

IS IN JULI DE OCHTEND ROOD, 'S AVOND VERKEERT HET WEER IN NOOD

Zomerpuzzel: Streep de woorden weg verticaal, horizontaal, en diagonaal.

Let op! Één woord is niet terug te vinden in de puzzel, dit woord is de oplossing.

f l y d s v n c g v u c c s h r
r g c j n b l d b a d l a k e n l
j m i p f a e z l l s s r e s q r
h f w a a d e k w b s q a k l o g
d i a r w p s v j e a t j t q d q
y e a a m a c l i z m l r a e i r
z t r s p k c t d e f b o a p x c
o s d o f y n b v e z q a o n s i
u t b l j a u t o r i t x d l d f
n o e q k p w c w i j n a j s w e
z c i a p z o n n e b r a n d o h
o h v u e z i n n j j l o k j v s
n t f c r w p e s c h e p j e k x
n b p g i e l b a q j p m g c z w
e l z s b m e a u p r e l u e j s
b o o p i b z r s v e t f v y b b
r e m a e r i b j z i j f w x l i
i m e t r o e e e g z e o v t h k
l e r a t e r c s a e x f j x o i
q n t t q k l u u j n a t h i m n
u j v z y l v e v l r e k s y m i

zomer	strand	schepje
ijs	patat	vakantie
reizen	autorit	fietstocht
wandeling	plezier	bal
zwembad	bloemen	zonnebril
zonnebrand	petje	barbecue
vlees	sausjes	sate
wijn	bier	aardbei
zee	badlaken	parasol
zwembroek	badpak	bikini

Bezorg uw antwoordformulier vóór 15/08
aan uw bedeler, veel succes!

Naam: _____

Adres: _____

Oplossing: _____

NIEUWE SUGGESTIES vanaf 1/07/2019

- A. Kalkoenlapje met vleessaus, zomergroenten en peterselie aardappelen
- B. Vol-au-vent met spinaziestamppot
- C. Tofu met curry, kokos, wokgroenten en rijst
- D. Oostends vispannetje met tomaten en aardappelpuree
- E. Zalmfilet met dillesaus, broccoli en peterselie aardappelen
- F. Koude schotel met ham, ananas en aardappelsalade
- G. Lasagne bolognaise
- H. Spaghetti bolognaise

Wenst u het dagmenu te vervangen door één van onze suggesties, geef uw keuze **3 werkdagen vooraf** door aan uw bedeler of aan het OCMW (via het daarvoor bestemde formulier). Deze suggesties worden steeds aangevuld met de dagsoep en dessert van onze maandmenu.



JULI, HET IS WEER TIJD VOOR DE BBQ



De eerste zon hebben we gehad. De eerste worstjes en ribbetjes zijn geroosterd. Maar het échte barbecueseizoen komt nu pas op gang, met de zomervakantie in zicht. Er is niks gezelliger dan heerlijk te genieten van de buitenlucht met familie, vrienden met daarbij een lekkere hap.

Hieronder vindt u alvast het recept voor een heerlijke Provençaalse saus die niet mag ontbreken op de tafel

Als echte Belgen hoeven wij jullie uiteraard niet de geheimen van een lekkere BBQ te verklappen, maar vanwaar komt de BBQ eigenlijk.

Hoewel het woord barbecue Engels lijkt, is niets minder waar. Van Dale schrijft het met een C, maar oorspronkelijk wordt het geschreven met een Q. De herkomst van het woord barbecue komt dan ook niet uit Engeland, maar uit Frankrijk. Het land van de Bourgondiërs.

Lang, lang geleden, zeg maar in de tijd van Asterix en Obelix, werden Franse zwijnen aan een braadspit geroosterd. In de volksmond werd zo'n braadspit "Erin bij de baard, eruit bij de staart" genoemd.

De Franse vertaling luidt als volgt: "Barbe-et-queue" (baard=barbe, en=et, staart=queue). En aangezien de Fransen alle woorden aan elkaar plakken terwijl ze praten krijg je: Bar-B'et-queue.

RECEPT VAN DE CHEF: Provençaalse saus

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 kg tomaten, 1 grote ui, 3 paprika's, 1 courgette, 250 gr champignons
- 2 dl bouillon of droge witte wijn
- Laurier, peterselie, tijm, basilicum, zout, peper en Provençaalse kruiden
- Beetje olijfolie en bloem

Bereiding

- Snij de ui, paprika's, courgette, tomaten en champignons in stukjes en stoof de ui, paprika's en courgette in olijfolie
- Voeg hierna de tomaten en champignons toe en laat nog enkele minuutjes meestoven
- Blussen met de wijn of bouillon en kruiden met peper, zout, tijm Provençaalse kruiden, basilicum en laurier
- Laten sudderen tot de groentjes beetgaar zijn
- Eventueel wat indikken met bloem en afwerken met gehakte peterselie

Een klassieke saus die zon en zomer uitstraalt en waar je nog alle kanten mee op kan. Heerlijk bij kip, varken, rundsvlees en zelfs bij een lekker stukje vis.

