

nina

Mode, lifestyle, relaties &

TERUG UIT
VAKANTIE!

CARRIERE
LAST VAN HET
POST HOLIDAY
SYNDROOM

EMILE MPENZA & JADE FORET

Smoorverliefd

LEKKER LUNCHEN
MET GROENTEKOK
FRANK FOL

KINDERMODE
DE HIPSTE
VAN DE KLAS





» LICHT RECEPT

Gegrilde courgettes met feta

VOOR 4 PERSONEN

Snij 2 courgettes in plakjes. Wrijf een grillpan in met wat olijfolie en laat ze goed heet worden. Bak de courgettes telkens ca. 6 minuten en draai ze tussenin. Breng op smaak met zout, peper en oregano. Verdeel over borden en bestrooi met gehakte peterselle en 100 g lightfeta kaas, in blokjes gesneden.

Recept & foto: Weight Watchers

keukenraad
METTINE BRAL



Frisse
frizzante

Wil je nog even nagenieten van de zomer, serveer dan deze Caneï Mellow White als aperitief- of partywijn. Fruity zoet, sprankelend van nature en met een laag alcoholgehalte. Je drinkt hem gekoeld of op the rocks zoals het mondaine volkje aan de Côte d'Azur.

CANEÏ MELLOW WHITE 7,39 EURO
(75 cl) TE KOOPEN BIJ CULINAIRE

CHOCOLADE herontdekt

Er is chocolade en chocolade. Gewone dagdagelijkse chocolade om stevig in te bijten en chocolade om met gesloten ogen van te genieten. De 'chocoladeblaadjes' van Dolfin vallen in de tweede categorie. Pure zwarte chocolade wordt geparfumeerd met essentiële oliën en plantaardige aroma's: rozemarijn, lavendel, oranjebloesem, lemongrass, bourbon geranium en ylang-ylang. Zes verrassende smaken, verpakt als pure juweeltjes.

DOLFIN CHOCOLADEBLAADJES 0,54 EURO (DOOSJE VAN 10)
INFO: 020 6624 24 EN WWW.DOLFIN.BE



» ADRESJE

Glorieuze wijnbistro

Slowfoodhapjes, bistrogerechten en een grote keuze aan wijnen die per glas worden geschonken. Met deze traveen wil Jurgen Lijcops, ex-directeur van restaurant Kasteel Wihof, van The Glorious een nieuwe hotspot op het Antwerpse Zuid maken. Hot kader is 'simple chic', de sfeer ontspannen. Jurgen ontkurkt elke dag zo'n 15 verschillende wijnen, van onbekende juweeltjes tot beroemde toppers.

THE GLORIOUS, DE DOUBURGHENHAAI,
2000 ANTWERPEN, GERIJDEN OP MAANDAG,
ZONDAG OF EN VAN 13 TOT 16 UUR (ENKEL NAH)
INFO: 03 237 05 13 EN WWW.THEGLORIOUS.BE

HOT SPOT



UNIEK fornuis

Deze AGA Duck Egg Blue is een absolute eyecatcher. Driehonderd jaar geleden werd in het Engelse Coalbrookdale het eerste ijzer gesmolten. Om dit te vieren, brengt AGA een jubileumreeks kookfornuizen op de markt in een prachtig blauw. Elk fornuis krijgt een speciale datumplaat en een uniek serienummer. Niet meteen goedkoop, maar dit stevige collector's item gaat dan ook minstens 300 jaar mee.

AGA DUCK EGG BLUE VANAF 7.600 EURO
INFO: 05 228 14 84 EN WWW.AGA.DE

BOEK

• GEZOND, LEKKER EN BUDGETVRIENDELIJK • Sinds vorige week ligt 'Koken onder de 5 euro deel 2', met seizoensrecepten voor het najaar, in de boekhandel. Ook nu ga ik op zoek naar dé herfst- en winterproducten bij uitstek en verwerk ik ze in budgetvriendelijke gerechten. Klassiekers als hutspot en witloof met ham en kaas, naast gerechten waarvoor ik me liet inspireren door de wereldkeuken. Elk gerecht heeft opnieuw een verhaal en is makkelijk en snel te maken. KOKEN ONDER DE 5 EURO, TIM BRAL, LINK & PUSCHER UITGEVERIJ, 14,99 EURO, IN DE BOEKHANDEL.

Lekker & Gezond
KOKEN
onder de 5 euro



CULINAIRE VRAAG? Mail naar [Tine Bral via culinaire@nina.be](mailto:culinaire@nina.be) of schrijf naar HLN-NINA, Culinair, Brusselsesteenweg 347, 1730 Aase. Kijk ook op onze website www.nina.be