

EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE

INHOUD

Bekijk al onze recepten op p. 112.

STARTER 5

Frisco met yoghurt en granola.
Ontbijt 100% op maat van je kids.

TREND VAN HET MOMENT 8

Ruil- en smulplezier op de speelplaats.

SMULNIEUWS 10

VAN 'T SEIZOEN!

ALLES OM MAXIMAAL TE GENIETEN VAN HET BESTE VAN HET SEIZOEN.

SEIZOENSFRUIT EN -GROENTEN 14

De toppers van 't seizoen waar we niets van verloren laten gaan.

VANDAAG KOOP IK 24

Vis.
Zalm, kabeljauw, pladijs ... Kun je soms wat inspiratie gebruiken in de visafdeling? Volg onze gids om de beste vis te kiezen en hem thuis perfect klaar te maken!

HET MANDJE VAN SEPPE Nieuw! 43

Een mandje vol lokale producten met daarbij een gerecht 'zoals op restaurant' en een 'recept voor thuis'. Dat is je nieuwe vaste afspraak met **Seppe Nobels**, onze topchef die verlekkerd is op supergroenten.

EEN LEZERES ACHTER DE SCHERMEN 34

Pitloze druiven met pit.
Voor elk nummer van jouw Delhaize magazine bezoeken we een van onze producenten samen met een uitverkoren lezer. Deze keer is Lisa aan de beurt. Zij won een trip naar Spanje om Gregorio te bezoeken, die voor ons magische druiven kweekt!

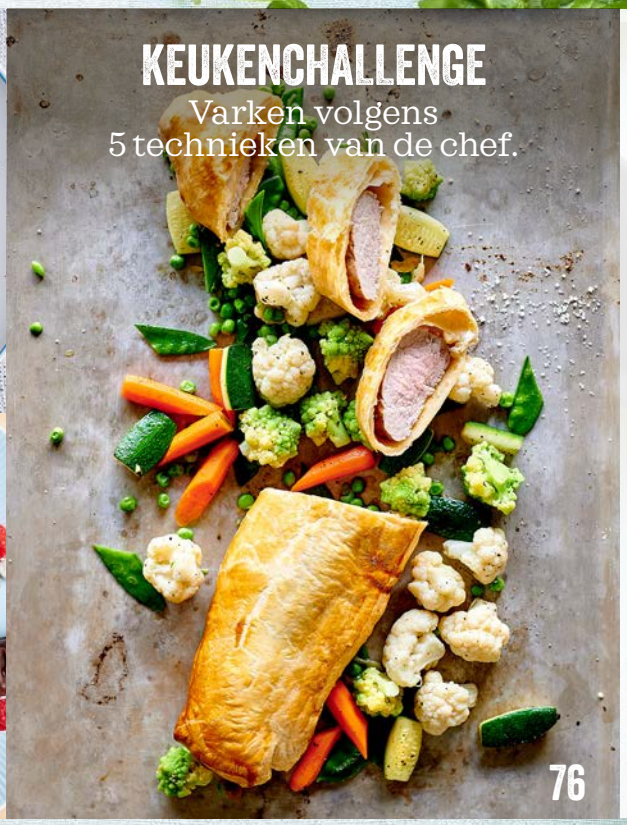
#tastyweekend

ZET DIE KOKSMUTS MAAR OP!

Met ***#tastyweekend*** transformeert Delhaize je kleine en grote gelegenheden in een waar festijn. **Volg ons op Facebook, YouTube, Instagram en in je magazine.**

DOSSIER OM IN TE BIJTEN 46

Kinderen baas.
Het nieuwe schooljaar gaat steevast gepaard met existentiële vragen: hoe doen we onze kroost meer groenten eten? Hoe zorgen we voor eten in minder dan een kwartier? Wat zit er in de perfecte brooddoos? Met onze tips wordt koken kinderspel en heb je zelf meer tijd om te genieten. Speciaal voor ouders.



WAT IS DE NUTRI-SCORE*?

Je vindt deze voedingswijzer op heel wat producten en gerechten in je winkel en voortaan ook in je Delhaize magazine. Met vijf letters en vijf kleuren zie je meteen welke recepten de meest evenwichtige voedingswaarden hebben**. Het was nog nooit zo makkelijk om verantwoord te smullen!

**De Nutri-Score wordt berekend per 100 g van een afgewerkt recept en houdt geen rekening met zout dat door de ingrediënten geabsorbeerd wordt wanneer ze in water gekookt worden of zout dat eventueel aan tafel nog wordt toegevoegd.

KEUKENCHALLENGE 72

Varken volgens 5 technieken van de chef.
Grillen, karamelliseren, stoven, in korst of paté. Met onze *crash course* kun je smullen zonder einde van het mooie aanbod varkensvlees uit je Delhaize.

FOOD TRIP 84

De wondere wereld van pizza's.
Pizza is onlosmakelijk verbonden met Italië. Nochtans vind je pizzavarianten in alle geuren en kleuren, van de Verenigde Staten tot Turkije, van Frankrijk tot Libanon. We tonen je onze favorieten en de bijhorende recepten.

#easyweek

DE DAGDAGELIJKSE KEUKEN

Met ***#easyweek*** doet Delhaize je dagelijkse zorgen smelten als boter in de pan. **Volg onze heerlijk praktische tips op Facebook, YouTube, Instagram en in je magazine.**

KOOK JE WEEK BIJ ELKAAR 92
Ken je *meal prep* al? Het principe is simpel. 's Zondags maak je een hele rits gerechten en ingrediënten klaar, zodat je door de week minder tijd in de keuken spendeert. Praktisch en heerlijk evenwichtig!

KIDS AAN HET ROER 102
Lenterolletjes van Tessa en dochter Ella.

KOOK EVENWICHTIG 100
Shakshuka
Van blogster **@ascookedbyginger**.

TOEMAATJE ...

HET GOEDE LEVEN!

DE ZOETE BLADZIJDEN 104
Verjaardagsdessert.
(om mee naar school te nemen!)

DE WIJNGIDS 108
Ons wijnfestival.

LEKKERS MET EEN STRIK 110
Ingelegde groenten.

DELHAIZE | MEE MET 'T LEVEN

*Nutri-Score is een geregistreerd handelsmerk, ontwikkeld en ondersteund door Public Health France en de Franse overheid en ondersteund door de Belgische overheid. Meer info op www.delhaize.be/nutriscore.

Leg het fruit de avond voordien in de koelkast, dan is het nog lekker fris tijdens de speeltijd.

Lang leve de speeltijd!

Bij Delhaize houden we van goede producten. En niet alleen voor thuis! Daarom stellen we je een kleine selectie snacks voor die je makkelijk mee kunt nemen, meteen kunt verorberen en die ook nog eens lekker gevarieerd zijn, zodat ze passen in een evenwichtig eetpatroon. Je kids kunnen weer smullen!

1 **SMOOTHIE MANGO** Met havermout en yoghurt. 2 **KIDS GALA-APPELEN** Klein, krokant en sappig … Het perfecte tussendoortje voor de kids! 3 **SNACKTOMAATJES** Aromatisch, sappig en overheerlijk! Een natuurlijke en verfrissende snack. 4 **GEDROOGDE VRUCHTENMENGELING** Rozijnen, gedroogde stukjes appel en abrikoos in miniformaat. Handig voor in de boekentas. 5 **NOTENMIX** Een dipje tijdens de speeltijd? Deze mengeling van noten en gedroogde vruchten uit het vuistje geeft je een boost. 6 **FAIRTRADE BIOBANANEN** Dé vedetten van de speelplaats, met natuurlijke suikers om lekker energie te tanken. Bovendien bio en fairtrade. 7 **OGEUWATER MET WATERMELOENSMAAK** Dit gearomatiseerde water met een subtiele fruitige toets en bruisende bubbels is de verfrissende dorstlesser bij uitstek. 8 **YOGHURT MET ZWARTE BES EN MUESLI** Een smeuïge, volle fruityoghurt met muesli in een apart potje (om zijn krokante toets te bewaren). Geen beter tienuurtje. 9 **SNACKKOMKOMMERS** Minikomkommers in een handige verpakking, uiterst geschikt als evenwichtig vieruurtje.

ONE PAN

In handige **EENPERSOONS-PORTIES!**

Smaakbommetjes die je in een handomdraai klaarmaakt? *Yes please*! Onze **ONE PAN**-gerechten zijn al na 5 minuten aanstoven klaar om te verorberen. Bovendien bevatten ze meer dan 50% groenten en hebben ze allemaal een Nutri-Score A! Njammie!

SMULNIEUWS

Nieuw of van het seizoen. Allemaal overheerlijk!

Vrijdag VISDAG!

Of een andere dag natuurlijk. Want met een van onze **drie heerlijke en evenwichtige kant-en-klare visgerechten** tover je zonder moeite een verrukkelijke maaltijd op tafel.

Je broodje is GEBAKKEN

En wel met 15% draf, het restproduct van de productie van het Babylonebier. Dat maakt het **BRUXSELSBROOD** niet alleen duurzaam (want: minder organisch afval), maar het zorgt er ook nog eens voor dat elke boterham extra veel vezels en proteïnen bevat. Win-win!

Een herfstige smeersalade maakt het af! Proef vanaf midden september onze **twee nieuwe smaken: kalkoen-veenbessen en kip-pancetta-truffel.**

VERFRISSING GEZOCHT!

DASH WATER *to the rescue.* Zonder calorieën en toegevoegde suikers, maar wel met een vleugje komkommer of framboos voor een verfrissende smaakervaring.

In de **MY MENU-BOXEN** hebben we bijna alle ingrediënten voor je avondeten al verzameld. Handig? Superhandig!

Cheers!

met de nieuwe **ANNA PERENNA PROSECCO BRUT BIO** proost je volledig biologisch en vegan. De typische gleradruif zorgt voor zijn frisse en fruitige karakter!

VEGAN

TAKE IT EASY!

Met het nieuwe schooljaar, komt ook de drukke agenda weer terug. Maak het jezelf dus extra makkelijk in de keuken én onderweg!

SNELLE PITSTOP?

Met de **FAST BREAKS**, onze nieuwe on-the-go-ontbijtjes en desserten, is dat geen enkel probleem. De smaken: chocolademousse en frambozen, vanillemousse en aardbeien, yoghurt granola & aardbei.

De plantaardige energiedranken van **YULA** - met duurzame ingrediënten - zijn ideaal als dorstlesser.

Een reep boordevol vezels

Deze **DELHAIZE MUESLIREPEN** zijn echte vezelbommetjes, makkelijk mee te nemen en heeeeeel lekker. Ze zijn beschikbaar in vier verrassende smaakcombinaties: chocolade-karamel, appel-citroen, dadel-appel en appel-aardbei.

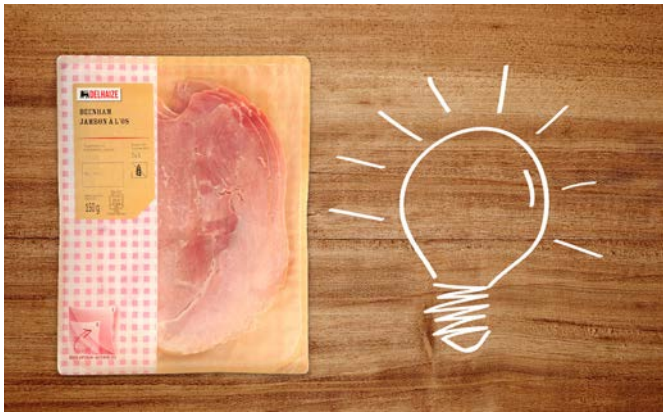
DELHAIZE.BE/THELIONSFOOTPRINT

DELHAIZE ZET TAL VAN STAPPEN RICHTING EEN KLEINERE VOETAFDRUK.

EEN GREEP UIT ONZE MEEST RECENTE INITIATIEVEN:

Naast de test om groenten en fruit **in 100% bulk** aan te bieden, werd de plastic verpakking rond onze appels al aangepast naar een kartonnen versie. In de toekomst zullen bulk en karton naast elkaar bestaan.

Onze 365-bananen worden niet langer in een plastic zakje verpakt. Het resultaat? **17 ton plastic minder per jaar** voor alle winkels.



Onze charcuterieverpakkingen worden dunner: van 72 micrometer naar 62 micrometer. Een klein verschil, maar het eindresultaat is dat niet: **zo vermijden we maar liefst 14,39 ton extra plastic per jaar**. Het serveerschaaltje weglaten uit de verpakking van onze paté zorgt voor een **extra plasticvermindering van 2,4 ton!**

Ook de verpakkingen van het gebak van de bioafdeling zijn aangepakt. Dun plastic en karton vervangen de harde plastic doosjes. Het plastic zakje mag binnenkort in de blauwe zak en het karton kan bij het papier. De volledige verpakking kan dus gerecycleerd worden. En zo ligt er weer **2,7 ton plastic minder** in onze rekken.

ONTDEK OOK DE VERNIEUWDE DELHAIZE APP

Om het je gemakkelijk te maken, hebben we onze app nog sneller, handiger en beter gemaakt! Zo springen onze **promo's** meer in het oog, zodat je nooit nog een korting moet missen. Evenwichtige keuzes maken wordt dan weer kinderspel dankzij de duidelijke **Nutri-Score**. Bovendien hebben we ook het afrekenen vergemakkelijkt, waarbij je meteen kunt kiezen voor **thuislevering** of **afhalen in de winkel**.

NEW

HEMELSE YOGURT BOWL

MET BOSBES EN CHOCOLADE

Ingrediënten: 120g Oikos Vanillesmaak, 1/3 tas granola, enkele bosbessen en chocoladeschilfers als garnituur.

—

Verdeel 120g Oikos Vanillesmaak in een mooie kom. Meng er de granola bij voor een krokante toets. Strooi er enkele bosbessen en pure chocoladeschilfers over. Geniet!

—

CREËER DE LEKKERSTE COMBINATIES MET DE ROMIGE TEXTUUR VAN

OIKOS VANILLESMAAK

#NOWASTE

Ze zijn mooi. Ze zijn lekker. En we kunnen ze van top tot teen opeten. Hoe? Wij leggen het je uit!

Selder

JUN > NOV

Deze populaire groente duikt steeds vaker op in hippe groene sapjes en *detox juices*. En dat is geen wonder, want deze groente is arm aan calorieën en geeft een pittige smaak. Geen zin in een sapje? Gebruik 'm dan als smaakmaker in je salade, soep of saus.

#NOWASTE

Gebruik de voet en de bladeren van je selder als soepgroente ... of om je mosselen op smaak te brengen.

Bleekselder of witte selder heeft een zachtere smaak dan de groene variant.

Zuiderse pepers

JAN > DEC

De ene peper is de andere niet. De groene jalapeño is minder rijp dan de rode en daardoor ook iets milder van smaak. Gebruik ze als smaakmaker in chili con carne, fajita's, taco's … of als garnering op je nacho's met kaas.

Ook pimientos de padrón zijn helemaal *hot*. De Spaanse peper duikt steeds vaker op als originele tapa. Opgelet: ook de ene padrón is de andere niet. Meestal hebben deze pepers een milde smaak. Toch is 1 op de 100 buitengewoon heet. Je kunt vooraf helaas niet zien welke peper jouw mond mogelijk in vuur en vlam zet … Net daarom staat het eten van deze pepers bekend als Spaanse roulette. Een leuk spelletje om met je vrienden te spelen!

Staat je mond in brand? Blus dan niet met water, maar met melk of brood.

#NOWASTE

De zaadjes van pepers zijn best pittig. Liever minder pikant? Verwijder de zaadjes (en de zaadlijsten) en gebruik ze om zelf pepers te zaaien én oogsten.

Bloemkool

MEI > NOV

Verse bloemkolen hebben een frisgroen (eetbaar!) blad, een snijvlak zonder verkleuringen en een krokante witte bloemvrucht. Vollegrondbloemkool is iets steviger dan serrebloemkool en moet daarom iets langer garen. Let wel: kook je bloemkool niet té lang, want dan verliest de kool zijn unieke zachtzoete smaak. Je kunt er ook gegrild (in zijn geheel of als steak) en rauw van genieten (in roosjes of geraspt zoals couscous).

#NOWASTE

En wat doe je met de harde witte steel en de groene bladeren van de bloemkool? Ontdek de techniek van de chef op p. 21!

WAT MAAK JE MET BLOEMKOOL?

Onze 6 recepten helpen je op weg!

BLOEMKOOLBEIGNETS

BLOEMKOOLVELOUTÉ

BLOEMKOOLPIZZA MET WORTELEN

KABELJAUWHAASJE MET GEBAKKEN BLOEMKOOL EN MOUSSELINESAUS

BLOEMKOOLPUREE MET GRIJZE GARNALEN EN EEN ZACHTGEKOOKT EI

BLOEMKOOLMOUSSE MET EENDENBORSTFILET

MEER RECEPTEN?
WWW.DELHAIZE.BE

De recepten vind je hier!

BLOEMKOOLBEIGNETS

20 MIN | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

467 KCAL/PORT

Vetten: 27 g - Koolhydraten: 45 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 9 g

NUTRI-SCORE A

Verdeel **een halve bloemkool** in roosjes en dompel ze in een kleine pot kokend gezouten water. Laat ± 6 min sudderen, tot de bloemkoolroosjes mals zijn. Laat ze uitlekken en dep ze met keukenpapier droog. Doe **250 g bloem**, de fijngeraspte zeste en het sap van **1 biocitroen**, **¼ gehakte bussel koriander**, peper en zout in een grote kom. Meng alles beetje bij beetje en al kloppend met **33 cl ijskoud Ginettewitbier** tot een deeg. Haal de bloemkoolroosjes door het deeg en bak ze goudbruin in hete **frituurolie** (180°C). Laat ze op keukenpapier uitlekken. Serveer de beignets als voorgerecht, met een citroen-yoghurtmayonaise en een slaatje, of als bijgerecht met partjes citroen.

KABELJAUWHAASJE MET GEBAKKEN BLOEMKOOL EN MOUSSELINESAUS

20 MIN | GEMIDDELD | €€€ | 4 PERS.

480 KCAL/PORT

Vetten: 37 g - Koolhydraten: 3 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 31 g

NUTRI-SCORE A

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd **600 g kabeljauwhaasje** in 4 stukken. Smeer een ovenschaal in met olie, schik er de porties vis in en besprenkel ze nog met een scheutje **olijfolie** (3 el in totaal). Breng de vis op smaak en bak hem in de oven tot er wit vocht uit vloeit (± 12 min). Snijd **1 bloemkool** in fijne plakjes. Fruit hem op een vrij hoog vuur goudbruin in een grote braadpan met **30 g warme geklaarde boter** 'Le Beurre des Chefs' Carlsbourg. Kruid met peper en zout. Klop, op een zacht vuurtje, **1 eidooier** en **5 cl witte wijn** op in een steelpan, tot een dik en schuimig mengsel. Breng op smaak en voeg al kloppend en beetje bij beetje **80 g gesmolten geklaarde boter** toe. Meng tot een saus met de textuur van een sabayon. Voeg **¼ fijngehakte bussel bieslook** toe. Leg de vis op de bloemkool, overgiet met saus en serveer.

BLOEMKOOLVELOUTÉ

15 MIN + 30 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 12 PERS.

84 KCAL/PORT

Vetten: 7 g - Koolhydraten: 4 g
Vezels: 2 g - Eiwitten: 2 g

NUTRI-SCORE B

Hak **2 uien** en **2 stengels groene selder** grof. Snijd **1 preiwit** in schijfjes en snijd **3 grote geschilde Bintje-aardappelen** in stukken. Verdeel **1 grote bloemkool** in roosjes en snijd de stronk in stukken. Fruit alles gedurende 5 min op een vrij hoog vuur in een grote kookpot met **50 g gesmolten boter**. Voeg **3 l water** en **4 verkruimelde groentebouillonblokjes** toe. Breng aan de kook en laat 30 min sudderen. Mix fijn, giet door een zeef en pers de pulp zoveel mogelijk uit met een pollepel. Breng verder op smaak en verdeel **1 dl room** en **2 fijngesnipperde lente-uitjes** over de kommen. Dien warm op.

BLOEMKOOLPUREE MET GRIJZE GARNALEN EN EEN ZACHTGEKOOKT EI

15 MIN + 30 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

475 KCAL/PORT

Vetten: 27 g - Koolhydraten: 30 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 25 g

NUTRI-SCORE A

Snijd **600 g geschilde Bintje-aardappelen** en **400 g bloemkool** in stukken. Doe ze in een kookpot, bedek ze met water en breng aan de kook. Laat 30 min sudderen. Dompel **4 eieren** in een steelpan kokend water en reken, naargelang hun grootte, 5 à 6 min kooktijd zodra het water opnieuw kookt. Giet de eieren af en laat ze in koud water schrikken. Giet de groenten af en doe ze terug in de pot, maar niet meer op het vuur. Voeg **80 g boter** toe, samen met **2 kl hazelnotenolie**, **1 dl melk**, peper, zout en gemalen **nootmuskaat**. Plet alles met een pureestamper en mix kort met een staafmixer tot een mooi gebonden puree. Verdeel de warme puree over de borden, voeg **200 g gepelde grijze garnalen** toe. Werk elk bord af met **een gepeld en gehalveerd zachtgekookt ei**. Dien meteen op, eventueel met wat peper en een takje groen.

BLOEMKOOLPIZZA MET WORTELEN

30 MIN + 10 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 1 PERS.

758 KCAL/PORT

Vetten: 53 g - Koolhydraten: 23 g
Vezels: 15 g - Eiwitten: 40 g

NUTRI-SCORE A

Schil **1 bussel wortelen**. Houd 4 fijne wortelen apart en snijd de rest in schijfjes. Doe de schijfjes en de hele wortelen in een kleine stoofpot met **4 cm geschilde en gesnipperde gember**. Bedek met water en breng aan de kook. Laat 15 min op een zacht vuurtje sudderen. Giet af, verwijder de hele wortelen en mix de rest met **2 el olijfolie** tot puree. Breng verder op smaak. Vermaal **250 g bloemkool** in de hakmolen tot korrels. Wring de gehakte bloemkool uit in een keukendoek, om er zoveel mogelijk water uit te persen. Kneed hem in een grote kom met **1 ei**, **80 g versgeraspte parmigiano**, **4 geriste takjes tijm**, peper en zout, tot een soepel deeg. Bedek de ovenplaat met bakpapier. Verdeel er het deeg over en bak het 10 min goudbruin in een voorverwarmde oven van 210°C. Bestrijk het deeg met wortelpuree. Snijd de hele wortelen in 2 en schik ze op de pizza, met **1 grote gesnipperde bloemkoolroos**. Besprenkel met **1 el olijfolie**. Bestrooi met **salieblaadjes** en **1 gerist takje tijm**. Schuif de pizza nog 10 min in de oven tot ze goudbruin is en dien ze meteen op.

CHINON
Frankrijk - Loiredal
Deze diepgekleurde rosé laat je wegdromen naar zonnige oorden. Lekker sappig in de mond met frisse toetsen van rode kersen en bessen.
A.P. **€ 5,99**

ONS VAKMANSCHAP DRINK JE MET VERSTAND.

Nieuw

RIO mare

N°1 in Italia

Tonijn in olijfolie

Nu ook met **rode peper**

Nu verkrijgbaar in de winkel

DE ECHTE ITALIAANSE SMAAK

RESPONSIBLE QUALITY

Macaroni met tonijn, broccoli, provolone en olijven

Ingrediënten (4 pers.)

- **1 blikje Rio Mare tonijn met rode peper 130g**
- *350g macaroni*
- *500g broccoli*
- *1 ui*
- *1 teentje knoflook*
- *30g ontpitte zwart olijven*
- *20g pijnboompitten*
- *20g rozijnen*
- *40g rijpe provolone*
- *40g extra vergine olijfolie*
- *zout*

Bereiding

1. Breng een grote pan met water en zout aan de kook. Week de rozijnen in lauw water tot ze zacht zijn.
2. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in kleine stukjes. Doe de broccoli in het kokende water en laat ongeveer 10 minuten garen. Laat de broccoli uitlekken en houd apart. Kook de pasta in het kookvocht van de broccoli.
3. Fruit ondertussen het fijngesneden knoflookteentje in een grote pan met de olijfolie. Voeg de fijngehakte ui, olijven, pijnboompitten en geweekte rozijnen toe. Laat een paar minuten fruiten, voeg de broccoli toe en laat nog enkele minuten op een hoog vuur verder garen totdat alle smaken zijn opgenomen. Voeg de gekookte, uitgelekte pasta toe. Rasp de provolone met een grove rasp en strooi hem over de pasta. Meng goed door elkaar en serveer.

Voor meer receptideeën, surf naar www.riomare.be

V.U.: Bolton Belgium N.V. - Excelsiorlaan 27b3 - 1930 Zaventem

GENIET VOLOP

Biologische ijsthee

FR - BIO - 13
EU / niet-EU landbouw

Handige keukentrucjes
OM ZALIG TE GENIETEN VAN JE BLOEMKOOL

MINIRECEPT, MAXI SMULPLEZIER

Gemarineerde bloemkool met limoen

Meng de roosjes van **¼ bloemkool** met het sap van **2 limoenen**, **1 kl geplette roze peper**, **muntblaadjes**, **basilicumblaadjes**, peper en zout. Dek af en laat minstens 1 u in de koelkast marineren. Dien koel op bij het aperitief.

12 KCAL/PORT.

Vetten: 0 g - Koolhydraten: 1 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 1 g

NUTRI-SCORE A B C D E

TECHNIEK van de chef

EEN LEKKER DETAIL

Het witte gedeelte van de bladeren is warm niet te versmaden bij hummus of een stukje zuurdesembrood. Volg de 3 stappen van onze gids.

3 RECEPTIDEEËN MET BLOEMKOOLBLADEREN

- **Een soep**
- **Een salade**
- **Een vegan versie van parmigiano**

1 Snijd het groene deel weg en gebruik de grote nerven.

2 Snijd de bladeren fijn.

3 Bak ze in wat boter of olijfolie met een snufje peper en zout. Ook niet te versmaden met sojasaus.

OOK VAN 'T SEIZOEN

Pruimen à volonté

Nu de nectarines en de perziken zijn gepasseerd, is het de beurt aan de pruimen! Welke pruim van Franse bodem is jouw favoriet?

AUG > OKT

Gele en rode pruimen

Een gladde schil die zich makkelijk laat oppeuzelen en smakelijk, zoet sappig vruchtvlees. Zowel rode als gele pruimen bevatten oligo-elementen. En om het nog makkelijker te maken, kun je ze net zo goed in de koelkast als op kamertemperatuur bewaren. Kinderen zijn er helemaal weg van!

Ontdek ook onze andere variëteiten in de winkel: President en Reine Claude.

NEW

RIJK AAN EIWITTEN

JOUW PORTIE POWER

Proteïne draagt bij aan **de groei en het herstel van je spieren**, dus tussen het sporten door kan je best een extra portie gebruiken. Met PROTEIN is dat makkelijker en lekkerder dan ooit. Onze verse, **lactosevrije* kazen** en onze dranken bevatten altijd **20 tot 25 gram proteïne** per portie en zijn **natuurlijk gezoet**.

* Lactosegehalte minder dan 0,01 g/100 g

melkunie PROTEIN

HANDIG VOOR ONDERWEG

VERBETERT DE SPIERGROEI

100% NATUURLIJK

ONTDEK ZE SNEL IN DE RAYON VAN DE VERSE KAZEN

VANDAAG KOOP IK ...

VIS → Voor het hele gezin

Heb je soms wat inspiratie nodig in de visafdeling? Zalm, kabeljauw, pladijs ... Volg de gids om de beste vis te kiezen en hem thuis perfect klaar te maken!

1. Kabeljauwfilet - IJsland

Deze kabeljauw wordt met de vislijn gevangen in IJsland. Zijn witte, zachte vlees bekoort jong en oud. Een paar schijfjes citroen en wat verse kruiden, dat is al wat je nodig hebt om hem op smaak te brengen. Maak hem klaar in papillot, stoom of bak hem in de pan. Heerlijk met een mosterdroomsaus of een beurre blanc-saus.

DE FAVORIET VAN HET HELE GEZIN

Kabeljauwfilet is ook verkrijgbaar in een zak van 675 g in de diepvriesafdeling.

2. Makreel met vel - Frankrijk

Deze smaakvolle vis wordt vaak onderschat. Hij is de neef van de tonijn ... maar dan een stuk goedkoper! Bak hem op zijn vel in een scheutje olijfolie of gril hem op de barbecue met een beetje mosterd op grootmoeders wijze. Njam njam!

DE NEEF VAN DE TONIJN

3. Roodbaarsfilet - IJsland

De kleine roodbaars is een felrode vis die in de diepe Atlantische wateren rondzwemt. Hij heeft een rijke smaak en een consistente, zachte textuur. Bak hem in de oven met wat lookboter voor ultiem visgenot. Mmmmm ...

SCHARLAKENROOD EN LEKKER

4. Kabeljauw-haasje - IJsland

Kabeljauw is de koning van de Noord-Atlantische Oceaan. Het haasje is het vlezigste deel van deze vis (zonder graten!). Ideaal voor een licht, gegratineerd gerecht: bedek je kabeljauwhaasje met fijne schijfjes courgette en strooi er parmigiano over voor je hem in de oven bakt. Je zult versteld staan!

HIERMEE KAN JE MAALTIJD NIET MEER STUK

Kabeljauwhaasje is ook verkrijgbaar in een zak van 720 g in de diepvriesafdeling.

Sommige Delhaize producten dragen labels. Dit zijn de meest voorkomende:

MSC www.msc.org — Vangst conform de internationale MSC-standaard voor duurzame visserij.

Bio DELHAIZE — Biologisch product, met aandacht voor ecologische, economische en sociale aspecten.

FARMED RESPONSIBLY asc CERTIFIED — Internationaal label voor duurzame vis afkomstig uit aquacultuur.

SAMEN KIEZEN VOOR DUURZAME VISVANGST

BIJ DELHAIZE IS 100% VAN DE VIS DUURZAAM. WE INVESTEREN IN DE BESCHERMING VAN ONZE ZEEËN EN OCEANEN. WE WAKEN EROVER DAT ONZE VISSERS VERANTWOORD OMGAAN MET DE DIEREN EN DE ZEEBODEM.

De praktische minigids

5. Haasje of filet van Atlantische zalm - Schotland

Deze kweekzalm uit Schotland maak je in een handomdraai klaar in de pan, op de grill, au bain-marie, in de oven of zelfs in de microgolf. Om van te genieten met een roomsausje met bieslook en wilde rijst. Zo makkelijk is het om je eens goed te verwennen!

ROZE VLEES MET DIE HERKENBARE SMAAK

Atlantische zalm is ook verkrijgbaar in een zak van 750 g of in een doos van 2 x 125 g (bio) in de diepvriesafdeling.

6. Schelvisfilet - IJsland

Deze neef van de kabeljauw heeft witroze vlees dat elastisch maar vast is. Het is wat zachter dan de kabeljauw en net zo heerlijk. Hij houdt niet van hoge temperaturen. Rol hem daarom eerst in wat bloem voor je hem in de pan bakt. Of maak hem in een papillot klaar of in de oven. Stoom hem of pocheer hem in melk, water of court-bouillon. En waarom niet rauw als sushi, carpaccio of tartaar?

DE NEEF VAN DE KABELJAUW

7. Pladijs en pladijsfilet - Noordzee

Samen met de zeetong is dit de bekendste en populairste vis uit onze Noordzee. Met pladijs kun je alle kanten uit: gril hem op zijn vel, stoom hem, pocheer hem, bak hem in de oven of op de barbecue ... Dankzij zijn zachte vlees en volle smaak zijn zelfs de kinderen er verzot op.

DE LOKALE VEDETTE

Kabeljauw is eiwitrijk en er zit van nature vitamine D in vette vis. Zalm bijv. is ook rijk aan omega 3.

FISHSTICKS EN GEPANEERDE GROENTEN, TARTAARSAUS MET YOGHURT

Het recept vind je op p. 33!

DE PRAKTISCHE MINIGIDS

200 g

Voorzie 200 g vis/persoon als hoofdgerecht, 100 g als voorgerecht, 150 g op een buffet.

De vissen die je RAUW kunt eten.

ZALM

ZEEBAARS

Ideaal voor een heerlijke ceviche, carpaccio en tartaar!

GOUDBRASEM

TONIJN

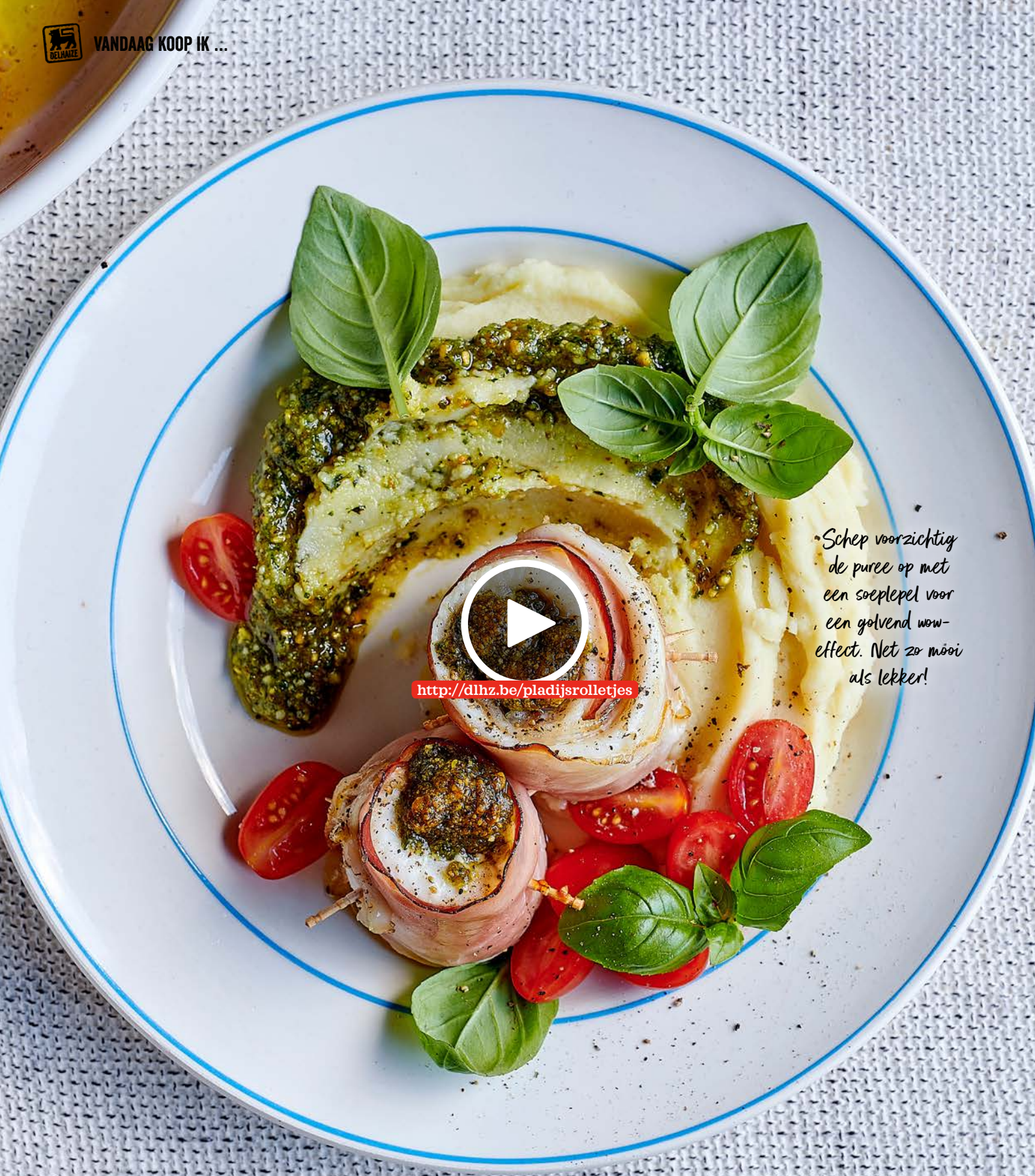
Hoe verwijder je de graten?

1. Laat je vinger over de ruggengraat glijden. Waar je een hard uitsteeksel voelt, zit er een graat.
2. Druk lichtjes op de rug van de vis om de graat naar buiten te laten komen.
3. Verwijder de graat met een proper pincet. Trek hierbij in de richting van de kop van de vis om het vlees niet te beschadigen.

WAT DOE JE MET DE RESTJES? #NOWASTE

Gratineer ze, verwerk ze in een stoofpotje of een hachis parmentier. Zo recycleer je probleemloos restjes bereide vis. Maar je kunt ook de delen van de vis gebruiken die je niet opeet. Hoe ga je voor zero afval? Maak er gewoon een verrukkelijke visbouillon van op traditionele wijze.

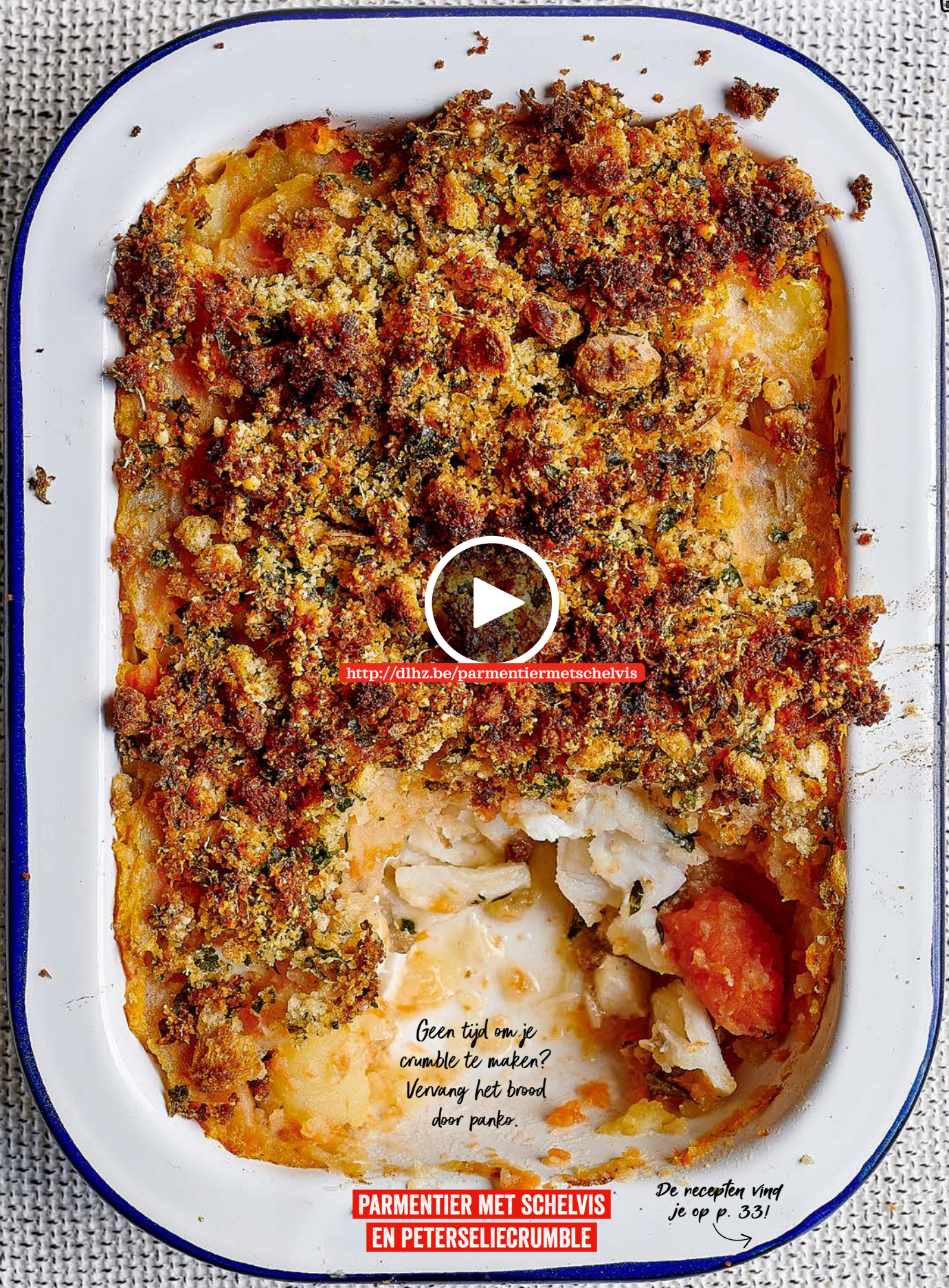
Heb je jouw vis ingevroren? Laat hem eerst in de koelkast ontdooien en nadien 20 minuten op kamertemperatuur komen voor je hem bakt.



http://dlhz.be/pladijsrolletjes

Schep voorzichtig de puree op met een soeplepel voor een golvend wow-effect. Net zo mooi als lekker!

PLADIJSROLLETJES MET ARDENSE HAM EN PISTACHENOTENPESTO



http://dlhz.be/parmentiermetschelvis

Geen tijd om je crumble te maken? Vervang het brood door panko.

PARMENTIER MET SCHELVIS EN PETERSELIECRUMBLE

De recepten vind je op p. 33!

600 jaar brouwtraditie. Dat proef je.

ANNO
STEL
ART

Bier met liefde gebrouwen, drink je met verstand.

V.U.: S. De Saerger, Brouwerijplein 1, 3000 Leuven

3 soorten visballetjes

JONG EN OUD ZIJN ER DOL OP!

Hak 600 g vis fijn met een mes en meng met 1 ei en 1 el maiszetmeel. Voeg zout en fijngehakte ingrediënten naar keuze toe. Rol de balletjes, bak ze in de pan of in de oven (10 min op 180 °C) en smullen maar!

MAKREEL MET VERSE KRUIDEN

Makreel • ui • dille • bieslook • groene peper

OOSTERSE ZALM

Zalm • koriander • rode peper • gember • citroengrasstengels • sesam • citroenzeste

MEDITERRANE KABELJAUW

Kabeljauw • gekonfijte tomaten met olie • lente-uitjes • verse oregano • zwarte olijven

De beste granola maak je lekker zelf in de ATAG-oven

Niets is beter dan jouw dag te starten met een homemade granola. Jouw eigen heerlijke mengeling maken, hoeft niet gecompliceerd te zijn. De ATAG combi-stoomoven doet voor jou graag al het werk. Het doet er niet toe of je wilt stomen, bakken of roosteren. Het is een echte alleskunner!

RECEPT

Granola met gekarameliseerde peer

Ingrediënten: 2 peren, 300 g havervlokken, 50 g rietsuiker, 50 g pompoenpitten, 50 g quinoa, 50 ml ahornsiroop, 2 el sesamzaadjes, 2 el lijnzaad, 5 el kokosolie, 2 tl kaneel, ¼ kl zout

Werkwijze:
• Was en schil de peren, verwijder het klokhuis en snij in blokjes van 1 cm • Smelt de kokosolie in een kookpot op het ATAG-inductievuur. Kies voor stand 4 • Voeg de suiker toe en laat het mengsel karamelliseren • Voeg de peren toe en laat 5 minuten bakken • Haal de kookpot van het vuur. Voeg de ahornsiroop toe en mix fijn • Verwarm de ATAG-combistoomoven voor. Kies voor onder- en bovenwarmte 180 graden • Leg een bakpapier op de bakplaat • Meng in een grote kom de havervlokken, pompoenpitten, quinoa, sesam, lijnzaad, kaneel en het zout • Doe de gekarameliseerde perenpuree op de droge ingrediënten en roer goed om • Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bakplaat en druk goed aan • Bak de granola 30 minuten in de voorverwarmde ATAG combi-stoomoven • Haal uit de oven. Laat 15 minuten afkoelen • Breek in grote stukken en stop het nogmaals in de ATAG combi-stoomoven. Laat de granola 15 minuten knapperig worden in de oven. Kies voor 160 graden, onder en bovenwarmte • Serveer met Griekse yoghurt en schijfjes peer.

Dit recept is samengesteld door ATAG ambassadrice Annelies, bekend van de foodblog *Een lepeltje lekkers*.

SCHIJF JE IN VOOR EEN KOOKDEMONSTRATIE!

Wil je dit ook leren? Schrijf je dan gratis in voor één van onze kookdemo's. Meer informatie via www.atag.be/kookdemonstratie

ATAG
we love to cook

FISHSTICKS EN GEPANEERDE GROENTEN, TARTAARSAUS MET YOGHURT

30 MIN GEMAKKELIJK €€€ 6 PERS.

595 KCAL/PORT
Vetten: 33 g - Koolhydraten: 34 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 39 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 800 g kabeljauwfilets
- 8 eieren
- 1 bloemkool
- 200 g broccolini
- 2 citroenen
- 100 g bloem
- 150 g panko
- 8 el olijfolie
- ½ bussel bladpeterselie
- 10 takjes rozemarijn
- 10 takjes tijm
- Peper en zout

Voor de tartaarsaus:

- 100 g yoghurt
- 100 g mayonaise
- 20 g kappertjes
- 40 g augurken
- ½ bussel bieslook
- ½ bussel dragon
- ½ bussel bladpeterselie
- Peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200°C. Klop de eieren los met peper en zout. Hak de peterselie, de rozemarijn en de tijm fijn en meng ze met de panko.
2 Snijd de bloemkool in plakjes van 1 cm. Haal de bloemkool en de broccolini door de bloem en tik er het overschot bloem af. Haal ze door de eieren en, ten slotte, door de panko. Bedek een ovenplaat met bakpapier. Schik er de groenten op en besprenkel ze met olijfolie. Kruid met peper en zout. Bak ze 10 min goudbruin in de oven.
3 Snijd intussen de kabeljauwfilets in stukken van 4 cm en bereid ze op dezelfde manier als de groenten. Schuif de fishsticks ook in de oven en bak ze 10 min goudbruin (met de groenten, die in totaal dus 20 min bakken).
4 Maak intussen de saus: hak de augurken, de kappertjes, de bieslook, de dragon en de peterselie fijn. Meng ze met de mayonaise en de yoghurt. Breng verder op smaak.
5 Dien de groenten en de vis heel warm op, met de saus en citroenpartjes.

Tip Houd de promoties in het oog: je kunt perfect andere vissoorten gebruiken voor dit recept, zoals schelvis, roodbaars, koolvis, pladijs ...

PLADIJSROLLETJES MET ARDENSE HAM EN PISTACHENOTENPESTO

30 MIN GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

967 KCAL/PORT
Vetten: 69 g - Koolhydraten: 35 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 47 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 4 dubbele pladijsfilets (700 g)
- 8 sneetjes Ardense ham
- 250 g kerstomaten
- 125 g gepelde pistachenoten
- 800 g puree met olijfolie
- 100 g geraspte parmigiano
- 2 dl + 2 el olijfolie
- 2 bussels basilicum
- Peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200°C.
2 Hak 100 g van de pistachenoten fijn in de hakmolen. Voeg de plukjes basilicum en 2 dl olijfolie toe en mix opnieuw. Giet het mengsel in een kom, voeg de parmigiano toe en meng met een spatel.
3 Verdeel de gehalveerde kerstomaten over een ovenschaal, besprenkel ze met 2 el olijfolie, voeg de rest van de hele pistachenoten toe en breng op smaak met peper en zout.
4 Snijd de pladijsfilets in 2. Leg 1 visfilet op een helft van 1 sneetje ham en vouw de andere kant van het sneetje ham over de vis dicht. Voeg 1 grote lepel pesto toe en rol op. Maak zo 8 rolletjes en schik ze rechtop in de schaal met de tomaten. Schuif ze 8 min in de oven.
5 Warm de puree op volgens de instructies op de verpakking. Serveer met de pladijsrolletjes, de tomaten en de rest van de pesto. Geef er ook een slaatje bij.

Tip Ingrediënten die in een hakmolen draaien, zullen altijd wat opwarmen. Voeg de geraspte parmigiano of de basilicum daarom niet in het begin toe wanneer je pesto maakt.

PARMENTIER MET SCHELVIS EN PETERSELIECRUMBLE

25 MIN + 40 MIN KOOKTIJD GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

927 KCAL/PORT
Vetten: 51 g - Koolhydraten: 63 g
Vezels: 10 g - Eiwitten: 51 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 700 g schelvishaasje
- 800 g biowortelen
- 3 zachte uien
- 800 g bloemige bioaardappelen
- 150 g brood in sneetjes
- 100 g parmigiano
- 12 el olijfolie
- 60 g boter
- ¼ bussel bladpeterselie
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- Peper en zout

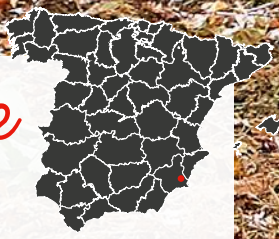
1 Snijd de wortelen in dikke schijfjes en kook ze met de in 2 gesneden ongeschilde aardappelen, 30 min in kokend gezouten water. Giet ze af, maar bewaar een beetje kookvocht in de pot. Plet ze met de boter, de helft van de olijfolie, peper en zout, zonder de pot terug op het vuur te zetten.
2 Verwarm de oven voor op 150°C. Laat er het brood 30 min in drogen en mix het dan tot grote kruimels in de keukenrobot. Meng de broodkruimels met de gehakte peterselie, de geraspte parmigiano en 4 el olijfolie. Verdeel het mengsel over een grote schaal en bak het 5 min goudbruin in de oven, op 200°C.
3 Snipper de uien en fruit ze 10 min op een zacht vuurtje in een braadpan met 2 el olijfolie, de tijm en de rozemarijn. Haal de pan van het vuur, voeg de vis in grote blokken toe en breng op smaak.
4 Verdeel een beetje stoemp over de bodem van een ovenschaal, bedek met het uien- en vismengsel en dan met de rest van de stoemp. Voeg de crumble toe en schuif 10 min in de oven, op 200°C. Dien warm op.

Tip Handig weetje voor wie liever niet al te veel moeite doet: voor dit type recept hoef je biogroenten niet te schillen.

PITLOZE DRUIVEN MET PIT!

Snoepjes recht uit de natuur

Voor elk nummer van jouw Delhaize magazine bezoeken we een van onze producenten samen met een uitverkoren lezer. Deze keer trokken we met Lisa naar Murcia (Spanje). Zij laat je de druiven van El Ciruelo ontdekken, die zich tegoed doen aan de zuiderse zon op de heuvels van Gregorio, onze druiventeler die leeft voor zijn druiven en er alles over weet. Als klap op de vuurpijl doet Lisa je haar favoriete kiprecept uit de doeken, dat ze nog van haar grootmoeder geleerd heeft … Mmmm!



LISA'S REPORTAGE *in een notendop*

WIE IS LISA?
Lisa Vanderbeken (26 jaar) woont in Antwerpen samen met twee vriendinnen. Ze is verkoopverantwoordelijke in een witgoedwinkel en houdt van het goede leven. Ze vult haar vrije tijd graag met een goede film hier, een spannend boek daar en gezellige muziek op de achtergrond. Maar ze houdt vooral van koken en goed eten! Die appetijt voor het leven heeft ze waarschijnlijk van haar grootmoeder geërfd, die haar kleindochter ook haar befaamde kip-met-druivenrecept aangeleerd heeft.

REISDATUM
24 en 25 juni 2019.

BESTEMMING
El Ciruelo in Murcia.

WEERBERICHT
Andaloesisch weer: warm met een zwoele zuidenwind!

TEAM
Lisa (onze lezeres)
Sven (inkoper fruit)
Vincent (hoofdredacteur)
Catherine (redactrice)
Dimitri en Anne-Catherine (fotografen)
Jeroen (chef)
Andries en Alexander (videoteam)

ONTDEK DE VIDEO VAN ONZE REIS NAAR SPANJE OP
HTTPS://DLHZ.BE/DRUIVENZONDERPIT

Pitloze druiven zijn als snoepjes, maar dan puur natuur. Geniet er dus met volle teugen van tijdens het seizoen. Elk jaar zijn de Spaanse druiven weer in het land, net op tijd voor het nieuwe schooljaar. Dat komt goed uit want de kinderen eten niet liever. Druiven zijn niet enkel makkelijk om te eten, deze vlezige snoepjes zijn ook zalig zoet en supersappig.

Maar hoe worden pitloze druiven eigenlijk gekweekt? Laten we snel een gerucht de kop indrukken: nee, ze komen niet uit een labo, maar gewoon uit de wijngaard. Lisa (onze lezeres) heeft het met haar eigen ogen gezien. Ze groeien onder de zuiderse zon in de streek van Murcia, tussen de heuvels en de zee, met hun wortels in de typische roze rotsachtige ondergrond.

De wijnstokken (zo worden de druivenplanten of 'druivelaars' genoemd, zelfs als je er geen wijn van maakt) zijn letterlijk in goede handen – die van Gregorio, onze vriendelijke tuinbouwer met een passie voor druiven. Gregorio Velasco Garcia is de jongste broer van José (de perzikkweker die je in Delhaize magazine 44 al tegenkwam). Fruit telen blijkt een familietrekje te zijn! Gregorio is landbouwingenieur en de druivenspecialist van de familie (en van de streek, of zelfs van het hele land). Als hij de wereld niet aan het afschuimen is op zoek naar nieuwe druivensoorten, vind je hem tussen zijn wijnstokken. Want druivelaars moet je goed verzorgen, zomer en winter. Om mooie volle en zoete trossen te kweken, moet je het hele jaar door de wijnstokken op hun wenken bedienen.

LISA VANDERBEKEN: **"*Buenos Dias*. Ik vroeg me af hoe je druiven zonder pitten kunt kweken: zijn die dan genetisch gemanipuleerd of zo?"**
GREGORIO VELASCO GARCÍA: "*Buenos Dias!* Natuurlijk niet, pitloze druiven zijn helemaal geen genetisch gemanipuleerde organismen (ggo's). Ze zijn gewoon het resultaat van een natuurlijke kruising ('bastaardering') tussen verschillende druivensoorten. En ook al noemen we ze 'pitloos', in werkelijkheid zitten er wel minuscule pitten in … Kijk maar! (Hij snijdt een druif doormidden en toont de pitten.)"

LISA: **"Ah, inderdaad! Wat zijn de ideale omstandigheden om ze te telen?"**
GREGORIO: "Dezelfde omstandigheden als voor een 'normale' tafeldruif. Ze hebben graag koude winters, warme zomers en weinig regen. Daarom is het klimaat van Murcia ideaal voor de druiventeelt. De druif voelt zich hier echt thuis. Ze kan niet overweg met hevige regen – en nog minder met de

"Een mooie tros druiven vraagt toewijding, geduld en heel veel werk."

hagelbuien die je soms in Andaloesië hebt. In het oogstseizoen is dat fataal, want regen en hagel beschadigen de vruchten en doen ze rotten. Zo zijn er al heel wat oogsten verloren gegaan. Daarom beschermen wij onze wijnstokken met grote netten. En een ingenieus irrigatiesysteem van slangen brengt het water precies waar het nodig is: naar de wortels van de druivelaars."

LISA: **"Wat zijn de voornaamste fases in de druiventeelt?"**
GREGORIO: "We zijn er het hele jaar zoet mee. In de winter rusten de druivelaars, maar wij niet (lacht). We snoeien de wijnranken om meer plaats te maken voor de knoppen. De bloesems bloeien dan in maart-april en in mei zien we de eerste vruchten al. Maar dan beginnen we met uitdunnen: we snoeien een aantal vruchten weg zodat de overblijvende trossen zich beter kunnen ontwikkelen. Ondertussen moet je de druivelaars natuurlijk genoeg te drinken geven en ze goed beschermen terwijl ze rijpen … Daar komt heel wat geduld bij kijken. De pluk begint in juli en gaat door tot in november. We beginnen bij de kust en zo trekken we beetje bij beetje de heuvels in naargelang de herfst vordert. (De hoogste wijngaarden bevinden zich op meer dan 1.000 m hoogte, n.v.d.r.) We doen tussen juni en november tot zes maal toe een ronde door de wijngaarden om de druiven te plukken wanneer ze perfect rijp zijn."

LISA: **"Waardoor hebben druiven verschillende kleuren? Zijn dat verschillende soorten of zijn ze gewoon op andere momenten geplukt?"**
GREGORIO: "Alle druiven zijn in het begin groen. Maar bij het rijpen krijgen ze naargelang de soort geleidelijk aan hun uiteindelijke kleur. Zo weet je dat een rode druif goed rijp is als ze er prachtig rood uitziet. Een witte druif verandert van groen in witgeel. En de blauwe druif wordt mooi donkerblauw. Je kunt dus met het blote oog zien wanneer de verschillende druiven goed rijp zijn."

LISA: **"En bij jou thuis, Gregorio, hoe eten jullie de pitloze druiven het liefst?"**
GREGORIO: "Mijn vrouw en ik eten onze rode druiven graag bij kaas en de witte druiven als nagerecht. Maar we smullen er ook van tussen de maaltijden door, want het is een ideaal natuurlijk tussendoortje!"

OM HET WATERVERBRUIK ZO VEEL MOGELIJK TE BEPERKEN, LIGT ER EEN DRUPPELSYSTEEM IN DE WIJNGAARDEN. DEZE IRRIGATIETECHNIEK ZORGT VOOR DE EXACTE HOEVEELHEID WATER DIE ELKE WIJNSTOK NODIG HEEFT EN GEEN DRUPPEL MEER OF MINDER.

3 DAGEN

Zodra we van Delhaize een bestelling krijgen, plukken we de druiven binnen de 24 uur. We brengen ze elke 3 uur naar de centrale zodat ze niet te lang in de zon blijven liggen. Daar worden ze gecontroleerd en koel bewaard voor ze naar België vertrekken. Onze druiven doen er amper 3 dagen over van de wijngaard naar jouw winkelmandje.

Met de hand geplukt

De druiven van El Ciruelo worden voorzichtig met de hand geplukt en in de wijngaard zelf al verpakt, zodat ze goed vers blijven en zo weinig mogelijk aangeraakt worden. De plukkers gaan tot zes maal toe door de wijngaarden van juni tot november om enkel de druiven te plukken die perfect rijp zijn.

De refractometro!

Gregorio en zijn plukkers checken of de druiven rijp zijn met een instrument dat ze de *refractometro* noemen. Daarmee controleren ze de 'oplosbare vaste stoffen' en het suikergehalte van de druiven.

De wijngaarden van El Ciruelo

IN 6 FASES

1 Aanplanten
De nieuwe wijnstokken worden na de winter, in maart en april, geplant.

2 De groei
De scheuten hebben een jaar nodig om een volgroeide plant te worden.

3 Snoeien
De winter van het tweede levensjaar wordt de plant tot een 'parasol' met vier hoofdranken gesnoeid zodat de druivelaar zich goed kan ontwikkelen.

4 Eerste oogst
Na 28 maanden (dus 2,5 jaar na de aanplanting) brengt een wijnstok zijn eerste druiven voort.

5 Volwassen!
Vanaf het derde jaar hangen er mooie grote trossen druiven aan de wijnstokken.

6 Braakperiode
Na een vijftiental jaar vermindert de kwaliteit van de druiven en het rendement van de wijnstokken. Om de grond op natuurlijke wijze op adem te laten komen, blijft hij zes maanden braak liggen voor er nieuwe wijnstokken op geplant worden.

DRUIVENFESTIJN

Vanaf midden september liggen er bij Delhaize heel wat verschillende soorten druiven in de fruitafdeling, waarvan sommige met een beschermde oorsprongsbenaming (BOB). Dat is het uitgelezen moment om ervan te smullen en de diverse soorten te ontdekken in al hun glorie.

RODE DRUIVEN

Grote ronde vruchten die naargelang de soort verschillende tinten rood kunnen aannemen. Met sappig en zoet vruchtvlees.
Pluspunt Hun kleur! Niet alleen hemels lekker, maar ook een streling voor het oog op een kaasplank.

WITTE DRUIVEN

Grote ronde vruchten met een kleur die varieert tussen lichtgeel en lichtgroen.
Pluspunt Hun sappige en zoete vruchtvlees. Ze zien eruit als snoepjes waar je kinderen van 7 tot 77 jaar oud blij mee maakt.

SABLEDRUIF/ PREMIUMDRUIF

Een uitzonderlijke soort! Zwarte vruchten met een zweem muskaat en tropisch fruit.
Pluspunt Hun betoverende smaak komt helemaal tot zijn recht in een fruitsalade of bij kaas.

Het recept van Lisa!

GESTOOFDE KIP MET DRUIVEN

15 MIN + 40 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

396 KCAL/ 30 G | Vetten: 21 g - Koolhydraten: 27 g | Vezels: 3 g - Eiwitten: 24 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 4 kippenbouten
- 4 sjalotten
- 500 g witte druiven
- 4 afgestreken el bloem
- 5 dl water
- 2 dl witte wijn
- 1 gevogeltebouillonblokje
- 2 el olijfolie
- 25 g boter
- 2 teentjes knoflook
- 4 takjes tijm
- 4 takjes peterselie
- Peper en zout

1 Bak de kippenbouten in de boter en de helft van de olijfolie op een vrij hoog vuur aan beide kanten goudbruin, in een brede stoofpan. Haal ze uit de pan en fruit de gehakte sjalotten 5 min op een zacht vuurtje in dezelfde pan, met de rest van de olie. Meng vervolgens 1 min met de geperste teentjes knoflook en de helft van de tijm.

2 Bestrooi met bloem en meng gedurende 1 min. Giet er beetje bij beetje en al roerend de witte wijn en het water bij. Voeg het verkruimelde bouillonblokje en de kippenbouten toe. Laat 20 min zonder deksel sudderen. Voeg de druiven toe en laat nog 20 min koken.

3 Werk af met de rest van de tijm en de gehakte peterselie. Breng verder op smaak en dien warm op, met kroketjes of puree.

Tip Ook een aanrader met konijnenbouten: superlekker!

GEDAAN MET PLASTIC!

Jouw druiven worden meteen in de wijngaard in papieren zakken verpakt die vriendelijker zijn voor het milieu.

OM LEKKER AF TE RONDEN

"Gregorio heeft ons een warm welkom gegeven. In het begin was ik een beetje nerveus om met het Delhaize team op pad te gaan, maar eigenlijk is het gewoon een toffe bende! Het was heel interessant om de 'wijnstokken' te ontdekken, die helemaal niet voor wijn dienden, maar wel om tafeldruiven te telen. Ik was aangenaam verrast dat Delhaize zoveel belang hecht aan de oorsprong van haar producten en de manier waarop ze geproduceerd worden. Ik kan deze ervaring warm aanbevelen!"

AMBASSADEURS DELHAIZE

PHILADELPHIA

Romig, fruitig, lichter!

Murcia

3 LEUKE ADRESJES

Murcia is de naam van de streek, maar ook van de stad. Hier zijn een paar (lekkere) adresjes om te testen als je in de buurt bent.

La Pequeña is een typische *taberna* waar lokale gerechten geserveerd worden. Het menu (€ 29) is de moeite meer dan waard! Een zestal gerechten volgen elkaar op om samen van te smullen: gegrilde groenten, salade van lokale tomaten (gewoon wow!), huevos-specialiteit (gebakken aardappelen in olijfolie met Iberische spekblokjes en heerlijk smeuïg ei), gestoofde artisjokken, gegrilde zeebaars, lamskoteletten ... Kers op de taart: een gin-tonic als digestief!

Restaurant La Pequeña
Calle General Margallo, 30003 Murcia
www.lapequenataberna.com

Ice Wave is een keten van een dertigtal ijssalons in Spanje die trendy 'ice rolls' verkopen. Het principe is eenvoudig: kies een smaak en een topping en de *heladero* (ijsbereider) mengt ze met afgeroomde melk op een ijskoude vriesplaat. Zodra jouw laagje lekkers hard wordt, rolt de *heladero* de bereiding op tot ijsrolletjes. Dat moet je zeker eens proberen!

Ice Wave
Calle Trapería 8, 30001 Murcia
www.icewaveshow.com

Café Lab is een rasechte baristabar waar je de beste koffie van de hele stad kunt drinken. Maar ook het ontbijt en de brunch zijn een bezoekje waard. Of vind je gading op de uitgebreide theekaart, uit biologische landbouw.

Café Lab
Calle Apóstoles 14, 30001 Murcia
www.cafelab.es

SPA® REINE SUBTILE

Puur water met een subtiele smaak.

NEW

- Gearomatiseerd niet-bruisend water
- Zonder calorieën en zonder suikers
- 100% ingrediënten van natuurlijke oorsprong

De juiste reflex

SPA®
NATURAL SINCE 1583

Op het leven

HET MANDJE VAN SEPPE

Lokale smaken en seizoensproducten

Seppe Nobels houdt van authentieke streekproducten en verse seizoensgroenten. Deze maand liggen er Ardense forellen in zijn winkelmandje, maar ook aubergines, Luikse siroop, peren en koolrabi's. Een verrassende mix boordevol energie! Met al dat lekkers gaat hij 2 gerechten klaarmaken: een voor thuis en een zoals in zijn restaurant Graanmarkt 13 in Antwerpen.

FOREL DELHAIZE TASTE OF INSPIRATIONS

De vissen worden 's ochtends gevangen, waarna ze gekuist en met de hand gefileerd worden. De volgende ochtend vind je ze in jouw Delhaize supermarkt.

"Tijdens mijn winkelbezoek heb ik een mand vol verse producten samengesteld, met contrasterende smaken en texturen."

Wie is Seppe ?

Seppe is niet alleen je gastheer in het Delhaize magazine, maar hij is ook de chef van het bekende restaurant **Graanmarkt 13** in Antwerpen. Hij heeft meerdere kookboeken op zijn naam staan en is een vast jurylid in het tv-programma **Grillmasters** op *Vier*.

De recepten vind je hier!

#easyweek

GEKARAMELLISEERDE AUBERGINES MET LUIKSE SIROOP

15 MIN + 1 U KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

271 KCAL/PORT

Vetten: 9 g - Koolhydraten: 39 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 3 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 4 aubergines
- 1 grote Conférencepeer
- 150 g Luikse siroop
- 4 el biocideazijn
- 4 el koolzaadolie (of 4 mengelingen bio-olie)
- 8 takjes basilicum (Pistou of gewone)
- 4 takjes tijm
- 6 takjes rozemarijn
- Peper
- Fleur de sel

1 Verwarm de oven voor op 160°C. Giet de azijn in een grote ovenschaal. Snijd de aubergines overlangs in 2 en schik ze met de snijkant naar onder in de schaal. Draai ze om en smeer ze in met Luikse siroop. Kruid met peper en zout. Bestrooi met de tijm en de helft geriste takjes rozemarijn. Laat de aubergines 1 u in de oven karamelliseren.
2 Snijd de geschilde peer in fijne brunoise.
3 Schik 2 halve aubergines op elk bord en besprenkel ze met een scheutje olie. Werk ze af met brunoise van peer, basilicum en rozemarijn. Kruid met peper en een klein beetje zout. Serveer meteen.

Tip Geen Luikse siroop in huis? Niet erg! Vervang hem door honing. (En als je geen honing in huis hebt, vraag er gewoon aan de buurman!)

En wat drinken we daarbij?

VENTO DI MARE NERELLO MASCALESE 2018
Italië
De Nerello Mascalese is afkomstig van de Etna. Siciliaanse wijn met rijp fruit waarbij het frisse karakter van deze druif toch weerspiegeld wordt.
A.P. **€ 6,99**

ONS VAKMANSCHAP DRINK JE MET VERSTAND.

#tastyweekend

"Maak zelf je knoflookolie: doe 5 dl lijnzaad- of zonnebloemolie in een glazen pot + 1 horizontaal doormidden gesneden knoflookbol. Laat 12 u rusten en haal dan de knoflook eruit (laat 'm zeker niet langer zitten want dan kan het giftig worden!)."

KOOLRABILASAGNE MET AUBERGINES EN FOREL IN EEN ZOUTKORST

1.10 U | GEMIDDELD | €€€ | 4 PERS.

483 KCAL/PORT.

Vetten: 26 g - Koolhydraten: 25 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 32 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 4 Ardense forellen
- 4 aubergines
- 2 koolrabi's
- 100 g spinazie
- 40 g bloem
- 5 dl halfvolle melk
- 30 g boter
- 6 el olijfolie met knoflook taste of Inspirations
- 2 bussels tijm
- 1 bussel basilicum
- 6 jeneverbessen
- 2 kg grof zeezout
- 1 snufje gemalen nootmuskaat
- Peper
- Fleur de sel

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Schik de aubergines in een schaal, prik er wat gaatjes in met een vork en smeer ze in met ⅔ van de knoflookolie. Bestrooi ze met enkele takjes tijm en schuif ze 45 min in de oven. Laat de aubergines lauw worden en snijd ze dan in 2. Haal er het vruchtvlees uit, plet het lichtjes en breng het verder op smaak.
2. Mix de spinazie, ¼ van het grof zeezout, de helft van de tijm, de basilicum en de jeneverbessen met een staafmixer. Meng dit mengsel met de rest van het zout. Bedek een ovenplaat met bakpapier en verdeel er een kleine helft van de bereiding over. Schik er de gespoelde en gedroogde forellen bovenop en bedek ze volledig met de rest van het groene zout, zonder dat ze elkaar raken. Schuif ze 18 min in de oven op 180°C.
3. Snijd de geschilde koolrabi's met de mandoline in fijne plakjes.
4. Smelt de boter in een grote steelpan, op een matig vuurtje. Bestrooi hem met bloem en meng tot een lichtblonde massa. Giet er beetje bij beetje en al kloppend de warme melk bij. Voeg enkele hele takjes tijm toe en laat 2 min op een zacht vuurtje sudderen, tot de saus is ingedikt. Verwijder de tijm, kruid met peper, zout en 1 snufje nootmuskaat.
5. Maak kleine lasagnes met 4 schijfjes koolrabi en 3 lepeltjes auberginepuree. Overgiet ze met bechamelsaus, bestrooi ze met geriste tijm en besprenkel ze met een scheutje knoflookolie. Haal de forellen uit hun zoutkorst en serveer ze bij de lasagnes.

BACK TO SCHOOL

KINDEREN AAN DE MACHT

De terugkeer naar school gaat gepaard met heel wat levensbelangrijke vragen. Hoe eten onze kleine boefjes meer groenten? Hoe spelen we dat klaar in minder dan 15 minuten? En wie is de koning van de brooddoos? In wat volgt, enkele tips & tricks om je tijd in de keuken te verminderen en je tijd aan tafel te vermeerderen. Ouders toegelaten.

Boodschappen

Back-to-school-mandje

Ingrediënten voor kinderen, die ouders ook top vinden!

P. 48

Recepten

De sandwich-methode

6 combo's die alle minichefs plezieren.

P. 50

De favorieten van je kids

6 lekkere kindergerechten met een 'lichte' twist.

P. 54

Super-groenten, superlekker

Dé tips om je kids meer groenten en fruit te laten eten.

P. 64

De muffin van Delhaize magazine

Het favoriete vieruurtje in 4 verschijningen.

P. 66

+ 8 magische drankjes!

Kant & klaar

Delhaizes tips om tijd te winnen

P. 70

BACK-TO-SCHOOL-MANDJE

Het geheim van een geslaagde terugkeer naar school? Een boodschappenlijstje dat je kinderen (ook) blij maakt. We hebben 12 producten geselecteerd die in elk winkelmandje passen.

1

GOJIBESSEN SUPERFOOD

Ideaal voor bij het ontbijt of als snack. Rijk aan vitamine C, omega 3 en vezels.

2

MORE THAN RICE - CHICKPEAS & LENTILS

Rijst gemaakt op basis van rode linzen en kikkererwtenmeel. Een heerlijk Italiaans vegan en glutenvrij product dat al klaar is na negen minuten!

3

PITTEN-, ROZIJNEN- EN BESSENMIX SUPERFOOD

Pimp je salade, yoghurt, muesli of havermout met deze mengeling van pompoen- en zonnebloempitten, gojibessen, rozijnen en hennepzaden.

4

VITALITEITSMIX SUPERFOOD

Mix van amandelen, para- en pistachenoten, pompoenpitten, gedroogde goji- en bosbessen.

5

MEDJOOLDADELS

Vlezig, sappig en van nature zoet.

6

GEDROOGDE VIJGEN

Rijk aan vezels. Heerlijk als snack of als garnituur bij een kaasschotel.

7

BROCCOLI

Rijke bron van vitamine A en C. Veelzijdige groente die altijd smaakt: gekookt, gestoomd of verwerkt in pasta-, rijst-of roerbakgerechten.

8

ATLANTISCHE BIOZALMFILET ZONDER VEL

Verse, Schotse zalm die rijk is aan omega 3 en vitamine D. Overheerlijk in de pan of op de grill.

9

JONGE SPINAZIEBLAADJES

Belangrijke bron van vitamine A en foliumzuur. Lekker fris in een salade. Wist je trouwens dat spinazie overwegend uit water bestaat?

10

JUA FRUITS

Gedroogde stukjes mango en banaan: 100% natuurlijk en vegan, zonder toegevoegde suikers! Heerlijk krokant als tussendoortje, in yoghurt of een bowl.

11

RODEVRUCHTENMIX

Heerlijke mengeling van frambozen, rode bessen en bosbessen. Deze smaakbommetjes zijn rijk aan vezels en kunnen genuttigd worden als snack, in een smoothie, bij je ontbijt … Tal van mogelijkheden!

12

KIWI

Deze exotische vrucht is rijk aan vitamine C en herkenbaar aan zijn typische friszure smaak. Heerlijk uit het vuistje, in desserten of salades.

2

3

4

5

6

7

10

Onze tip: stop elke dag een klein handje gedroogde vruchten en/of drie kerstomaatjes in de brooddoos en vertel er een verhaaltje bij over onze 'tovergroentjes'!

8

11

Op naar de keuken? Hop, hop!

9

12

DELHAIZE.be

WINKEL ONLINE!
WIJ LEVEREN AAN HUIS.

De SANDWICHMETHODE

Bijna alle kinderen houden van boterhammen. Maar ... ieder zijn favoriete sneetje. Bij deze 6 combo's om je minikoks te plezieren.

FRENCH KISS

Alphabiobrood • rucola • rauwe courgette in slierten • verse geitenkaas Le Larry • Ardense ham • saus: mix 50/50 van vijgenconfituur en barbecuesaus

Om vingers en duimen bij af te likken!

SANDWICH MONSIEUR

Volkorenbiobrood • sla • oude Oudendijkkaas • gekookte ham • in de broodrooster geroosterde plakjes zoete aardappel • saus: mix 50/50 van verse kaas en mayonaise • curry

5 TIPS VOOR DE PERFECTE SANDWICH

Super bread
Kies voor stevig brood met een bite, zoals spelt- of roggebrood. Wist je dat een selectie broden 25% minder zout bevat bij Delhaize?*

Tasty spread
Smeer je boterham niet in met boter of mayonaise, maar kies voor een lekkere spread zoals hummus, pesto of tapenade.

Double trouble
Kies voor een dubbel plakje kaas of vlees voor (nog) meer smaak. Vegan? Smeer een extra laagje hummus, guacamole of notenpasta!

Lean & green
Krokante groenten zoals sla, spinazie, komkommer, paprika ... maken je sandwich helemaal af. Ook leuk: homemade pickles!

Timing
Beleg je broodje zo laat mogelijk, zodat het niet zompig wordt. Kies ook een ruime brooddoos zodat je boterham niet geplet wordt.

UMAMI MAMI

Averbodebrood met noten en rozijnen • jonge spinazieblaadjes • gorgonzola • komkommerschijfjes • verse biokaas natuur • pruimenconfituur

Smaakbom

VEGGIELICIOUS

Biospeltbrood met pompoenpitten • rode-eikenbladsla • tomatenschijfjes met basilicum • hummus • veggie carpaccio • tomatentapenade

Veggie

* Je vindt de lijst in je Delhaize supermarkt.

EN WAT KOMT ER NOG IN DE BROODDOOS?

Een lekker stukje fruit als afsluiter (of een heerlijke portie fruitsla!). Of een van de muffins van p. 66.

BELLA ITALIA

LIKE

Meergranenbiobrood • rucola • spianata • geitenkaas in sneetjes • mix gegrilde paprika's • paprikatapenade

Zuiders lekkers

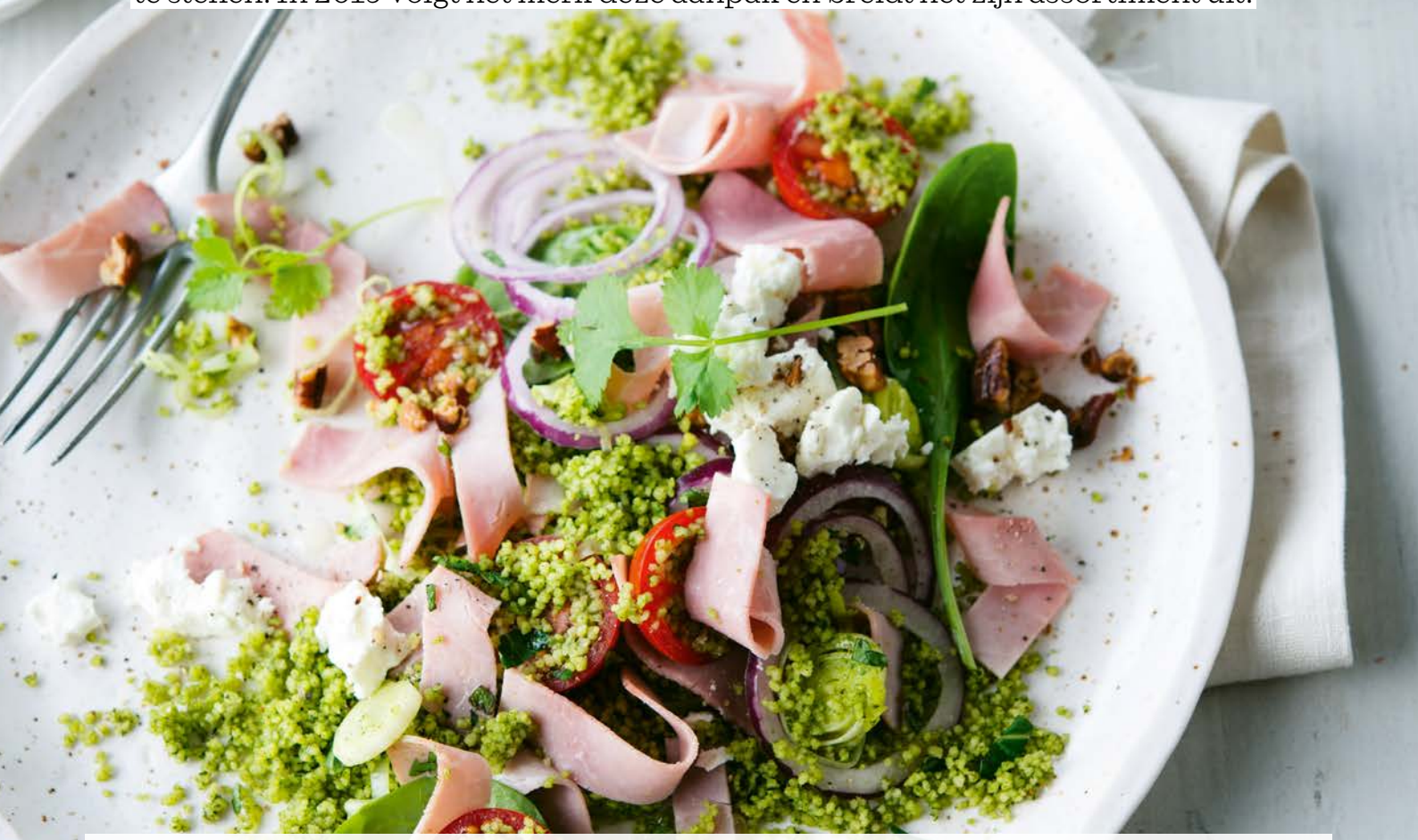
HAPPY CHICKEN LETTUCE TOMATO

Volkoren Averbodebrood • jonge sla • kippenfilet • verse kaas • plakjes tomaat • guacamole

Sandwich Deluxe

PROEF DE KWALITEIT VAN HERTA
nu met bewaring zonder nitrieten

In 2017 revolutioneerde HERTA de vleeswarenafdeling met een technologische innovatie door de eerste SUPERIEUR Ham met een bewaring zonder nitrieten voor te stellen. In 2019 volgt het merk deze aanpak en breidt het zijn assortiment uit.



Maar … wat zijn nitrieten? Wel, nitrietzout is de meest gebruikelijke manier om vleeswaren te bewaren. Hun aanwezigheid vormt geen gezondheidsrisico als onderdeel van een gevarieerd dieet. Toch willen sommige consumenten, die op zoek zijn naar meer natuurlijkheid, producten met een ingekorte ingrediëntenlijst.

Dankzij een uitgebreid onderzoek van 5 jaar en een specifiek innovatieproces is HERTA erin geslaagd om producten zonder nitrietzout, noch nitriet van plantaardige oorsprong te creëren, terwijl de totale voedselveiligheid gegarandeerd blijft.

Bewaring ZONDER NITRIETEN Conservation SANS NITRITES

(Her)ontdek SUPERIEUR Ham, Spekblokjes en het BIO gamma Bewaring Zonder Nitrieten in de afdeling charcuterie van je Delhaize.

Herta

De favorieten van je kids

Cornflakes, hamburgers, pizza's, hotdogs, spaghetti ... Ja, ja ... Kinderen zijn best voorspelbaar in de keuken. Maar hoe kun je hen plezieren met iets dat tegelijkertijd lekker én evenwichtig is? *Easy peasy* met onze kidsgerechten met een lichte twist*.

SMOOTHIE BOWL AARDBEIEN-BANAAN

Smoothie bowl

10 MIN

voor een vliegende start

Deze bowl zit boordevol fruit waar kinderen dol op zijn: banaan, aardbeien ... Restje ananas of mango over? Draai ze gerust ook mee in deze bowl!

Lichte twist
We gebruiken banaan voor de smeuïgheid en dadels voor de zoetheid. Hierdoor is de bowl lactosevrij en zonder toegevoegde suikers! Top, toch?

*Je hoeft je keukengeheimen niet met hen te delen!

LEKKERBEKKENWRAP

WRAPS VOOR WILDEBRASSEN

5 MIN

De recepten vind je op p. 63!

Deze wrap ziet er niet alleen mooi uit, hij is ook nog eens superlekker en bevat veel eiwitten. Het geheim? Gevogelte, zalm én hummus!

Lichte twist

We gebruiken geen mayo maar hummus voor smeuïgheid. Maak zelf of koop kant-en-klaar in de smaak van je keuze.

Santa Maria

VERRAS MET FAJITA'S

WRAP MET KIP EN VEEL GROENTEN

4 PORTIES / BEREIDINGSTIJD: 20 MIN

250 g kipfilet, in stukjes
8 champignons, in stukjes
1 kleine courgette, in blokjes
1 rode paprika, in reepjes
1 ui, gesnipperd
olie om te bakken
1 zakje Santa Maria Fajita Seasoning Mix
1 verpakking Santa Maria Tortilla Original Medium
guacamole (1 zakje Santa Maria dip mix guacamole, 2 avocado's, 100 ml zure room)
1 potje Santa Maria Chunky Wrap Salsa Medium

Bak de groenten kort in olie in een hete pan en zet apart. Bak de kip goudbruin in olie, voeg de groenten toe en zet het vuur zachter. Voeg de Fajita Seasoning mix toe en roer goed door. Verwarm de zachte tortilla's volgens de instructies op de verpakking. Bereid de guacamole volgens de instructies op het zakje. Vul de wraps met het groente-vleesmengsel en top af met de guacamole en salsa. Eet smakelijk!

ZIE COUPON VOOR ONZE ACTIE

Met de Tex Mex-keuken kan je eindeloos variëren. Of je nu druk bent of juist alle tijd hebt om te koken, voor iedere dag van de week is er een heerlijk gerecht. Heb je niet veel tijd om te koken en wil je wel graag een lekkere verse maaltijd op tafel zetten? Maak dan fajita's met kip en veel groenten geserveerd met een salsa en guacamole.

Meer Tex Mex-recepten op www.santamariaworld.com

HOTDOGS MET KIP EN PESTO

Het recept vind je op p. 63!

HOTDOG
VOOR COOL KIDS

15 MIN

Geen fan van Wienerworstjes? Beleg je hotdog met kippenworst of stukjes kip. Lichter én krokanter.

Lichte twist
Plakjes radijs, reepjes little gem en homemade pesto geven deze hotdog extra smaak, kleur én crunch.

Spaghetti

OM TOT HET LAATSTE RESTJE OP TE SMULLEN

20 MIN

Passata van kerstomaten geeft de saus een lichtzoete toets.

Lichte twist
We vervangen 150 g pasta door 150 g linzen voor nog meer groenten én bite.

SPAGHETTI MET GROENTEN-EN LINZENBOLOGNAISE

http://dlhz.be/spaghettimetgroenten

Het recept vind je op p. 63!

NIEUW!

DAAR WIL JE ALS DE KIPPEN BIJ ZIJN!

100% malse kipfilet met een Beter Welzijn-label in een heerlijk krokant korstje. Crispy Chick'n Strips Spicy en Original zijn nu verkrijgbaar bij Delhaize. Mét een lekkere korting. Je vindt de coupon achteraan dit magazine.

PIZZA

VOOR SCHONE, KLEINE VINGERS

10 MIN

Een absolute kidsfavoriet, die geen gluten bevat, maar wél groenten. Op in 3, 2, 1 hap, hap, hapjes!

Lichte twist

Beleg de groentepizza's zoals jij dat wilt: tomaat, ham, kaas ... Je kunt er zelfs een minipizza Hawaï van maken. Hihi!

MINI-AUBERGINE- EN COURGETTEPIZZA'S

EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE

NOG MEER KIDSRECEPTEN?

Komt goed uit, we hebben er nog heel wat voor je klaarstaan ...

WWW.DELHAIZE.BE

BUTTERNUTBURGERS MET CHEDDAR

ROOOARR

Het recept vind je op p. 63!

BURGER VOOR KLEINE GROTE ETERS

15 MIN

De combinatie van butternut en appel maakt van deze burger een echte kidsfavoriet. Zacht en een beetje zoet. Mmm!

Lichte twist
We maken de barbecuesaus zelf, zodat we perfect weten wat erin zit. Tip: maak ineens een grote portie!

Oasis AQUA FRUIT

FRUITIG WATER

Oasis Aquafruit, een glashelder recept

51% BRONWATER...
Voor een **frisse** drank.

48% FRUIT...
Rijp geplukt voor een optimale smaak!

En het laatste 1%?
In het laatste kleine procent van ons recept zitten extracten van fruit, groenten en planten zoals kersen, radijsjes of citroenen om de stralende kleuren van het fruitige water te verlevendigen! En een vleugje natuurlijke aroma's voor de juiste smaak.

En suiker in dat alles?

Dat is gewoon de suiker die van nature aanwezig is in het fruit.
Geen toegevoegde suikers of zoetstoffen!

Het resultaat is een echt verfrissende drank met **100% ingrediënten van natuurlijke oorsprong** die kinderen zal plezieren!

OOK BESCHIKBAAR IN DE SMAAK PERZIK ABRIKOOS

OASIS ENGAGEERT ZICH

Sinds juni 2019 bestaat Oasis Tropical voor 100 % uit ingrediënten van natuurlijke oorsprong.
En we hebben niet tot 2019 gewacht om ons recept voor Oasis Tropical regelmatig te verbeteren: in de afgelopen 10 jaar hebben we **de toegevoegde suiker geleidelijk met 25 % verminderd** in onze dranken, zonder zoetstoffen toe te voegen, om de kinderen te laten wennen aan een meer verantwoorde en gematigde consumptie van suiker.
En voor ons betekent engagement ook denken aan de verpakking van onze producten: **het gewicht van onze Oasis Tropical 2L-flessen is met 26 % verminderd** tussen 2011 en 2015. **En onze flessen zijn natuurlijk 100 % recycleerbaar.**

V.U. : Schweppes Suntory Benelux N.V., Rue du cerf 127, B-1332 Genval

SMOOTHIE BOWL AARDBEIEN-BANAAN

10 MIN (+ 1 U WEEKTIJD) GEMAKKELIJK €€€ 1 PERS.

525 KCAL/PORT. Vetten: 4 g - Koolhydraten: 101 g
Vezels: 16 g - Eiwitten: 13 g

NUTRI-SCORE A

- 1 + ½ banaan
- 300 g aardbeien
- 3 dadels
- 3 bolle el havervlokken zonder gluten
- 2 el gepofte quinoa

1 Laat de havervlokken 1 u in lauw water weken.
2 Mix 250 g aardbeien, 1 banaan in schijfjes, de ontpitte dadels en de uitgelekte havervlokken tot een smeuïg mengsel. Giet de smoothie in een kom, werk hem af met de rest van de gehalveerde aardbeien, ½ banaan in schijfjes en de gepofte quinoa.

Tip Pimp je smoothie met wat geraspte kokosnoot, gehakte hazelnoten of amandelen.

HOTDOGS MET KIP EN PESTO

15 MIN GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

543 KCAL/PORT. Vetten: 38 g - Koolhydraten: 22 g
Vezels: 2 g - Eiwitten: 26 g

NUTRI-SCORE C

- 300 g kippenbovenbouten
- 1 little gemhart
- 8 radijzen
- 60 g pijnboompitten
- 4 hotdogbroodjes met sesam
- 60 g parmigiano
- 5 cl + 1 el olijfolie
- 1 bosje basilicum
- Peper en zout

1 Gril de pijnboompitten op een matig vuurtje, in een braadpan zonder toevoeging van vetstof. Laat afkoelen.
2 Bak de stukken kip op een matig vuurtje goudbruin in een braadpan met 1 el olijfolie.
3 Mix de pijnboompitten, de blaadjes basilicum en 5 cl olijfolie in de hakmolen. Giet het mengsel in een grote kom en voeg de geraspte parmigiano toe. Breng verder op smaak met peper en zout.
4 Warm de hotdogbroodjes op volgens de instructies op de verpakking. Open de broodjes en smeer ze in met pesto. Voeg de kip in reepjes toe, de little gemblaadjes en de radijzen in schijfjes. Plaats de bovenste helft op de broodjes en tast toe!

Tip Voeg de parmigiano pas aan de pesto toe na het mixen van de andere ingrediënten, anders smelt hij.

LEKKERBEKKENWRAP

5 MIN GEMAKKELIJK €€€ 1 PERS.

498 KCAL/PORT. Vetten: 22 g - Koolhydraten: 41 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 32 g

NUTRI-SCORE A

- 4 sneetjes kalkoenfilet
- 2 sneetjes gerookte zalm
- ¼ komkommer
- ½ little gemhart
- 2 el hummus
- 1 grote wrap

1 Snijd de komkommer met een dunschiller of mandoline in lange plakjes.
2 Warm de wrap op volgens de instructies op de verpakking. Smeer hem in met de hummus, beleg met de plakjes komkommer, de kalkoenfilet, de zalm en de little gemblaadjes. Rol op en pak in (of smul meteen).

Tip Varieer naar eigen smaak met een gekruide hummus uit het Delhaize-gamma.

SPAGHETTI MET GROENTE- EN LINZENBOLOGNAISE

20 MIN + 45 MIN KOOKTIJD GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

986 KCAL/PORT. Vetten: 4 g - Koolhydraten: 101 g
Vezels: 16 g - Eiwitten: 13 g

NUTRI-SCORE B

- 300 g kippengehakt
- 400 g groenten naar keuze: wortelen, courgette, venkel
- 2 uien
- 150 g gekookte linzen
- 2 bokalen passata van kerstomaten (2 x 400 g)
- 1 blikje tomatenconcentraat (70 g)
- 500 g spaghetti
- 100 g geraspte parmigiano
- 8 el olijfolie
- 2 takjes tijm
- 2 takjes oregano
- Peper en zout

1 Bak het gehakt en de gesnipperde uien op een vrij hoog vuur in een grote sauteerpan met 4 el olijfolie.
2 Snijd de groenten in grote stukken en hak ze dan tot kleine stukken in de hakmolen. Voeg ze met de geriste tijm en de gehakte oregano toe in de sauteerpan. Kruid met peper en zout. Fruit 5 min op een vrij hoog vuur.
3 Voeg de linzen, 4 el olijfolie, de passata en het tomatenconcentraat toe. Meng, laat 45 min op een zacht vuurtje sudderen en breng verder op smaak.
4 Kook de spaghetti volgens de instructies op de verpakking. Giet ze af en dien meteen op, met de saus en de geraspte parmigiano.

Tip Ouders die het graag wat pikanter hebben, die voegen gewoon een paar druppels tabasco toe.

BUTTERNUTBURGERS MET CHEDDAR

15 MIN GEMAKKELIJK €€€ 4 PERS.

519 KCAL/PORT. Vetten: 24 g - Koolhydraten: 54 g
Vezels: 8 g - Eiwitten: 20 g

NUTRI-SCORE B

- 4 biobutternutburgers met emmental en peterselie
- 1 grote appel
- 1 handvol jonge sla
- 4 biohamburgerbroodjes met sesam
- 4 kleine sneetjes cheddar
- 4 el barbecuesaus
- 1 el olijfolie

1 Bak de burgers in olijfolie, volgens de instructies op de verpakking.
2 Warm de broodjes op volgens de instructies op de verpakking.
3 Snijd de appel in fijne schijfjes.
4 Open de broodjes, beleg ze met saus, 1 burger, 1 sneetje cheddar, appelschijfjes en wat jonge sla. Plaats de bovenste helft op het broodje en smullen maar!

Tip Zin in een homemade sausje in plaats van barbecuesaus? Meng mosterd à l'ancienne, honing en ketchup: héééérlijk!

SUPERGROENTE SUPERLEKKER

Ze zien er goed uit, ze zijn goed én ze doen goed. Maar hoe kunnen we onze kids meer groenten doen eten? Voilà, 4 recepten om hen een heel klein beetje te misleiden, zodat ze de positieve effecten van groenten kunnen ontdekken.

YOGHURT MET AARDBEIEN, WORTELEN EN RODE BIET

187 KCAL/PORT

Vetten: 5 g - Koolhydraten: 30 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 5 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Voor 6 personen: snijd **1 kleine gekookte rode biet** in blokjes, rasp **1 wortel** en snijd **500 g aardbeien** in stukken. Doe alles in een kleine stoofpot met het sap van **1 citroen** en **250 g kristalsuiker**. Breng aan de kook en laat 10 min op een zacht vuurtje sudderen, tot de ingrediënten mals zijn. Laat afkoelen. Breng je **natuuryoghurt** op smaak met een paar lepeltjes van deze compote en werk eventueel af met **een paar gehakte muntblaadjes**. Bewaar de rest van de compote 3 à 4 dagen in de koelkast.

CAKE MET CHOCOLADE, COURGETTE EN PISTACHENOTEN

415 KCAL/PORT

Vetten: 27 g - Koolhydraten: 33 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 8 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Voor 1 grote cake: smelt **250 g gezouten boter** met **100 g gehakte pure chocolade**. Meng met **250 g kristalsuiker**, **250 g zelfrijzende bloem**, **50 g cacao**, **250 g geraspte courgettes** en **4 grote eieren**. Voeg **100 g grofgehakte gepelde pistachenoten** toe. Bekleed een cakevorm met bakpapier, giet er de bereiding in en schuif 1 u in een voorverwarmde oven van 160°C. Laat 5 min rusten, ontvorm en laat op een rooster afkoelen.

#LESSPLASTIC #LESSWASTE
DELHAIZE DOET ER ALLES AAN OM HAAR ECOLOGISCHE AFDRUK TE VERMINDEREN. ONTDEK ELKE WEEK EEN NIEUW INITIATIEF VOOR EEN GROOT VERSCHIL OP WWW.DELHAIZE.BE/THELIONSFOOTPRINT

VRUCHTENSMOOTHIE MET SPINAZIE EN KOMKOMMER

108 KCAL/PORT.

Vetten: 0 g - Koolhydraten: 22 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 3 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Voor 1 glas: schil **1 appel** en **⅛ ananas** en snijd ze in stukken. Mix ze met **1 handvol spinazieblaadjes**, **¼ komkommer** in blokjes en het **sap van ½ citroen** in de beker van de blender (of de mixer). Dien meteen op.

VEGAN COOKIES MET WORTELEN EN HAZELNOTEN

161 KCAL/PORT.

Vetten: 9 g - Koolhydraten: 15 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 3 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Voor 12 stuks: plet met een vork **2 heel rijpe bananen** met **3 cl druivenpitolie**. Meng ze met **50 g hazelnotenpoeder**, **120 g havervlokken**, **35 g zelfrijzende bloem**, **20 g kokossuiker** en **1 snufje zout**. **Voeg 60 g gehakte hazelnoten** en **100 g fijngesnipperde wortelen** toe. Vorm een worst van 24 cm lang, wikkel haar in bakpapier en laat ze 1 u in de diepvriezer opstijven. Bedek de ovenplaat met bakpapier. Snijd de worst in 12 plakjes, schik ze op het bakpapier en druk ze lichtjes plat. Schuif de cookies 15 min in een voorverwarmde oven van 180°C, draai ze om en bak ze nog 5 min. Laat ze op een taartrooster afkoelen.

De muffin van Delhaize magazine

In het beste geval eten je kinderen nu meer groenten en fruit. Maar vooraleer we je kinderen in konijnen of schildpadden omtoveren, nemen we toch nog een zoete omweg. We presenteren de koning van het vieruurtje in 4 verschijningen.

Zin in een glazuurtje? Easy, peasy: meng wat verse kaas met bloemsuiker.

MUFFINS MET WORTELEN

MUFFINS MET PEREN

MUFFINS MET KOKOSSUIKER

20 MIN + 25 MIN BAKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 12 STUKS

Voor het basisdeeg:

- 2 eieren
- 1 rijpe banaan
- 50 g dadels
- 250 g bloem
- 1 zakje bakpoeder (20 g)
- 5 dl haverdrink
- 60 g kokosbloesemsuiker
- 60 g boter
- 1 snufje zout

Voor de muffins met wortelen:

- 100 g wortelen
- 50 g hazelnoten

NUTRI-SCORE A B C D E

223 KCAL/PORT. Vetten: 9 g - Koolhydraten: 32 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 3 g

Voor de muffins met peren:

- 2 bioperen
- 50 g witte amandelen
- 1 bolle el cacaopoeder

NUTRI-SCORE A B C D E

237 KCAL/PORT. Vetten: 9 g - Koolhydraten: 34 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 3 g

Voor de muffins met appelen:

- 2 bio-appelen
- ½ kl gemalen kaneel

NUTRI-SCORE A B C D E

203 KCAL/PORT. Vetten: 6 g - Koolhydraten: 34 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 2 g

Voor de muffins met blauwe bessen:

- 125 g blauwe bessen

NUTRI-SCORE A B C D E

195 KCAL/PORT. Vetten: 6 g - Koolhydraten: 32 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 2 g

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de bloem, het bakpoeder, de suiker en het zout in een grote kom en maak een putje in het midden.

2 Mix de ontpitte dadels met de haverdrink en de banaan in stukken. Meng ze dan met de eieren en de gesmolten boter. Giet deze bereiding in de grote kom en meng alles met een vork. Het deeg hoeft niet glad te zijn.

3 Voeg ingrediënten naar keuze toe:

- In de hakmolen verkruimelde wortelen en hazelnoten.
- Ongeschilde appelen in kleine blokjes en kaneel.
- Ongeschilde peren in kleine blokjes, grofgehakte amandelen en cacao.
- Hele blauwe bessen.

4 Meng krachtig. Bekleed de vakjes van een muffinbakvorm met papieren vormpjes (*baking cups*) of smeer ze goed in met olie en bestuif ze met bloem. Verdeel er het deeg over en bak de muffins 25 min goudbruin in de oven. Laat ze 5 min rusten, ontvorm ze en laat ze op een rooster afkoelen.

Voor een appelmuffin met extra veel smaak, leg je gewoon een dun plakje appel (ingesmeerd met een beetje olie) bovenop je muffin voor hij in de oven gaat.

MUFFINS MET APPELEN

MUFFINS MET BLAUWE BESSEN

NIEUWE CIRCULAIRE FLES

EAU MINÉRALE NATURELLE BELGE — BELGISCH NATUURLIJK MINERAALWATER

VALVERT

100% gemaakt van oude flessen en 100% recycleerbaar

Valvert is het eerste Belgisch natuurlijk mineraalwater dat vanaf nu beschikbaar is in flessen 100% gemaakt van oude flessen én die ook 100% recycleerbaar zijn.

Sinds zijn ontstaan in de Belgische bossen in de Gaumes-streek, heeft Valvert zich voortdurend geëngageerd om natuurlijk mineraalwater aan te bieden dat steeds meer rekening houdt met het milieu. **Onze nieuwe verpakking is slechts één van onze stappen naar een circulaire, meer duurzame toekomst.**

1,5L fles gemaakt van 100% gerecycleerd plastic.
0,5L fles gemaakt van 50% gerecycleerd plastic.
Beiden 100% recycleerbaar.

Vergeet niet jouw gebruikte flessen in de PMD-zak te doen.
Zo maak je het mogelijk dat deze terug nieuwe Valvert flessen kunnen worden.

8 MAGISCHE DRANKJES

Voor de kleine en de grote dorst.

Deze natuurlijke drinks hebben geen nood aan suiker. Houd je toch van zoet? Voeg dan een beetje honing of agavesiroop toe.

1 PLANTAARDIGE DRINK MET AMANDEL, VANILLE EN CACAO 2 BRUISWATER, SINAASAPPELSCHIJFJES EN AARDBEIEN 3 PLAT WATER, MELOEN EN SCHIJFJES KOMKOMMER 4 PLAT WATER, SCHIJFJES APPEL EN STERANIJS 5 BRUISWATER, SINAASAPPEL- EN CITROENSCHIJFJES 6 IJSTHEE, MUNT EN BLAUWE BESSEN 7 BRUISWATER, FRAMBOZEN EN CITROENSCHIJFJES 8 IJSTHEE, AARDBEIEN, BASILICUM EN CITROENSCHIJFJES

Kant & klaar

Delhaizes tips om tijd te winnen

of gewoon met je duimen te draaien

VERSE BIOSOEP

Mmm met een bruine boterham.

MUESLI BAR

voor energie *on the go*.

VOL OF MAGER?

Jij kiest! Natuuryoghurt met yoghurtfermenten.

SMOOTHIE

Lekker vers met magere yoghurt, fruit, haver en chia.

VEGGIE NUGGETS

Leuke én lekkere afwisseling. Top met een snelle salade of ...

PUREE

met de beste groenten van 't seizoen!

VERSE BIOPASTA

Klaar in enkele minuten. Combineer met je favoriete saus.

FRUITSALADE

Kant-en-klaar & seizoensvers. Wat wil je nog meer?

WRAP

Rap, rap. Kiezen, kopen, genieten!

GROENTE-PAKKETTEN

waarmee je in één keer een maaltijd op tafel zet.

100% DUURZAAM VARKENSVLEES

van de stal tot je bord

Wie kiest voor vlees, kiest resoluut voor kwaliteit. Dankzij de korte keten van Breydel is elk stukje vlees één op één traceerbaar, zodat je weet wat je eet. Meer nog: met zijn vernieuwende vijf-sterrenaanpak onderstreept het Belgische merk zijn engagement voor mens, milieu en dier.

BREYDEL is eerlijk

Met zijn transparante aanpak zorgt Breydel ervoor dat ieder stukje vlees **100% traceerbaar** is: van in de stal tot op je bord.

BREYDEL is lokaal

Breydel levert op en top Belgisch vlees en organiseert zijn eigen korte keten binnen een straal van **25 km**. Zo steunt het de lokale economie en beperkt het zijn ecologische voetafdruk.

BREYDEL is enig

De geheime kruidenmix en het gebruik van de authentieke oven van Breydel zijn een mooi voorbeeld van de combinatie van **traditionele ambacht en innovatieve technieken**.Ook op de boerderijen worden de Breydelvarkens uniek behandeld en krijgen ze speciaal ontwikkeld voer.

BREYDEL is expert

Breydel is dé specialist in ovengebakken varkensvlees. Zijn vakmanschap begint al op varkensboerderijen die exclusief voor Breydel werken en de Breydelvarkens **met zorg en liefde** kweken. Zo luisteren ze naar vertrouwde, rustgevende muziek. Vlees van varkens met minder stress is lekkerder, sappiger én van betere kwaliteit.

BREYDEL is fier

Fier op zijn familiale traditie en gezelligheid. Fier op zijn gedreven medewerkers en op zijn producten die met vakmanschap en passie worden bereid. **Fier op zijn unieke korte ketenverhaal.**

Leuk om te weten

Als je de eerste letters van de vijf-sterrenaanpak van Breydel op een rij zet, krijg je het woord "beleef". En dat is geen wonder, want Breydel is een open huis. Iedereen is er welkom voor bedrijfsbezoeken, kooksessies of events op maat.

Proef gezelligheid

Bij Breydel staat beleving centraal: met familie en vrienden genieten van de (h)eerlijke Breydelproducten. Ideaal als charcuterie bij het ontbijt, als tapas of smaakmaker in jouw culinaire creaties.

Je vindt de producten van Breydel in de afdeling charcuterie van je Delhaize: Breydelham, Breydelspek, Breydelvleesbrood met mosterd en Breydelhampaté.

Breydel

5 TECHNIEKEN VOOR VARKEN IN DE KEUKEN

Een varkenshaasje, varkenskroontje, varkenswangen ... Varken is terug van weggeweest. En dat is leuk, want je kunt experimenteren à volonté met dit smaakvolle vlees. Aan jou de keuze om te paneren, stoven of braden. Je kunt ook voor een croûte of paté gaan ... Moeilijk, moeilijk. Of gemakkelijk?

TECHNIEK #1

PANEREN

VARKENSSCHNITZELS

Een mals lapje varkensvlees tover je in 1, 2, 3 om in een krokante wienerschnitzel met behulp van deze heilige drievuldigheid: bloem, eieren en paneermeel. Voor een extra krokante schnitzel kun je deze tips in het achterhoofd houden:

- Klop de lucht uit je vlees met een vleeshamer. Leg je lapje wel eerst tussen vershoudfolie, zodat je het vlees niet beschadigt.
- Voeg een likje olie toe aan je losgeklopte ei.
- Vervang paneermeel door panko: het Japanse paneermeel is harder en grover van kruimel, waardoor je een krokanter korstje krijgt.

WIST JE DAT ...

Een varkenslapje is het fijnste stukje van de rug. Ontvliesd en ontvet, zodat het meteen in je pan kan.

DE KIDS DOEN MEE!

BLOEM, EIEREN, PANEERMEEL: WIE LEGT DIT PARCOURS HET SNELSTE AF MET ZIJN / HAAR LAPJE?

EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE

TECHNIEK #2

STOVEN

NORMANDISCHE VARKENSWANGETJES

Een ware delicatesse: dat zijn varkenswangetjes! Hoe ontvlies je ze? Super gemakkelijk: neem je fileermes en snijd net onder het vlies, zodat je zo weinig mogelijk vlees verliest. De beste wangetjes zijn krokant én mals. Hoe je dat voor elkaar krijgt? Bak ze eerst aan in beurre noisette, blus met bouillon of wijn en laat dan pas stoven, nét onder het kookpunt. En dat is meteen het geheim van een geslaagde stoofschotel. Je vlees wordt supermals als je het op een laag vuurtje laat pruttelen mét het deksel op de pot, zodat het vocht in je stoofschotel blijft. Je kunt het deksel er op het einde wel afhalen om de saus alsnog te laten indikken. Nomnomnom!

WIST JE DAT ...

Een varkenswang weegt gemiddeld 100 g. Reken dus een à twee wangen per persoon.

DE KIDS DOEN MEE!

SMELT DE BOTER SAMEN MET JE MAMA/PAPA EN ONTDEK OP WELK MOMENT JE DE WANGETJES BEST TOEVOEGT AAN DE PAN ...
TIP: ALS DE BOTER LICHTBRUIN KLEURT!

De recepten vind je op p. 80!

TECHNIEK #3

EN CROÛTE

VARKENSHAASJES EN CROÛTE MET GEBAKKEN GROENTEN

Het recept vind je op p. 80!

Een krokante croûte? Je krijgt 'm door het gebruik van het juiste deeg én door je vlees zo droog mogelijk in te pakken. Bak je vlees eerst goudbruin (zoals aangegeven in het recept), laat afkoelen en dep droog met keukenpapier. Pak je vlees dan pas in met het deeg van je keuze, bij voorkeur bladerdeeg. Prik enkele gaatjes in je deeg, zodat de stoom tijdens het bakken kan ontsnappen. Smeer het deeg vervolgens in met eigeel voor een mooie gouden korst.

WIST JE DAT ...

Varkenshaas is de meest malse spier van het varken, afkomstig uit de achterrug.

DE KIDS DOEN MEE!

ROL HET BLADERDEEG OPEN, LEG HET VLEES EROP EN ROL LEKKER STRAK AAN. BESTRIJK HET DEEG MET EIGEEL VOOR EEN GOUDBRUIN KORSTJE.

TECHNIEK #4

PATÉ

PATÉ MET PISTACHENOTEN EN ABRIKOZEN

Vlees, lever, vet én tijd: dat zijn de basisingrediënten van een stevige, smaakvolle paté. Koop je varkenslever zo vers mogelijk en laat hem schoonmaken door de beenhouwer van je Delhaize supermarkt. Kook hem eventueel even, dan verdwijnt de bittere smaak. Wees kwistig met zout en andere kruiden, want paté kan wel wat kruiding verdragen! En hoe weet je of je paté gaar & klaar is? Net zoals bij een cake! Steek je mes erin en als het er droog uitkomt, is je paté klaar!

WIST JE DAT ...

Heb je graag een grove paté? Gebruik dan geen kant-en-klaar gehakt, maar hak je vlees zelf.

DE KIDS DOEN MEE!

KRUID, PROEF, KRUID, PROEF. JIJ BEPAALT MEE HOE DEZE PATÉ STRAKS ZAL SMAKEN!

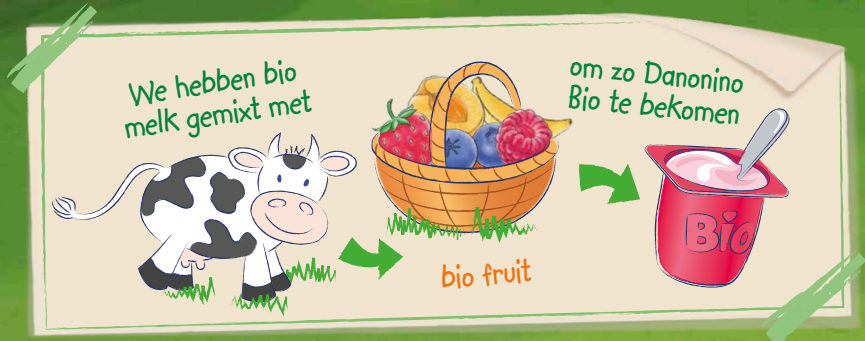
EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE

DANONE

Danonino Bio

PUUR PLEZIER!

HOUDBAAR TOT 6U MAX UIT DE KOELKAST



Voor de volledige ingrediëntenlijst, zie onderkant van de verpakking.

NUTRI-SCORE A B C D E

VU : NV Danone SA, Werkhuizenkaai 160, 1000 Brussel (KBO / BCE: 0402.734.895) - D19-0263

TECHNIEK #5

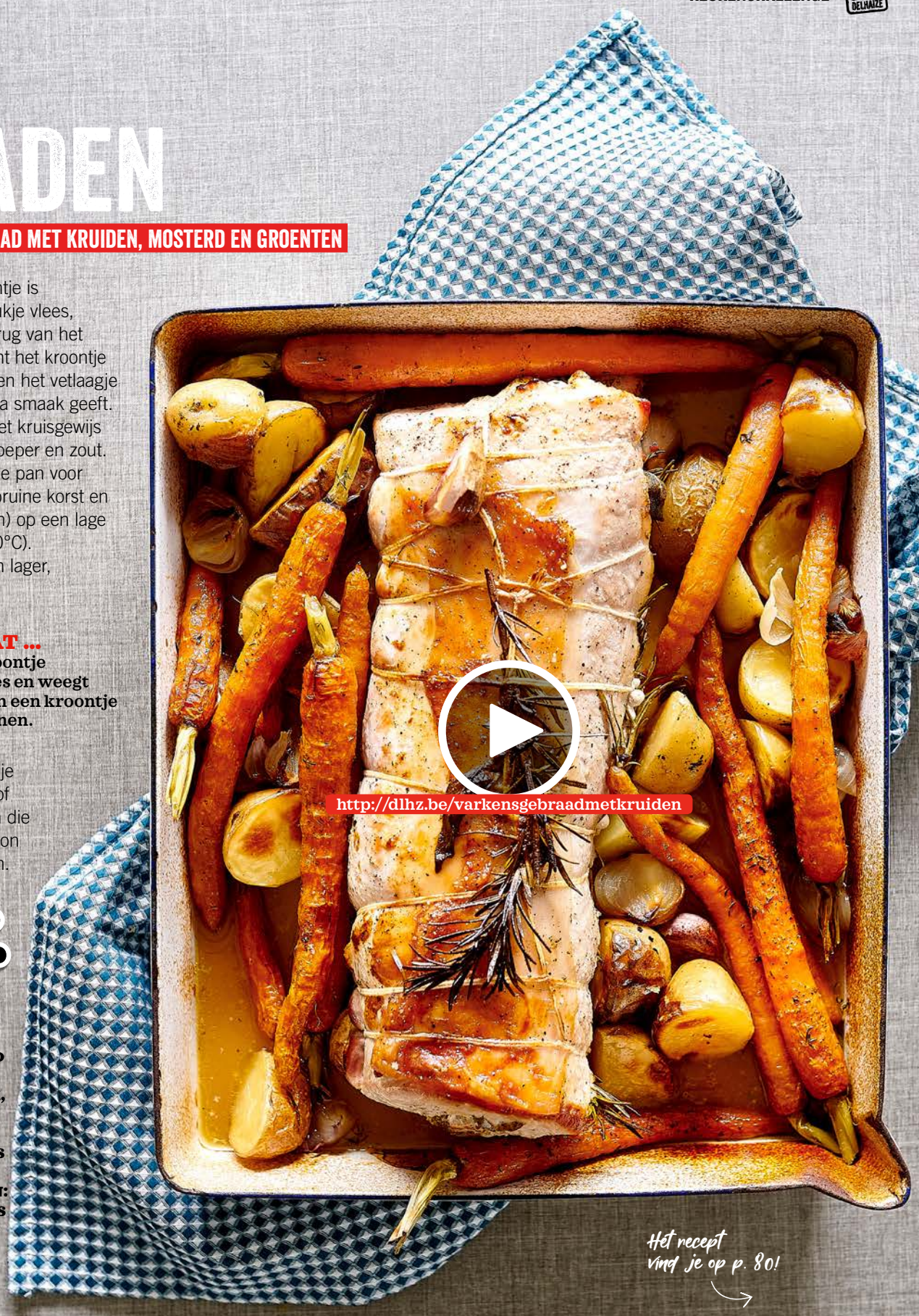
BRADEN

VARKENSGEBRAAD MET KRUIDEN, MOSTERD EN GROENTEN

Het varkenskroontje is een superieur stukje vlees, afkomstig uit de rug van het varken. Je herkent het kroontje aan de beentjes en het vetlaagje dat het vlees extra smaak geeft. Zeker als je het vet kruisgewijs kerft. Kruid met peper en zout. Bak kort aan in de pan voor een mooie goudbruine korst en bak traag (60 min) op een lage temperatuur (150°C).
Tip: hoe trager en lager, hoe malser!

WIST JE DAT ...
Een varkenskroontje telt drie beentjes en weegt bijna 1 kg. Reken een kroontje voor vier personen.

Bij Delhaize vind je varkensgebraad of varkenskoteletten die uit de varkenskroon gesneden worden.



DE KIDS DOEN MEE!

BIND HET TOUWTJE ROND HET VLEES LEKKER STRAK, ZODAT HET VLEES MOOI GAART TIJDENS HET BAKKEN. NIET VERGETEN: ENKELE TAKJES KRUIDEN!

Het recept vind je op p. 80!

VARKENSHAASJES EN CROÛTE MET GEBAKKEN GROENTEN

45 MIN | GEMAKKELIJK | €€€ | 6 PERS.

566 KCAL/PORT

Vetten: 28 g - Koolhydraten: 34 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 40 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 2 dikke varkenshaasjes
- 1 ei
- 200 g wortelen
- 200 g sluimererwten
- 200 g erwtjes ❄
- 1 courgette
- 1 minibloemkool en 1 miniromanesco 'Twin'
- 2 vellen bladerdeeg
- 30 g boter
- 4 el olijfolie
- Peper en zout

1 Kruid de varkenshaasjes met peper en zout. Bak ze langs alle kanten kort goudbruin op een hoog vuur, in een braadpan met de hete boter. Laat een beetje afkoelen.
2 Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd een lange vorm uit de deegschijven door telkens 2 kanten weg te snijden. Schik de varkenshaasjes in het midden en wikkel ze volledig in met het deeg. Bedek een ovenplaat met bakpapier en leg er het vlees op. Smeer het deeg in met het losgeklopte ei en bak goudbruin in de oven gedurende 30 min.
3 Snijd intussen de geschilde wortelen en de sluimererwten in 2. Snijd de courgette in stukken. Verdeel de bloemkool en de romanesco in roosjes. Dompel alle groenten, ook de erwtjes, in een pot kokend gezouten water. Giet ze na 2 min kooktijd af en laat ze in ijskoud water schrikken.
4 Fruit de uitgelekte groenten in een sauteerpan met de olijfolie. Kruid met peper en zout. Snijd de varkensfilets en croûte in dikke sneetjes en serveer ze met de groenten.

Tip Wil je indruk maken? Snijd vormpjes uit in de restjes bladerdeeg, smeer ze in met losgeklopt ei en versier er de verpakte filets mee.

NORMANDISCHE VARKENSWANGETJES

20 MIN + 1.45 U KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 8 PERS.

466 KCAL/PORT

Vetten: 18 g - Koolhydraten: 17 g
Vezels: 1 g - Eiwitten: 54 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 2 kg varkenswangetjes
- 1 ui
- 3 Galia-appelen
- 3 gekonfijte gemberballetjes + 3 el van hun siroop
- 1 fles Normandische cider brut (75 cl)
- 6 el cognac
- 2 x 2,2 dl verse witte kalfsfond
- 50 g boter
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- 1 zakje grillkruiden Delhaize

1 Hak de ui. Pel de teentjes knoflook en snijd ze in 2. Fruit alles op een zacht vuurtje in een stoofpot met de olijfolie.
2 Breng de varkenswangetjes op smaak met de kruidenmix. Bak er de helft van op een hoog vuur, in een grote braadpan met 25 g gesmolten boter, en voeg ze toe in de stoofpot zodra ze mooi goudbruin zijn. Roer de aanbaksels in de braadpan goed los met 3 el cognac en giet de jus ook in de stoofpot. Doe hetzelfde met de andere helft van het vlees.
3 Voeg de gemberballetjes en de gembersiroop toe aan de stoofpot, samen met de laurierblaadjes, de tijm, de cider en de kalfsfond. Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 1.30 u zonder deksel pruttelen.
4 Schil de appelen en snijd ze in 8. Voeg ze toe en laat nog ± 15 min koken, tot de appelen beginnen te smelten. Dien warm op, met puree of frietjes.

Tip Geen fan van gember? Vervang hem door 4 el honing of kweeperengelei.

VARKENSGEBRAAD MET KRUIDEN, MOSTERD EN GROENTEN

25 MIN + 45 MIN KOOKTIJD (+ 15 MIN RUSTTIJD) | GEMIDDELD | €€€ | 10 PERS.

389 KCAL/PORT

Vetten: 10 g - Koolhydraten: 26 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 47 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 1 varkensfiletgebraad van 2 kg
- 1 bussel wortelen
- 5 sjalotten
- 1 kg vastkokende aardappelen
- 2,2 dl verse witte kalfsfond
- 3 el mosterd op oude wijze
- 4 el olijfolie
- 5 takjes salie
- 3 takjes rozemarijn
- 3 takjes tijm
- Peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Maak een spiraalvormige insnijding over de hele lengte van het gebraad, tot je het vlees plat kunt uitrollen. Smeer het gebraad in met mosterd, voeg salieblaadjes en 2 takjes rozemarijn toe. Kruid met peper en zout en rol op. Leg er 1 takje rozemarijn en salieblaadjes bovenop en bind goed vast. Breng op smaak met peper en zout.
2 Leg het gebraad in een grote schaal. Maak de wortelen schoon en pel de sjalotten. Snijd de ongeschilde aardappelen in stukken. Schik alle groenten rond het gebraad, besprenkel met olijfolie, kruid met peper en zout en bestrooi met geriste tijm. Giet er de kalfsfond bij en schuif 45 min in de oven. Overgiet het vlees nu en dan met braadjus.
3 Dek de schaal af met aluminiumfolie en laat 15 min rusten. Snijd het gebraad in dikke sneetjes en serveer het met de groenten.

Tip In de herfst vervang je de groenten van dit recept door zoete aardappelen, butternut en rapen. Een streepje honing of ahornsiroop zorgt voor de *final touch*!

BETER VOOR IEDEREEN – NATUURLIJKE OMEGA 3

Het Beter Voor Iedereen-logo garandeert je dat het vlees afkomstig is van dieren die een gevarieerde en evenwichtige voeding hebben gekregen. Het vlees heeft een beter evenwicht tussen Omega 3 - een vetzuur dat uit planten komt - en verzadigde vetten. En dat proef je, want het vlees is buitengewoon zacht, smaakvol en sappig.

HELLMANN'S
EST.1913

KORTINGSBON ACHTERAAN IN DIT MAGAZINE

Ingrediënten:

- ✓ 100gr Rundsgehakt
- ✓ 20ml Hellmann's Real
- ✓ 1 hamburger broodje met sesam zaadjes
- ✓ 10gr uienconfit
- ✓ 1 blaadje kropsla
- ✓ 3 kersentomaatjes in stukjes gesneden
- ✓ 3 schijfjes augurk in stukjes gesneden
- ✓ 20ml Hellmann's Real & Ketchup

WIJ STAAN VOOR LEKKER ETEN

QUAKER
CRUESLI 4 NUTS

Niet te versmaden als je houdt van krokante muesli.

Volkoren granenmix op basis van goudbruin geroosterde havermout, tarwe en gepofte granen. Start je dag met een heerlijk krokant ontbijt met **Cruesli 4 nuts** of **Chocolade**. Rijk aan vezels en met maar 12 g suiker/100 g Cruesli. Mmm … met melk, plantaardige drinks (zoals amandelmelk) of yoghurt.

QUAKER
CRUNCHY MIX-UP

Niet te versmaden voor de kids.

Volkoren granenmix met knapperige dierenfiguurtjes voor je kids. Deze **Crunchy Mix-Up** is rijk aan vezels en bevat minder suiker dan je zou verwachten. Nu nog kiezen of je voor de variant met aardbei of chocolade gaat …

CAMPINA
VERSE PLATTEKAAS

Niet te versmaden in combinatie met aardbeien (zoet) of radijsjes (hartig).

Met ontbijtgranen, op je boterham, in je cheesecake … Mogelijkheden te over om te genieten van verse plattekaas. Maak je keuze uit **Campina volle, halfvolle of magere plattekaas**. Ontdek alle varianten in de zuivelafdeling. Tip: verse kaas is van nature rijk aan proteïne. Ideaal om je dag mee te starten!

Voor jou getest …

MMM, ONTBIJT!

IEDERE VROEGE VOGEL ONTBIJT ZOALS 'IE GEBEKT IS. WE ZETTEN ENKELE NIEUWE ONTBIJTPRODUCTEN OP EEN RIJ. WELK INGREDIËNT DOET JOUW HART STRAKS SNELLER SLAAN AAN DE ONTBIJTTAFEL?

BALADE
I LOVE CHOCO PUUR

Niet te versmaden als je houdt van authentieke Belgische producten.

Ge(s)maakt met verse melk en echte chocolade (en bovendien zonder palmolie!), waardoor je 'm moeilijk kunt weerstaan. Wist je dat **I Love Choco puur** hierdoor 70% minder vet en 40% minder suiker bevat dan klassieke chocopasta? Onweerstaanbaar voor kleine en grote snoepers.

WESTLAND KAASSPECIALITEITEN
OLD AMSTERDAM

Niet te versmaden als je houdt van authentieke Nederlandse producten.

Een oude kaas met een lichtzoete smaak. Rijk aan kristallen, met een laag vochtgehalte en toch snijdbaar. Minstens 8 maanden gerijpt op houten planken, waardoor de kaas perfect op smaak is. Dankzij de unieke receptuur sleept **Old Amsterdam** wereldwijd de ene prijs na de andere in de wacht. Heerlijk als apero en op brood. En ook verrassend in salades.

TROPICANA
ORANGE EXTRA PULP

Niet te versmaden als je houdt van heerlijk sap, maar het niet zelf wil persen.

Het fruitsap voor de liefhebbers van pulp op basis van 100% geperste sinaasappelen. Puur natuur, wat zorgt voor een uitzonderlijke kwaliteit én smaak. Dankzij 30% meer vruchtvlees dan Tropicana Orange with Pulp is de smaak en textuur van **Tropicana Extra Pulp** trouwens heel moeilijk te onderscheiden van vers geperst sinaasappelsap. Geen betere manier om je dag te beginnen!

De vrienden van het VARKENSVLEES

ONS VAKMANSCHAP DRINK JE MET VERSTAND.

LIKE A pro

Hoe maak je een pizza als een echte pizzaiolo?

WWW.DELHAIZE.BE

PROVENÇAALSE PIZZA

À LA MARIUS

Het is onmogelijk om tijdens een vakantie in het zuiden van Frankrijk aan die talrijke pizzatrucks voorbij te gaan zonder te proeven van die heerlijke lekkernijen uit houtgestookte ovens. De klassieker bij uitstek is de Provençaalse pizza, die zich vooral onderscheidt van zijn Italiaanse evenknie door de kaas: meestal met emmentaler of gruyère. Maar als je naar het noorden trekt, kun je in de Elzas genieten van de beroemde flammekueche. Die is overladen met room en spekjes. Heerlijk in de herfst met een frisse salade!

WIST JE DAT ...

Op een pizza bianca (witte pizza) zit geen tomatensaus.

Het recept vind je op p. 89!

Bij het woord pizza denken we automatisch aan Italië. Nochtans vind je gelijkaardige gerechten van de Verenigde Staten tot Turkije en van Frankrijk tot Libanon, met de nodige variaties natuurlijk. We nemen je mee op ontdekkingstocht van onze favoriete pizza's en de bijhorende recepten.

DE WONDERE WERELD VAN PIZZA'S

De Italianen zullen je vertellen dat de wieg van de pizza in Napels staat en daar twijfelen we niet aan … Maar die dikke deegbodem, heerlijk zacht vanbinnen en lekker krokant aan de buitenkant, is zo oud als graan en brood. Sinds mensenheugenis werden plakken gebakken deeg al belegd met kaas, charcuterie, restjes vlees, zonovergoten groenten of gewoon met een scheutje olijfolie, wat zout en kruiden. De pizza in al zijn verschillende vormen, dat is het ultieme genot van fijnproevers over de hele wereld! Heerlijk als snack bij het aperitief of als voorgerecht, of zo'n hele pizza voor jou alleen als hoofdgerecht!

↖ *Bij deze pizza met zonnige aroma's drink je (met verstand) een Coteaux-d'Aix-en-Provence.*

PIZZA CALZONE

ITALISSIMA!

De authentieke Napolitaanse pizza is sinds 2017 erkend als Unescowerelderfgoed. Er worden zelfs serieuze wedstrijden georganiseerd tussen pizzabakkers in het acrobatisch pizzagooien. De standaardpizza eert de koningin Margherita met een tomatenbasis, mozzarella en basilicum, precies de kleuren van de Italiaanse vlag. Deze pizza herken je aan zijn soepele deeg en de dikke golvende korst. Zijn grootste rivaal daarentegen, de Romeinse pizza, is dun en krokant. En als je deze lekkernij opvouwt, dan krijg je een rasechte calzone! Als je ze wat kleiner maakt en frituurt, dan krijg je panzerotti.

WIST JE DAT ...

Er wordt in Italië eerder bier bij een pizza gedronken, ook al past een rode wijn er ook wel bij.

http://dlhz.be/calzone

EXCLUSIEF RECEPT OP DELHAIZE.BE

LIBANESE PIZZA

PITA ZOALS IK 'M GRAAG HEB

Pizzadeeg wordt in Italië gebruikt voor focaccia, in de Provence voor de fougasse en in het Midden-Oosten als pitabrood. Het is een echte delicatesse van Syrië tot Libanon en Israël. Het pitabrood wordt er dichtgeplooid, gerold of gevuld met al wat lekker is. Soms wordt het op kamertemperatuur gegeten, maar soms ook wel lauwwarm of gegrild. Pizzadeeg wordt ook zonder garnituur gebakken en nadien belegd met allerhande heerlijke combinaties: tarama + fijngehakte peterselie + citroenschil/ricotta + gegrilde gemarineerde groenten/ tapenade van groene olijven + schijfjes tomaat + ansjovis in olie.

Het recept vind je op p. 89!

TURKSE PIDE

SMULLEN OP ZIJN TURKS

Ze noemen het 'pide', maar in plaats van een ronde bodem maken de Turken er een lange ovalen pizza van. Deze langgerekte vorm is ideaal om hem in verschillende stukken te beleggen met verschillende ingrediënten: een deel met gehakt, het volgende met spinazie en een derde met kaas ... De perfecte manier om ieder wat wils te serveren, want smaken verschillen, nietwaar?

TIP

Om een pide te beleggen volstaat een overschotje bolognesesaus. Of trek een blikje sardienen open en breng op smaak met wat kappertjes en lente-ui.

Het recept vind je hier!

PROVENÇAALSE PIZZA

45 MIN + 10 MIN KOOKTIJD
GEMAKKELIJK €€€ 1 STUK

899 KCAL/PORT
Vetten: 48 g - Koolhydraten: 83 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 27 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 50 g droge worst met kruiden
- 1 grote puntpaprika
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 el pijnboompitten
- 150 g saus 'Primavera' Saclà
- 12 groene olijven
- 1 pizzabol met desem (400 g)
- 2 el bloem
- 1 stronkje geitenkaas (120 g)
- 4 el olijfolie
- 5 takjes tijm
- Peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 240°C en haal er het rooster uit. Snijd de aubergine en de courgette in lange plakjes, respectievelijk van 1 cm en ½ cm dikte. Bestrooi ze met zout en laat ze 20 min uitlekken.
2 Doe het pizzadeeg in een grote kom, dek het af met een keukendoek en laat het 30 min rusten op kamertemperatuur.
3 Rooster de paprika gedurende 25 min in de oven tot hij zwart is, maar draai hem halverwege de baktijd om. Laat hem in een gesloten luchtdichte pot lauw worden.
4 Dep de aubergine- en courgetteplakjes droog, smeer ze in met olijfolie, kruid ze met peper en bestrooi ze met 3 geriste takjes tijm. Gril ze op een hoog vuur, op een hete grill. Schil de paprika en snijd hem in stukken.
5 Bestrooi het werkblad met bloem en spreid het pizzadeeg uit met je handen (gebruik zeker geen deegrol!). Leg het deeg op een vel bakpapier. Snijd de worst en de geitenkaas in schijfjes. Bestrijk het deeg met de tomatensaus en beleg het met de groenten, de worst, de geitenkaas, de olijven, de pijnboompitten en 2 takjes tijm. Schuif de pizza met het bakpapier op het rooster en laat 10 min in de oven bakken.
6 Dien heel warm op, als hoofdgerecht of als snack om te delen.

Tip Voor een expresversie van dit recept, gebruik je gewoon een zakje gegrilde aubergineplakjes of gegrilde groenten uit de diepvriesafdeling.

LIBANESE PIZZA

25 MIN + 10 MIN KOOKTIJD (+ 30 MIN RUSTTIJD)
GEMAKKELIJK €€€ 1 STUK

930 KCAL/PORT
Vetten: 49 g - Koolhydraten: 86 g
Vezels: 10 g - Eiwitten: 30 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 250 g tomaten
- ½ kleine rode ui
- 1 citroen
- 1 blikje kikkererwten (130 g, uitgelekt gewicht)
- 200 g hummus met za'atar
- 200 g feta
- 2 el olijfolie
- ½ bussel koriander
- 4 takjes bladpeterselie
- ½ teentje knoflook
- ½ rode peper
- Komijnpoeder
- Peper en zout

Voor het deeg:
- 250 g kefir
- ± 250 g bloem (+ voor het werkblad)
- 2 el olijfolie
- 1 kl zout

1 Maak het deeg: meng en kneed de bloem, de kefir, de olijfolie en het zout tot een soepel deeg dat niet plakkerig is. Voeg indien nodig een beetje bloem toe. Doe het pizzadeeg in een grote kom, dek het af met een keukendoek en laat het 30 min rusten op kamertemperatuur (of in de oven, op 50°C).
2 Ontpit de tomaten en snijd ze in kleine blokjes. Hak de rode ui en de koriandersteeltjes fijn. Meng alles met het sap van ¼ citroen, 1 el olijfolie, de geperste knoflook, peper en zout.
3 Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze. Meng ze met het sap van ¼ citroen, 1 el olijfolie, 2 gehakte takjes bladpeterselie, komijn, peper en zout.
4 Verwarm de oven voor op 240°C en haal er het rooster uit. Bestrooi het werkblad met bloem. Kneed het pizzadeeg en spreid het met de handen op het werkblad uit (gebruik zeker geen deegrol!). Leg het deeg op een vel bakpapier. Bestrijk het met de hummus en verdeel er de verkruimelde feta over. Schuif de pizza met het bakpapier op het rooster en laat 10 min in de oven bakken.
5 Beleg de pizza met de tomaten, de kikkererwten, plakjes citroen, de gesnipperde rode peper, de gehakte korianderblaadjes en 2 takjes gehakte peterselie. Serveer als hoofdgerecht of als snack om te delen.

TURKSE PIDE

25 MIN + 10 MIN KOOKTIJD (+ 30 MIN RUSTTIJD)
GEMAKKELIJK €€€ 1 STUK

756 KCAL/PORT
Vetten: 39 g - Koolhydraten: 74 g
Vezels: 3 g - Eiwitten: 25 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 250 g lamsgehakt zonder kruiden
- ¼ puntpaprika
- 6 gerimpelde zwarte olijven
- 2 el tomatensaus 'Alle Erbe' Bertolli
- 2 el yoghurt 'Turkish Style'
- 1 el olijfolie
- 2 takjes bladpeterselie
- 6 zachte groene pepers op azijn
- ½ zakje pitakruiden

Voor het deeg:
- 250 g kefir
- ± 250 g bloem (+ voor het werkblad)
- 2 el olijfolie
- 1 kl zout

1 Maak het deeg: meng en kneed de bloem, de kefir, de olijfolie en het zout tot een soepel deeg dat niet plakkerig is. Voeg indien nodig een beetje bloem toe. Doe het pizzadeeg in een grote kom, dek het af met een keukendoek en laat het 30 min rusten op kamertemperatuur (of in de oven, op 50°C).
2 Bak het gehakt op een vrij hoog vuur, in een braadpan met de olijfolie, en roer het los zodat het geen dikke korrels vormt. Breng het vlees op smaak met de kruidenmix, meng met de tomatensaus en laat lauw worden.
3 Verwarm de oven voor op 240°C en haal er het rooster uit. Bestrooi het werkblad met bloem. Kneed het pizzadeeg en spreid het met je handen op het werkblad uit (gebruik zeker geen deegrol!) tot een langwerpige vorm. Leg het deeg op een vel bakpapier. Beleg de pizza met het gehakt, maar niet helemaal tot aan de randen. Plooi de zijkanten naar de vulling toe, tot je een soort schuitje hebt. Voeg de pepertjes, de olijven en de gesnipperde paprika toe. Verdeel er de yoghurt over met een klein lepeltje. Schuif de pide met het bakpapier op het rooster en laat 10 min in de oven bakken.
4 Bestrooi met gehakte peterselie en dien heel warm op, als hoofdgerecht (met een slaatje) of als snack om te delen.

Tip Zin in een extra sausje? Eenvoudig: meng Turkse yoghurt met peper, zout en wat olijfolie of geef er een schaaltje tzatziki bij.

1. Pizza alla Pala pancetta ❄
2. Pizza alla Pala margherita ❄
3. Cheesy margherita
4. Naples style pizza margherita ❄
5. Pizza 5 formaggi ❄
6. Naples style pizza bianca verdure grigliate ❄
7. Oh so funghi

Vache Bleue

Spécialiste belge • SINCE 1927 • Belgische specialist

100% SMAAK

MIX VAN
3 KAZEN

E.R.: Vache Bleue S.A. Grand' Route 552 - 1428 Lillois-Witterzée.

NIEUWE VERPAKKING

De Smurfen in een nieuw jasje voor de start van het schooljaar.

De fun snack 100% Kaas!

DE SMURFEN™

www.vachebleue.com

Niet-contractuele foto

© Peyo - 2019 - Licensed through I.M.P.S. (Brussels) - www.smurf.com

1 keer koken, EEN HELE WEEK SMULLEN

IN TOTAAL ±2.30u | 5 MAALTIJDEN | 4 PERS.

Maandag

LINGUINE MET RICOTTA-SPINAZIEBALLETJES, ROOMSAUS

Dinsdag

MAALTIJDSOEP MET KIPPENBALLETJES EN GROENE GROENTEN

Meal prep is een handige manier om tijd te winnen en toch lekker aan je trekken te komen! Het principe is eenvoudig: ’s zondags maak je een hele rits gerechten en ingrediënten klaar, zodat je door de week minder tijd in de keuken spendeert.

Woensdag

PARMENTIER MET KIP EN GROENTEN

Donderdag

QUICHE MET KAAS, ASPERGES EN GEKONFIJTE TOMATEN

Vrijdag

ROODBAARS MET ASPERGES EN GEKONFIJTE TOMATEN, TIJMPUREE

KLAAR, START, PREPPEN MAAR!

IN TOTAAL ±2.30u

MIJN BOODSCHAPPENLIJSTJE

INGREDIËNTEN VAN DE VERSAFDELING

- 900 g biokippengehakt
- 4 roodbaarsfilets (± 700 g)
- 2 eieren
- 600 g cocktailtomaten
- 250 g mix kerstomaten
- 2 bussels groene asperges
- 600 g courgettes
- 200 g sugar snaps
- 600 g spinazie
- 1 groene sla (naar keuze)
- 1 biocitroen
- 50 g ontpitte zwarte olijven
- 4 uien
- 4 sjalotten
- 1,6 kg bloemige aardappelen
- 1 klein boerenbrood
- 1 vel bladerdeeg
- 300 g geraspte parmigiano
- 200 g geraspte gruyère
- 100 g ricotta
- 300 g volle yoghurt natuur
- 7,5 dl room
- 100 g boter
- 2 teentjes knoflook
- 1 bussel bladpeterselie
- 1 bussel tijm
- 1 bussel oregano
- 1 bussel rozemarijn
- 1 bussel basilicum
- 2 takjes salie

INGREDIËNTEN VAN DE DIEPVRIESAFDELING

- 300 g erwtjes

INGREDIËNTEN VAN DE AFDELING KRUIDENIERSWAREN

- 500 g linguine
- 100 g bloem
- 1 afgestreken el kristalsuiker
- 1 dl witte wijn
- 2 x 5 dl groentebouillon Fundo
- 2 of 3 el balsamicoazijn
- ± 3 dl olijfolie
- Espelettepeper
- ½ kl komijnpoeder
- ½ kl venkelzaadjes
- 1 el ras-el-hanout
- 2 el madrascurry
- Peper en zout

1 Doe de ongeschilde aardappelen in een grote kookpot, vul de pot verder met koud water en breng aan de kook. Laat de aardappelen 1 u sudderen met het deksel op de pan, giet ze af en laat ze lauw worden.

2 Verwarm de oven voor op 150°C. Bedek de ovenplaat met bakpapier en schik er de gehalveerde cocktailtomaten op, met de snijkant naar boven. Hak 2 takjes rozemarijn, 4 takjes tijm en 4 takjes oregano fijn. Bestrooi de tomaten met de gehakte kruiden, suiker en Espelettepeper. Besprenkel ze met 2 el olijfolie en braad ze 50 min in de oven.

3 Bekleed een zeef met een stukje gaas of een zeefdoek en laat er de ricotta minstens 30 min in uitlekken.

4 Snipper de uien fijn en fruit ze 15 min op een heel zacht vuurtje in een braadpan met 2 el olijfolie.

5 Giet de bouillon in een kookpot met 5 dl water, 2 takjes tijm, 2 takjes oregano, het sap van 1 citroen (rasp eerst de zeste en houd hem apart), ½ kl komijn en ½ kl venkelzaadjes. Breng aan de kook en laat 10 min sudderen.

6 Hak de bussel bladpeterselie fijn. Meng 400 g kippengehakt met 1 el ras-el-hanout en de helft van de peterselie. Rol tot 12 balletjes, dompel ze in de bouillon en laat 10 min sudderen.

7 Haal de gebakken uien uit de braadpan, voeg 2 el olie toe en fruit 500 g kippengehakt met 1 el madrascurry en de rest van de gehakte peterselie. Roer het gehakt los met een spatel zodat er zich geen dikke korrels vormen. Haal de pan van het vuur zodra het gehakt goudbruin is. Doe alles (uien + vlees) in een luchtdichte pot. Laat afkoelen, sluit en bewaar in de koelkast.

8 Verwijder het harde uiteinde van de asperges en kook ze 2 min in kokend gezouten water. Giet ze af en laat ze in ijskoud water schrikken. Ontpit de courgettes, snijd ze in halve schijfjes en kook ze op dezelfde manier gedurende 3 min. Kook zo ook de spinazie (2 min) en de sugar snaps (1 min). Spoel de erwtjes met koud water om ze te ontdooien. Laat alles goed uitlekken.

9 Meng de yoghurt met 1 el madrascurry, 1 el olijfolie, peper en zout. Giet in een luchtdichte pot, sluit en bewaar in de koelkast.

10 Hak de helft van de goed uitgelekte spinazie fijn en meng ze met de uitgelekte ricotta en 100 g geraspte parmigiano. Breng verder op smaak en vorm 16 balletjes. Haal de balletjes door de bloem en bewaar ze in een pot, zonder dat ze elkaar raken. Zet ze in de koelkast, maar dek ze niet af zodat ze een beetje drogen.

11 Fruit de gesnipperde sjalotten 5 min op een zacht vuurtje in een steelpan met 1 el olijfolie. Voeg de witte wijn toe, laat volledig inkoken op een hoog vuur en voeg vervolgens de room en de salie toe. Laat 10 min op een heel zacht vuurtje sudderen.

12 Schil de aardappelen en plet ze met de boter, 1 dl olijfolie, peper en zout tot puree. Verdeel ze over 2 luchtdichte potten. Voeg in één van de potten 4 geriste takjes tijm toe en, in de andere, 300 g courgettes en de helft van de erwtjes. Plet lichtjes en breng verder op smaak. Laat afkoelen. Sluit en doe in de koelkast.

13 Meng 5 cl olijfolie met 2 takjes tijm, 2 takjes oregano en de geraspte citroenzeste in een grote luchtdichte pot. Voeg de roodbaarsfilets toe, wentel ze goed in de olie en bewaar ze dicht tegen elkaar in één laag. Kruid met peper. Sluit en zet in de diepvriezer.

14 Filter de roomsaus, breng ze verder op smaak en giet ze in een luchtdichte pot. Laat afkoelen, sluit en bewaar in de koelkast.

15 Doe de rest van de courgettes, de erwtjes en de spinazie in een luchtdichte pot. Voeg de sugar snaps toe, sluit en bewaar in de koelkast.

16 Verdeel de asperges over 2 luchtdichte potten. Sluit en zet in de diepvriezer.

17 Laat de kippenballetjes uitlekken en doe ze in een luchtdichte pot. Giet de bouillon in een bokaal. Laat afkoelen, sluit en bewaar in de koelkast.

18 Verdeel de gekonfijte tomaten over 2 luchtdichte potten. Laat afkoelen en sluit. Bewaar er 1 in de koelkast en de andere in de diepvriezer.

Maandag

Linguine met ricotta-spinazieballetjes, roomsaus

Je stelt deze gerechten samen met de ingrediënten op p. 92.

ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP WWW.DELHAIZE.BE

OPWARMING EN BEREIDING: 15 MIN | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

Warm de roomsaus zachtjes op. Breng 2 kookpotten gezouten water aan de kook. Snijd de zwarte olijven en de kerstomaten in 2. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Haal de ricotta-spinazieballetjes nog eens door de bloem en dompel ze langzaam in het pruttelende water. Kook ze even lang als de pasta, op een zacht vuurtje. Laat ze voorzichtig uitlekken met een schuimspaan. Serveer de pasta met de saus en voeg de balletjes, de kerstomaten, de olijven en basilicum toe. Geef er 100 g geraspte parmigiano bij.

1068 KCAL/PORT.

Vetten: 60 g - Koolhydraten: 97 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 33 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Dinsdag

Maaltijdsoep met kippenballetjes en groene groenten

OPWARMING EN BEREIDING: 15 MIN | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

Breng de bouillon, de kippenballetjes en het mengsel van 4 groene groenten in een kookpot aan de kook en laat 10 min sudderen. Gril de sneetjes boerenbrood, wrijf ze in met knoflook en besprenkel ze met een scheutje olijfolie. Serveer als bijgerecht bij de soep.

280 KCAL/PORT

Vetten: 13 g - Koolhydraten: 17 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 24 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Woensdag

Parmentier met kip en groenten

ONTDEK HET VOLLEDIGE RECEPT OP WWW.DELHAIZE.BE

OPWARMING EN BEREIDING: 25 MIN | GEMAKKELIJK | €€€ | 4 PERS.

Verdeel het gehakt- en uienmengsel over de bodem van een ovenschaal. Bedek het met de groentestoemp en bestrooi met 100 g geraspte gruyère. Bak 20 min goudbruin in een voorverwarmde oven van 180°C. Serveer met de yoghurtsaus.

LAAT 1 PORTIE ASPERGES EN 1 PORTIE GEKONFIJTE TOMATEN LANGZAAM IN DE KOELKAST ONTDOOIEN VOOR DE VOLGENDE DAG.

704 KCAL/PORT

Vetten: 11 g - Koolhydraten: 50 g
Vezels: 9 g - Eiwitten: 38 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Donderdag

Quiche met kaas, asperges en gekonfijte tomaten

10 MIN + 30 MIN KOOKTIJD · GEMAKKELIJK · €€€ · 4 PERS.

Bekleed een taartvorm met het bladerdeeg. Schik er de asperges op en overgiet ze met een mengsel van 2 losgeklopte eieren, 2,5 dl room, peper, 100 g geraspte gruyère en 100 g geraspte parmigiano. Voeg enkele gekonfijte tomaten toe en schuif 30 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Breng een groen slaatje op smaak met olijfolie en balsamicoazijn, meng er de rest van de gekonfijte tomaten onder en serveer bij de quiche.

LAAT 1 PORTIE ASPERGES, 1 PORTIE GEKONFIJTE TOMATEN EN DE ROODBAARS LANGZAAM IN DE KOELKAST ONTDOOIEN VOOR DE VOLGENDE DAG.

751 KCAL/PORT.

Vetten: 31 g - Koolhydraten: 32 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 25 g

NUTRI-SCORE D

Vrijdag

Roodbaars met asperges en gekonfijte tomaten, tijmpuree

10 MIN · GEMAKKELIJK · €€€ · 4 PERS.

Warm de tijmpuree op een heel zacht vuurtje op in een kookpot of in de microgolfoven. Fruit de asperges en de gekonfijte tomaten op een vrij hoog vuur in een braadpan met 1 el olijfolie. Schroei de vis met zijn marinade 1 min per kant in een hete braadpan dicht. Breng alles verder op smaak en serveer.

842 KCAL/PORT.

Vetten: 55 g - Koolhydraten: 46 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 37 g

NUTRI-SCORE A

ONTDEK DE VOLLEDIGE RECEPTEN OP WWW.DELHAIZE.BE

DE MERKENMAND

Kleine ambachtslui of grote merken:
ze zorgen allebei voor heerlijke ideetjes in je keuken(kast).

AAN DE SLAG MET HAGELSLAG

Geef toe: hagelslag past (bijna) overal op! Tijdens het ontbijt op je beboterde boterham, je croissant of je cappuccino ... of tijdens je vieruurtje op je gebak, je ijsje ... Welke 'eindbestemming' je ook kiest: de **pure hagelslag** van Jacques op basis van 100% Belgische chocolade zorgt altijd voor die typische chocoladetoets. Hééérlijk!

JE VINDT DE HAGELSLAG VAN JACQUES IN DE ONTBIJTAFDELING VAN JE DELHAIZE.
Meer info: www.chocojacques.be

OH, LADY MARMALADE!

Marmelade die smaakt alsof je ze thuis hebt gemaakt? Wel, zo smaakt die van Mackays. De marmelade vindt haar oorsprong in Schotland, waar ze op authentieke wijze wordt bereid: traag gekookt in koperen pannen en met de hand geroerd. Op basis van volledige stukken fruit, geen pulp noch sap. Laat je verrassen door de volle fruitsmaak van **Seville Orange Marmalade** of **Lemon Curd**. Heerlijk op een toastje of - zoals de Schotten het doen - op een ovenverse scone.

JE VINDT DE MARMELADE VAN MACKAYS IN DE ONTBIJTAFDELING VAN JE DELHAIZE.
Meer info: www.mackays.com

GOOD SEEDS, GREAT TASTE

De granenrepen van Nine smaken niet alleen geweldig, maar brengen ook veel goeds met zich mee. Ze zijn vezelrijk en een bron van magnesium. Daarnaast zijn ze gemaakt op basis van 100% plantaardige eiwitten, waardoor de granenrepen vegan en glutenvrij zijn. Fantastisch, toch? Nu nog kiezen voor welke smaak je gaat: **Original, Cocoa & Raspberry** of **Pumpkin & Sunflower**. Ideaal als (sport)snack.

JE VINDT DE GRANENREPEN VAN NINE IN DE KOEKJESAFDELING* VAN JE DELHAIZE.
Meer info: www.9ninebrand.com
**Slechts beschikbaar in enkele Delhaize winkels.*

MUST HAVES VOOR EEN GOEDE MONDVERZORGING

Uit onderzoek blijkt dat een gezonde mond cruciaal is voor een gezond leven. Vertrouw voor een goede mondverzorging op de oplossingen van GUM: **Soft-Picks Original, Soft-Picks Advanced, Easy-Flossers** en **Trav-Ler**. Goed om te weten: de eerste drie producten zitten alvast in een reisdoosje. Handig voor onderweg!

JE VINDT DE MONDVERZORGING VAN GUM IN DE DROGISTERIJ-AFDELING VAN JE DELHAIZE.
Meer info: www.sunstargum.com

St SEVER®

FIERS DE NOS ORIGINES

EEN UITZONDERLIJKE GELE HOEVEKIP !

Smaken

Een volle smaak, fondant, vast en doorregen vlees

- *Trots op onze Zuidwestelijke oorsprongen*

- *Verantwoordelijke en betrokken kwekers samengebonden aan een coöperatie*
- *Kippen in vrijheid gekweekt en een* **100%** *plantaardige voeding zonder* **GGO***
- *Pioniers van het Label Rouge*

VIND AL ONS St SEVER GEVOGELTE IN DE WINKELS TERUG : haantje, kwartel, parelhoen, zwarte kip...

EN AL ONZE RECEPTENIDEEËN OP www.st-sever.fr

FSO RCS 521 743 476 Mont de Marsan SAS © TOUTANS - Crédits photos : Romain Rev… tact : www.st-sever.fr/contact/ *<0,9%

Boem-SHAK-SHU-KA

Shakshuka smaakt even lekker als het klinkt! Het eenpansgerecht komt oorspronkelijk uit Tunesië, maar heeft intussen de hele wereld veroverd. Geen wonder: het is makkelijk, snel klaar en je kunt het eten als ontbijt, brunch, lunch of diner.

SHAKSHUKA MET KIKKERERWTEN EN FETA

30 MIN · GEMAKKELIJK · €€€ · 2 PERS.

487 KCAL/PORT

Vetten: 29 g - Koolhydraten: 25 g
Vezels: 6 g - Eiwitten: 29 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 2 à 4 eieren (naar keuze)
- 1 sjalot
- 1 grote rode puntpaprika
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 blik kikkererwten (130 g, uitgelekt gewicht)
- 100 g feta
- 2 el water
- 1 el olijfolie
- Verse peterselie
- 1 teentje knoflook
- 1 kl paprikapoeder
- ½ kl kurkuma
- ½ kl komijn
- 1 snufje chilipoeder
- Peper en zout

1. Snijd de puntpaprika in hele fijne reepjes. Versnipper de sjalot en het teentje knoflook. Bak de ui en puntpaprika 5 min aan in 1 el olijfolie. Voeg dan de knoflook toe.
2. Na enkele min voeg je de tomatenblokjes toe. Doe vervolgens 2 el water in het blik en giet dit nog bij in de pan. Voeg alle kruiden toe (behalve de verse peterselie).
3. Voeg meteen ook de kikkererwten toe en laat 10 à 15 min op een laag vuur verder pruttelen. Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C. Voeg na 5 min ⅔ van de feta toe en meng.
4. Maak evenveel kuiltjes als je eieren wilt in de saus en breek er de eitjes boven. Zet 10 min in de oven. Versnipper ondertussen enkele stengels verse peterselie.
5. Haal de shakshuka uit de oven en werk af met de rest van de feta en de verse peterselie.
6. Serveer met (geroosterd) brood.

Ook lekker met pitabrood, tortilla's, tortillachips of een slaatje.

MEET @ASCOOKEDBYGINGER

Laurence uit Hasselt is een maatschappelijk assistente met een kleine obsessie voor eten en een grote aanhang op Instagram. Haar *easy peasy*-recepten zijn gezellig, gezond en (soms) ongezond. Want geef toe: een dag niet genoten, is een dag niet geleefd. Toch?!

Pimp je shakshuka naar smaak met chili, chorizo, koriander en/of groentjes van 't seizoen. Gooi je koelkast open en experimenteer erop los ...

GEEN BROODDOOS, MAAR KLEURDOOS

Tessa en dochter Ella (4 jaar) houden van kleur. Niet alleen in hun kleerkast, maar ook in hun brooddoos. Deze keer zit er geen brood in, maar kleurrijke lenterolletjes boordevol groenten, fruit én een geheim ingrediënt ...

De pindakaas zorgt voor een subtiele zoete toets.

1 Gaar de noedels en giet af.

2 Snijd de groentjes en het fruit fijn.

3 Beleg je rijstpapier zoals jij dat wilt!

Pimp je lenterolletjes met wat fijngehakte cashewnoten en/of verse koriander. Ook heerlijk met hoisinsaus in plaats van pindakaas.

LENTEROLLETJES MET MANGO EN GROENTEN

20 MIN · GEMAKKELIJK · €€€ · 4 PERS.

173 CAL/PORT. · NUTRI-SCORE A B C D E

Vetten: 7 g - Koolhydraten: 22 g
Vezels: 2 g - Eiwitten: 5 g

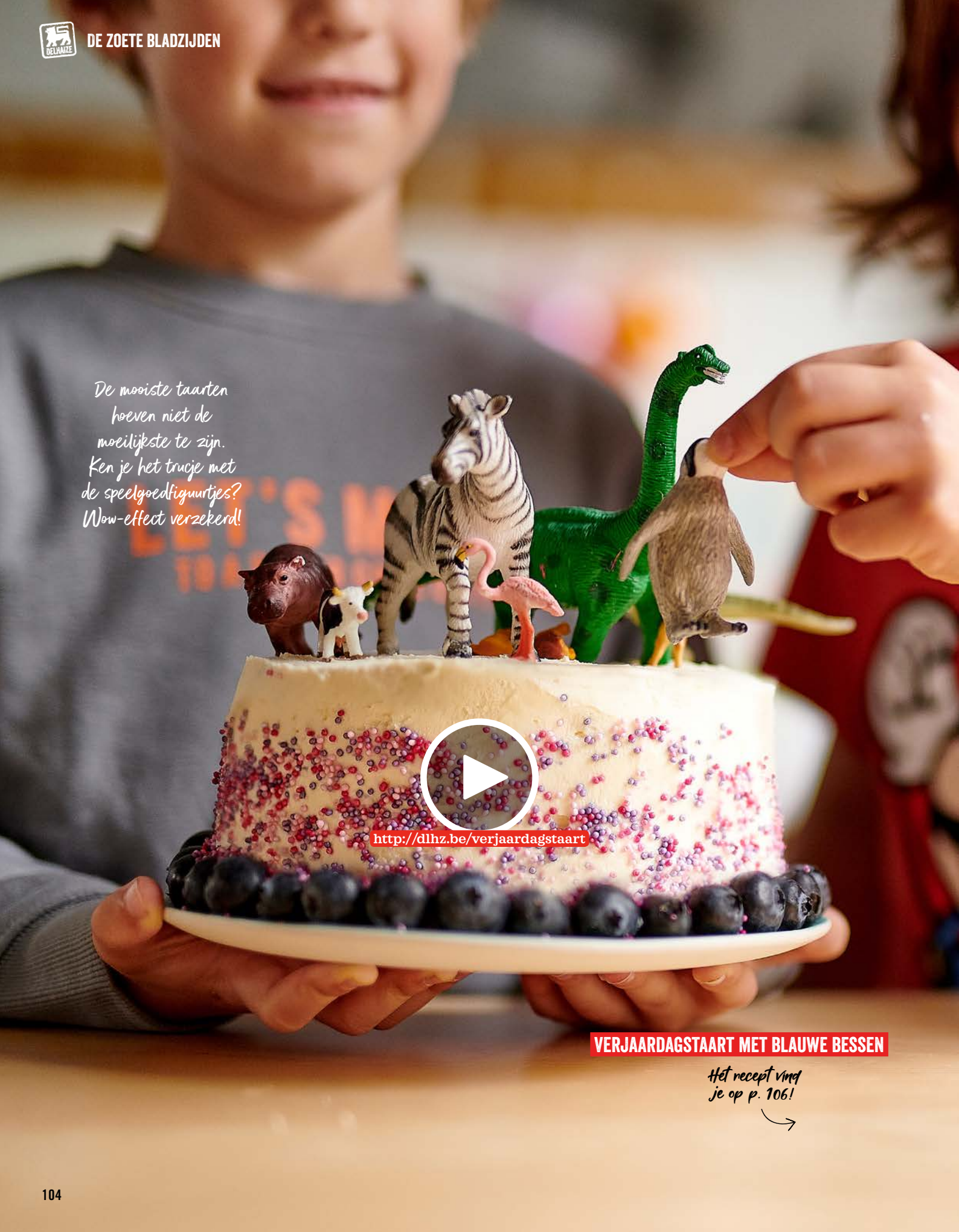
- ½ komkommer
- 1 rode paprika
- 1 grote wortel
- ½ mango
- 2 lente-uitjes
- 60 g rijstnoedels (2 mm)
- 8 rijstblaadjes
- 8 kl pindakaas

1 Doe de noedels in een grote kom, bedek ze met kokend water en laat ze 4 min rusten. Giet ze af en laat ze onder koud water schrikken.

2 Snijd de paprika, de wortel, de mango en de ontpitte komkommer in fijne staafjes. Snijd de lente-uitjes in fijne plakjes.

3 Laat 1 rijstblaadje gedurende 30 s in een schaal met lauw water weken en leg het op een natte snijplank. Bestrijk een strookje in het midden van het rijstblaadje met 1 kl pindakaas, maar ga niet tot aan de randen. Beleg met wat groente- en mangostaafjes, voeg noedels toe en bestrooi met plakjes lente-ui. Plooi de zijkanten naar binnen en rol op.

4 Maak 8 lenterolletjes op dezelfde manier en smul meteen. Je kunt ze ook individueel in vershoudfolie of bakpapier wikkelen en ze in de koelkast bewaren: top voor de lunchboxes!



De mooiste taarten hoeven niet de moeilijkste te zijn. Ken je het trucje met de speelgoedfiguurtjes? Wow-effect verzekerd!

http://dlhz.be/verjaardagstaart

VERJAARDAGSTAART MET BLAUWE BESSEN

Het recept vind je op p. 106!

Een verjaardag met klasse!

Voor je verjaardag wil je wel eens iets anders dan een cake meenemen naar school, niet? Hier zijn 3 recepten die je klasgenoten niet gauw zullen vergeten. En de plan B's om vals te spelen!

VERJAARDAGSTAART MET BLAUWE BESSEN

45 MIN + 12 MIN KOOKTIJD | GEMAKKELIJK | €€€ | 20 PERS.

294 KCAL/PORT | Vetten: 9 g - Koolhydraten: 29 g | Vezels: 2 g - Eiwitten: 10 g | NUTRI-SCORE C

Voor het gebak:
- 12 eieren
- 280 g zelfrijzende bloem
- 70 g verse kaas
- 200 g kristalsuiker
- 50 g boter
- 1 afgestreken kl zout

Voor de garnituur:
- 2 eiwitten
- 250 g blauwe bessen
- 250 g verse kaas
- 35 g kristalsuiker

Voor het glazuur en de afwerking:
- 150 g blauwe bessen
- 250 g verse biokaas (vlootje)
- 250 g mascarpone
- 75 g kristalsuiker
- Veelkleurige suikerparels

1 Maak het gebak: verwarm de oven voor op 180°C. Klop de eidooiers op met de suiker, tot het mengsel wit wordt en in volume verdubbelt. Voeg al kloppend de gesmolten boter en de verse kaas toe en meng er dan ook de gezeefde bloem en het zout onder. Klop de eiwitten tot schuim. Roer ze voorzichtig onder de bereiding met een spatel, tot een schuimig en homogeen deeg. Bekleed 3 taartvormen van 18 cm diameter met bakpapier. Verdeel er het deeg over en schuif 12 min in de oven. Laat lauw worden, ontvorm en laat op een taartrooster afkoelen.

2 Maak de garnituur: meng de verse kaas en de suiker. Klop de eiwitten tot een stevig schuim en roer ze onder de verse kaas. Verdeel de helft van deze bereiding over 1 taart, voeg de helft van de blauwe bessen toe en leg er de 2de taart bovenop. Garneer ze op de dezelfde manier en bedek ze met de 3de taart.

3 Maak het glazuur en werk af: meng de verse kaas, de mascarpone en de suiker zachtjes met de garde tot een gladde crème. Bestrijk er de taart volledig mee, bestrooi ze met suikerparels en strooi er blauwe bessen rond.

't Is klaar!

BAKKERIJAFDELING

PIMP MY CAKE - DELHAIZE

Deze kant-en-klare cake bespaart je heel wat tijd in de keuken! Je hoeft enkel nog je versiering te kiezen en hop, klaar is Kees!
Bestel en personaliseer je liever je unieke en dagverse verjaardagstaart? Dit kan in een klik via

WWW.HAPPYGATEAU.LALORRAINE.BE

FRUIT-CHOCOLADELOLLY'S

20 MIN (+ 15 MIN KOELTIJD) | GEMAKKELIJK | €€€ | ± 40 STUKS

39 KCAL/PORT | Vetten: 2 g - Koolhydraten: 6 g | Vezels: 1 g - Eiwitten: 0 g | NUTRI-SCORE C

Snijd **8 grote aardbeien** en **1 banaan** in schijfjes (besprenkel de banaan lichtjes met **citroen**). Rijg ze op houten spiesjes. Doe dit ook met **20 grote blauwe bessen** (in rijtjes) en **12 druiven**. Smelt **200 g 'Callets Dessert'** (of andere gehakte pure chocolade) au bain-marie. Dompel er de lolly's gedeeltelijk in en haal ze dan door kommetjes met **kleine veelkleurige suikerparels**. Voeg eventueel **kleine marshmallows toe**. Steek de basis van de spiesjes in een stuk polystyreen (of leg ze op een vel bakpapier) en laat ze 15 min in de koelkast opstijven.

CHOCOCOREPEN

25 MIN (+ 13 U KOELTIJD EN VRIESTIJD) GEMIDDELD €€€ 15 STUKS

333 KCAL/PORT

Vetten: 21 g - Koolhydraten: 32 g
Vezels: 5 g - Eiwitten: 5 g

NUTRI-SCORE A B C D E

Meng zorgvuldig **200 g kokospoeder** en **1 blik gecondenseerde gesuikerde melk (397 g)**. Bekleed een vierkante schaal van 20 cm zijde met bakpapier. Verdeel er het mengsel over, in een laag van 2 cm dikte. Dek af en laat 12 u in de koelkast rusten. Snijd in repen (15 stuks) en zet ze 30 min in de diepvriezer. Smelt **300 g 'Callets Dessert'** (of andere gehakte pure chocolade) au bain-marie. Steek spiesjes in de repen, dompel ze in de chocolade en leg ze op een vel bakpapier. Creëer wat reliëf in de repen met een vork. Laat minstens 30 min in de koelkast opstijven. Je kunt de repen ± 1 week in de koelkast bewaren, in een luchtdichte doos.

't Is klaar!

BAKKERIJAFDELING

RAW SWEETS MET CHOCOLADE-KARAMELSMAAK

Rauwe, veganistische granolarepen, da's puur plezier van bij ons! Zonder gluten, bewaarmiddelen of toegevoegde suikers.

MIS ONS WIJNFESTIVAL ZEKER NIET!

Wie een fris glaasje bubbels of een lekkere wijn lust, moet beslist naar ons wijnfestival in onze winkels. Je kunt er al onze leuke, nieuwe, duurzame en biologische wijnen ontdekken. Wandel zeker ook langs onze topwijnen. Mis de kans niet. Leve de Vinolutie!

SANTA TIERRA
RESERVA DE FAMILIA - Chili

Jaargang
2018
Druivenras
Sauvignon gris
Beschrijving
Delicate meloenaroma's en minerale tonen in de neus. Een frisse, ronde body met toetsen van rijpe groene meloen.
Het Vinolutieverhaal
Casa Silva, gelegen aan de voet van het Andesgebergte, is een Chileense wijnmakerij met familiale roots die teruggaan tot 1892. De 100 jaar oude wijngaarden verlenen deze druiven hun opvallende karakter.
Drink je bij ...
Vis, zeevruchten of salades.

A.P. **€ 9,99**

CHÂTEAU LANBERSAC
CŒUR DE VIGNE - Frankrijk - Saint-Emilion

Jaargang
2018
Druivenras
Merlot
Beschrijving
Aroma's van zwarte bes en braambes, met sappige tannines en een stevige structuur.
Het Vinolutieverhaal
Deze wijn uit Puisseguin Saint-Emilion onderscheidt zich van andere wijnen doordat hij zonder toegevoegde sulfieten is gemaakt. De trendsetter in de wijnwereld en een waar toonbeeld van biowijn.
Drink je bij ...
Gevogelte, rood vlees of lamsvlees.

A.P. **€ 12,99**

VAN 12/09 T.E.M. 09/10 MAAK JE OPNIEUW EEN BOEIENDE WIJNREIS BIJ DELHAIZE. KOM DUS ZEKER JE NIEUWE FAVORIETE WIJNEN EN BUBBELS UIT DIVERSE REGIO'S ONTDEKKEN!

LEVE DE VINOLUTIE

CASA SANTOS LIMA
RABO DE GALO - Portugal

Jaargang
2018
Druivenrassen
Castelão, touriga nacional, tinta roriz, trincadeira
Beschrijving
Uitbundige fruitaroma's, met in de smaak tonen van eikrijping, een goede balans en een knappe finale.
Het Vinolutieverhaal
Een magnifieke blend van de zo typische en lokale druivenrassen uit de Algarve.
Uit deze streek is de Rabo de Galo de enige wijn die Delhaize in de aanbieding heeft.
Een buitenkansje!
Drink je bij ...
Een kruidig stukje vlees op de barbecue.

A.P. **€ 6,99**

Op de fles kraait de haan het frivool en fier uit: deze wijn is een toppertje, gemaakt in de zonovergoten regio van de Algarve.

GÉRARD BERTRAND
ART DE VIVRE - Frankrijk - Languedoc

Jaargang
2015
Druivenrassen
Syrah, grenache, mourvèdre
Beschrijving
Evenwichtig en vol, met aroma's van rood fruit.
Het Vinolutieverhaal
Art de Vivre is een ode aan de zuiderse levensstijl, de lokale natuur en artiesten.
De unieke fles in keramiek doet denken aan antieke amforen. De wijn wordt gemaakt met druivensoorten die typisch zijn voor het Zuiden van Frankrijk en nodigt je uit om een tweeduizend jaar oude wijnstreek te vieren.
Een levend erfgoed van zeldzame schoonheid.
Drink je bij ...
Gegrild vlees of zuiderse gerechten.

A.P. **€ 11,99**

Alle groenten kunnen met deze techniek klaargemaakt worden (en je kunt naar smaak andere aroma's toevoegen). Laat je creativiteit de vrije loop!

KNAPPERIGE GROENTEN ALS *krokant cadeau!*

Ingelegde groenten, dat is nu echt het tegenovergestelde van een lastminutecadeautje. Dit heerlijke geschenk heeft tijd nodig. Het zit boordevol voedingstoffen en liefde, waar je iedereen een plezier mee doet.

GEFERMENTEERDE GROENTEN

15 MIN (+ 1 WEEK FERMENTATIE) · GEMAKKELIJK · €€€ · 1 BOKAAL VAN 1 LITER

51 KCAL/PORT

Vetten: 0 g - Koolhydraten: 9 g
Vezels: 4 g - Eiwitten: 2 g

NUTRI-SCORE A B C D E

- 250 g biowortelen
- 2 biovenkelknollen
- 1 verse knoflookbol
- 2 lente-uitjes
- 5 dl water
- 1 kl zwarte peperbollen
- 1 kl mosterdzaadjes
- 1 kl venkelzaadjes
- 15 g fijn zout

1. Meng het zout en het water. Laat rusten.
2. Houd het fijne loof van de venkelknollen apart, verwijder hun stengels en de buitenste laag. Snijd 1 dik plakje aan de basis van 1 van de venkelknollen en houd het apart. Snijd de rest met de mandoline in fijne reepjes. Snijd ook de wortelen in fijne schijfjes (of met een mes in fijne staafjes). Kort de lente-uitjes een beetje in en snijd ze in lange slierten. Snijd de knoflookbol in dikke plakjes. Je hebt in totaal ± 600 g groenten nodig.
3. Doe de mosterd- en venkelzaadjes en de peper in een bokaal van 1 l met een luchtdicht sluitend deksel. Voeg de groenten toe en druk goed aan. Overgiet met het gezouten water en zorg ervoor dat alle groenten volledig ondergedompeld zijn. Leg er het dikke plakje venkel bovenop om de bereiding wat te verzwaren. Er moet 2 cm ruimte zijn tussen het pekelnat en het deksel. Sluit de bokaal luchtdicht af. Als je een bokaal met een schroefdeksel gebruikt, draai het om de 2 à 3 dagen even open om de CO_2 te laten ontsnappen (niet nodig voor bokalen met een rubberen afdichting).
4. Na 1 week rusttijd in een verwarmde ruimte (20 à 25°C) zijn de gefermenteerde groenten klaar voor gebruik! Je kunt de bokaal ook in de koelkast bewaren om de groenten later te eten.

Delhaize *magazine* #45

Receptenindex

66 EXCLUSIEVE RECEPTEN!

Vanaf 10 oktober in je Delhaize.

IN HET VOLGENDE DELHAIZE MAGAZINE

ONTBIJT

- Smoothie bowl aardbeien-banaan 63
- Yoghurt met aardbeien, wortelen en rode biet 64

SNACKS

- Frisco's van yoghurt en granola 5
- Bloemkoolbeignets 18
- Makreelballetjes met verse kruiden 31
- Oosterse zalmballetjes 31
- Mediterrane kabeljauwballetjes 31
- Mini-aubergine- en courgettepizza's 60
- Lenterolletjes met mango en groenten 103
- Fruit-chocoladelolly's 106
- Chococorepen 107

VOORGERECHTEN

- Bloemkoolmousse met eendenborstfilet 17
- Bloemkoolvelouté 18
- Gekaramelliseerde aubergines met Luikse siroop 44
- Paté met pistachenoten en abrikozen 77

HOOFDGERECHTEN

- Bloemkoolpizza met wortelen 18
- Kabeljauwhaasje met gebakken bloemkool en mousselinesaus 18
- Bloemkoolpuree met grijze garnalen en een zachtgekookt ei 18
- Fishsticks en gepaneerde groenten, tartaarsaus met yoghurt 33
- Pladijsrolletjes met Ardense ham en pistachenotenpesto 33
- Parmentier met schelvis en peterseliecrumble 33
- Gestoofde kip met druiven 38
- Koolrabilasagne met aubergines en forel in een zoutkorst 45
- French kiss sandwich 50
- Sandwich monsieur 50
- Umami mami sandwich 51
- Veggielicious sandwich 51
- Bella Italia sandwich 52
- Happy chicken lettuce tomato sandwich 52
- Hotdogs met kip en pesto 63
- Lekkerbekkenwrap 63
- Spaghetti met groente- en linzenbolognaise 63
- Butternutburgers met cheddar 63
- Varkensschnitzels 74
- Varkenshaasjes en croûte met gebakken groenten 80
- Normandische varkenswangetjes 80
- Varkensgebraad met kruiden, mosterd en groenten 80
- Pizza calzone 86
- Provençaalse pizza 89
- Libanese pizza 89
- Turkse pide 89
- Linguine met ricotta-spinazieballetjes, roomsaus 95
- Maaltijdsoep met kippenballetjes en groene groenten 96
- Parmentier met kip en groenten 96
- Quiche met kaas, asperges en gekonfijte tomaten 97
- Roodbaars met asperges en gekonfijte tomaten, tijmpuree 97
- Shakshuka met kikkererwten en feta 100

BIJGERECHTEN

- Gemarineerde bloemkool met limoen 21
- Gefermenteerde groenten 111

NAGERECHTEN

- Cake met chocolade, courgette en pistachenoten 64
- Vegan cookies met wortelen en hazelnoten 65
- 4 muffins met kokossuiker (met wortelen/appelen/peren/blauwe bessen) 67
- Verjaardagstaart met blauwe bessen 106

DRANKJES

- Vruchtensmoothie met spinazie en komkommer 65
- 8 magische drankjes 69

LEGENDE

- Veggie
- Glutenvrij
- Lactosevrij
- Vlees
- Gevogelte
- Vis
- Special *Kids*

COLOFON Verantwoordelijke uitgever: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045 **Campaign, Media & Broadcasting Director:** Isabel Broes **Content & Owned Media Manager:** Valérie Callier **Hoofdredacteur:** Vincent Lens **Redactie-assistente:** Cindy Gotajner **Redactiecomité:** Anja Bourgeois, Melissa Choy, Sara De Deygere, Sophie Demarret, Bruno Denayer, Kelly Desmidt, Marie-Noëlle Hallak, François Nelen, Katja Van Boxstael **Chefs:** Laurence Bemelmans, Line Couvreur, Jeroen De Pauw, Tessa Deryck, Seppe Nobels, Lisa Vanderbeken **Styliste:** Sonja Mertens **Fotografie:** Dimitri Lowette, Studio Wauters, Heikki Verdurme **Vormgevers:** Pierre Saysouk, Eric Verdonck **Studio:** Brit Taels, Guy Van Haerenborgh **Redactie recepten:** Gema Gomez **Copywriters:** Marie Van Den Berghe, Stéphane Godfroid, Lisa Lefever, Sandrine Mossiat, Catherine Quadens **Vertalers:** Sophie Defour, Caroline De Vroey, Tony Geudens **Eindcorrectie:** Mangrove Productions, Noémie Demets, Pascale Van Obberghen, Evelyn Verhestraeten **Productie:** Gicom **Producer:** Ester Vanderhasselt **Drukwerk:** T'HOOFT **Reclameregie:** Gicom, nancy.van.dervelden@gicom.be

CIM CONTROLE 2018

ONTDEK DE NIEUWE AXE MUSIC GECREËERD IN SAMENWERKING MET DJ MARTIN GARRIX !

MIJN KORTINGS-BONNEN

200 PLUS-PUNTEN IN TOTAAL

PLUS

€ 0,50 KORTING

ARLA SKYR
Bij aankoop van 1 pot Arla Skyr 450 g naar keuze.

0 481000 000502

Geldig van donderdag 15/08/2019 t.e.m. woensdag 11/09/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

PLUS

€ 1 KORTING

MORA
Bij aankoop van 1 verpakking Mora Crispy Chick'n naar keuze.

0 481000 701003

Geldig van donderdag 15/08/2019 t.e.m. woensdag 11/09/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

PLUS

€ 0,50 KORTING

PROTEIN
Bij aankoop van 1 Proteinproduct naar keuze.

0 481000 100509

Geldig van donderdag 15/08/2019 t.e.m. woensdag 11/09/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

PLUS

1+1 GRATIS

PURE LEAF
Bij aankoop van 1 fles Pure Leaf naar keuze.

9 980119 080005

Geldig van donderdag 15/08/2019 t.e.m. woensdag 11/09/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

PLUS

150 PLUS-PUNTEN
waarde: € 1,50

SPA REINE SUBTILE
Bij aankoop van 1 pack Spa Reine Subtile (6 x 50 cl) naar keuze.

0 495050 001501

Geldig van donderdag 15/08/2019 t.e.m. woensdag 11/09/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

PLUS

50 PLUS-PUNTEN
waarde: € 0,50

VALVERT
Bij aankoop van 1 pack Valvert (6 x 1,5 l).

0 495067 500509

Geldig van donderdag 15/08/2019 t.e.m. woensdag 11/09/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

PLUS

€ 1 KORTING

TEX MEX
Bij aankoop van 2 Tex Mex-producten naar keuze.

0 481000 601006

Geldig van donderdag 15/08/2019 t.e.m. woensdag 11/09/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

PLUS

€ 1 KORTING

RIO MARE
Bij aankoop van 1 pak Rio Mare.

0 481000 801000

Geldig van donderdag 15/08/2019 t.e.m. woensdag 11/09/2019 in alle Delhaize supermarkten en deelnemende AD en Proxy winkels. Enkel geldig op vertoon van de originele bon. 1 bon per klant. Niet verenigbaar met andere aanbiedingen. Geldig zolang de winkelvoorraad strekt.
V.U.: Delhaize Le Lion / De Leeuw Comm. VA, Osseghemstraat 53, 1080 Brussel, KBO 0402.206.045

BOODSCHAPPENLIJSTJES

Steek ze in je portefeuille, zo vergeet je zeker niets in de winkel!

Alles over je winkel en je boodschappen in een klik.

DELHAIZE.be

LENTEROLLETJES MET MANGO EN GROENTEN

Voor 4 personen
- ½ komkommer
- 1 rode paprika
- 1 grote wortel
- ½ mango
- 2 lente-uitjes
- 60 g rijstnoedels (2 mm)
- 8 rijstblaadjes
- 8 kl pindakaas

BLOEMKOOLVELOUTÉ

Voor 12 personen
- 1 grote bloemkool
- 2 stengels groene selder
- 1 preiwit
- 2 uien
- 2 lente-uitjes
- 3 grote bintje-aardappelen
- 1 dl room
- 3 l water
- 4 groentebouillonblokjes
- 50 g boter
- Peper en zout

SMOOTHIE BOWL AARDBEIEN-BANAAN

Voor 1 persoon
- 1 + ½ banaan
- 300 g aardbeien
- 3 dadels
- 3 bolle el havervlokken
- 2 el gepofte quinoa

BLOEMKOOLPUREE MET GRIJZE GARNALEN EN EEN ZACHTGEKOOKT EI

Voor 4 personen
- 200 g gepelde grijze garnalen
- 4 eieren
- 400 g bloemkool
- 600 g bintje-aardappelen
- 1 dl melk
- 80 g boter
- 2 kl hazelnootolie
- Gemalen nootmuskaat
- Peper en zout

BLOEMKOOLPIZZA MET WORTELEN

Voor 1 persoon
- 1 ei
- 250 g bloemkool + 1 roosje
- 1 bussel wortelen
- 80 g parmigiano
- 3 el olijfolie
- 5 takjes tijm
- 5 kleine salieblaadjes
- 4 cm gember
- Peper en zout

CHOCOCOREPEN

Voor 15 stuks
- 200 g kokospoeder
- 1 blik gecondenseerde gesuikerde melk (379 g)
- 300 g Callets Dessert

SANDWICH MONSIEUR

- Gekookte ham
- Volkoren biobrood
- Sla
- Zoete aardappelen
- Oude Oudendijkkaas
- Verse kaas
- Mayonaise
- Currypoeder

PARMENTIER MET SCHELVIS EN PETERSELIECRUMBLE

Voor 4 personen
- 700 g schelvishaasje
- 800 g biowortelen
- 3 zachte uien
- 800 g bloemige bioaardappelen
- 150 g brood in sneetjes
- 100 g parmigiano
- 12 el olijfolie
- 60 g boter
- ¼ bussel bladpeterselie
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- Peper en zout

FISHSTICKS EN GEPANEERDE GROENTEN, TARTAARSAUS MET YOGHURT

Voor 6 personen
- 800 g kabeljauwfilets ■ 8 eieren
- 1 bloemkool ■ 200 g broccolini
- 2 citroenen ■ 100 g bloem ■ 150 g panko
- 8 el olijfolie ■ ½ bussel bladpeterselie
- 10 takjes rozemarijn ■ 10 takjes tijm
- Peper en zout

Voor de tartaarsaus:
- 100 g yoghurt ■ 100 g mayonaise
- 20 g kappertjes ■ 40 g augurken
- ½ bussel bieslook ■ ½ bussel dragon
- ½ bussel bladpeterselie ■ Peper en zout

SPAGHETTI MET GROENTE- EN LINZENBOLOGNAISE

Voor 4 personen
- 300 g kippengehakt
- 400 g groenten naar keuze: wortelen, courgette, venkel ■ 2 uien
- 150 g gekookte linzen ■ 2 bokalen passata van kerstomaten (2 x 400 g)
- 1 blikje tomatenconcentraat (70 g)
- 500 g spaghetti
- 100 g parmigiano
- 8 el olijfolie ■ 2 takjes tijm
- 2 takjes oregano ■ Peper en zout

HOTDOGS MET KIP EN PESTO

Voor 4 personen
- 300 g kippenbovenbouten
- 1 little gem-hart
- 8 radijzen
- 60 g pijnboompitten
- 4 hotdogbroodjes met sesam
- 60 g parmigiano
- 5 cl + 1 el olijfolie
- 1 bosje basilicum
- Peper en zout

VEGGIELICIOUS SANDWICH

- Biospeltbrood met pompoenpitten
- Rode eikenbladsla
- Tomatenschijfjes met basilicum
- Hummus
- Veggiecarpaccio
- Tomatentapenade

BOODSCHAPPENLIJSTJES

Steek ze in je portefeuille, zo vergeet je zeker niets in de winkel!

Alles over je winkel en je boodschappen in een klik.

DELHAIZE.be

VARKENSGEBRAAD MET KRUIDEN, MOSTERD EN GROENTEN

Voor 10 personen
- 1 varkensfiletgebraad van 2 kg
- 1 bussel wortelen
- 5 sjalotten
- 1 kg vastkokende aardappelen
- 2,2 dl verse witte kalfsfond
- 3 el mosterd op oude wijze
- 4 el olijfolie
- 5 takjes salie
- 3 takjes rozemarijn
- 3 takjes tijm
- Peper en zout

NORMANDISCHE VARKENSWANGETJES

Voor 8 personen
- 2 kg varkenswangetjes
- 1 ui
- 3 Galia-appelen
- 3 gekonfijte gemberballetjes + 3 el van hun siroop
- 1 fles Normandische cider brut (75 cl)
- 6 el cognac
- 2 x 2,2 dl verse witte kalfsfond
- 50 g boter
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- 1 zakje kruiden 'Grill' Delhaize

BUTTERNUTBURGERS MET CHEDDAR

Voor 4 personen
- 4 bio-butternutburgers met emmental en peterselie
- 1 grote appel
- 1 handvol jonge sla
- 4 bio-hamburgerbroodjes met sesam
- 4 kleine sneetjes cheddar
- 4 el barbecuesaus
- 1 el olijfolie

TURKSE PIDE

Voor 1 stuk
- 250 g lamsgehakt zonder kruiden
- ¼ puntpaprika
- 6 gerimpelde zwarte olijven
- 2 el tomatensaus 'Alle erbe' Bertolli
- 2 el yoghurt 'Turkish Style'
- 1 el olijfolie
- 2 takjes bladpeterselie
- 6 zachte groene pepers op azijn
- ½ zakje pitakruiden Delhaize

Voor het deeg:
- 250 g kefir
- ± 250 g bloem (+ voor het werkblad)
- 2 el olijfolie
- 1 kl zout

LIBANESE PIZZA

Voor 1 stuk
- 250 g tomaten
- ½ kleine rode ui
- 1 citroen
- 1 blikje kikkererwten (130 g, uitgelekt gewicht)
- 200 g hummus met za'atar
- 200 g feta
- 2 el olijfolie
- ½ bussel koriander
- 4 takjes bladpeterselie
- ½ teentje knoflook
- ½ rode peper
- Komijnpoeder
- Peper en zout

Voor het deeg:
- 250 g kefir
- ± 250 g bloem (+ voor het werkblad)
- 2 el olijfolie
- 1 kl zout

PROVENÇAALSE PIZZA

Voor 1 stuk
- 50 g droge worst met kruiden
- 1 grote puntpaprika
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 el pijnboompitten
- 150 g saus 'Primavera' Saclà
- 12 groene olijven
- 1 pizzabol met desem (400 g)
- 2 el bloem
- 1 stronkje geitenkaas (120 g)
- 4 el olijfolie
- 5 takjes tijm
- Peper en zout

QUICHE MET KAAS, ASPERGES EN GEKONFIJTE TOMATEN

Voor 4 personen
- 2 eieren
- 1 bussel groene asperges
- 300 g cocktailtomaten
- 1 groene sla naar keuze
- 1 bladerdeeg
- 100 g geraspte gruyère
- 100 g geraspte parmigiano
- 2,5 dl room
- ½ el kristalsuiker
- 2 el balsamicoazijn
- 6 el olijfolie
- 1 takje rozemarijn
- 2 takjes tijm
- 2 takjes oregano
- Espelettepeper
- Peper en zout

MAALTIJDSOEP MET KIPPENBALLETJES EN GROENE GROENTEN

Voor 4 personen
- 400 g kippengehakt
- 250 g courgettes
- 300 g spinazie
- 200 g sugar snaps
- 150 g diepvrieserwtjes
- 1 citroen
- 1 klein boerenbrood
- 2 x 5 dl groentebouillon Fundo
- 4 el olijfolie
- ½ bussel bladpeterselie
- 2 takjes tijm
- 2 takjes oregano
- 2 teentjes knoflook
- ½ kl komijnpoeder
- ½ kl venkelzaadjes
- 1 el ras-el-hanout
- Peper en zout

LINGUINE MET RICOTTA-SPINAZIEBALLETJES, ROOMSAUS

Voor 4 personen
- 300 g spinazie
- 250 g mix kerstomaten
- 4 sjalotten
- 50 g ontpitte zwarte olijven
- 500 g linguine
- 100 g bloem
- 100 g ricotta
- 200 g geraspte parmigiano
- 5 dl room
- 1 dl witte wijn
- 1 el olijfolie
- 1 bussel basilicum
- Peper en zout

VERJAARDAGSTAART MET BLAUWE BESSEN

Voor 20 personen

Voor het gebak:
- 12 eieren
- 280 g zelfrijzende bloem
- 70 g verse kaas
- 200 g kristalsuiker
- 50 g boter
- 1 afgestreken kl zout

Voor de garnituur:
- 2 eiwitten
- 250 g blauwe bessen
- 250 g verse kaas
- 35 g kristalsuiker

Voor het glazuur en de afwerking:
- 150 g blauwe bessen
- 250 g verse biokaas (vlootje)
- 250 g mascarpone
- 75 g kristalsuiker
- Veelkleurige suikerparels

GEMARINEERDE BLOEMKOOL MET LIMOEN

Voor 4 personen
- ¼ bloemkool
- 2 limoenen
- 1 kl geplette roze peper
- Muntblaadjes
- Basilicumblaadjes
- Peper en zout

ROODBAARS MET ASPERGES EN GEKONFIJTE TOMATEN, TIJMPUREE

Voor 4 personen
- 4 roodbaarsfilets (700 g)
- 1 bussel groene asperges
- 300 g cocktailtomaten
- 1 citroen
- 800 g bloemige aardappelen
- 50 g boter
- 12 el olijfolie
- ½ el kristalsuiker
- 1 takje rozemarijn
- 8 takjes tijm
- 4 takjes oregano
- Espelettepeper
- Peper en zout

GEZONDER. GOEDKOPER. SEPTEMBER.

EN MAKKELIJKER: LAAT JE BOODSCHAPPEN THUIS LEVEREN OF HAAL ZE OP IN MEER DAN 130 WINKELS.

In september wordt het leven terug intenser. Dus eten we best wat evenwichtiger.
Met Delhaize wordt dat makkelijker. Bestel je boodschappen **online** en het wordt nóg makkelijker.
Laat ze **thuis leveren of haal op** in meer dan 130 winkels en het wordt nog *makkelijkerder.*

DELHAIZE.be

delivery collect

*Info en voorwaarden op delhaize.be. Aanbieding geldig van 15/08/19 tot en met 25/09/19.

NUTRI-SCORE
A B C D E
GEZONDER.
GOEDKOPER.
SEPTEMBER.
ENORME KEUZE AAN PRODUCTEN MET NUTRI-SCORE A EN B.
In september wordt het leven terug intenser.
Dus eten we best wat evenwichtiger.
Met Delhaize wordt dat makkelijker.
Want met Nutri-Score ontdek je
de voedingswaarden sneller.
En met meer dan 4.300 producten met Nutri-Score
A en B kies je dus ook sneller evenwichtiger.
Meer info: www.delhaize.be/Nutriscore
DELHAIZE
MEE MET 'T LEVEN