



Hopelijk kunnen we nog veel tripjes maken!



Bowie is my hero



Pret met de vriendinnen



Heerlijk smaakvol

LADIES NIGHT

Hupla, straks is er voor mij weer een jaartje bij. Dat betekent snel weer eens een datum vastprikken in mijn agenda om af te spreken met mijn vriendinnen. Nog eens een *girls night out* - of beter 'in', want manlief spreekt dan af met zijn vrienden en Grace gaat naar Omie, zodat we de keet voor ons alleen hebben. Mijn vriendinnen hebben allemaal kinderen, een drukke job en niet veel tijd, maar om samen af te spreken vinden we altijd nog wel een gaatje in die drukke agenda's. We hebben dan niet veel nodig. Een leuk muziekje - ik vind de soundtrack van 'Bevergen' top: een mooie mengeling van oldies waar je niet kan op stilstaan. En natuurlijk wordt ook de muziek van David Bowie meer dan ooit gedraaid, want wat heeft die man toch ongelooflijke muziek gemaakt. Dergelijke muziek galmt trouwens dagelijks door de boxen bij ons thuis, kwestie van aan Grace mee te geven dat er niet alleen K3 is!

Ook hapjes mogen op onze vriendinnenavonden niet ontbreken. En nee, ik denk er niet aan om zakjes chips open te scheuren, maar neem de tijd om bijvoorbeeld wat rodebietensalade met geitenkaas in glaasjes te maken, of wat groenten in de oven te garen. Je kan gewoon de klassieke groenten, zoals wortelen, bloemkool en selder die je normaal gezien rauw in cocktailsaus dipt, in een kom gooien, er wat olijfolie over sprenkelen, er grof zeezout, peper van de molen, wat lookpoeder en tijm over strooien, goed mengen en verspreiden over een bakplaat. Bak dat zo'n twintig minuten in de oven op 190 °C en je hebt echt heerlijk smaakvolle groenten. Graag een dipje? Neem een kommetje en vul het met yoghurt. Trek je lade met droge kruiden open en strooi alles wat er roodachtig uit ziet maar in de yoghurt: paprika-, cayenne- en chilipoeder, sumak, ras el hanout ... Heb je ook nog wat komijn-, koriander- en venkelzaad, en fleur de sel met een smaakje, gooi ze dan in een vijzel, maal fijn en voeg ook toe. Werk royaal af met je lekkerste olijfolie, eventueel met nog wat verse kruiden, en daar heb je je dip!

En dan de drankjes natuurlijk! Er zijn echte *beer lovers* bij, zoals ik, maar daar eindigen we meestal mee. We beginnen liever met bubbels met vlierbloesemsiroop of een margarita. Op een gegeven moment schakelen we dan over op alcoholvrij, maar gewoon water gaan we natuurlijk niet doen! Dus maak ik vooraf een punch van komkommer en limoen, een receptje uit mijn tweede boek 'Op de groei', heerlijk fris.

Voor mijn verjaardag wil ik ook wel weer eens op reis gaan met mijn gezinnetje. Even de stekker eruit en hup, naar de zon. Ik kan jullie op dat vlak trouwens nog een supermakkelijke tip meegeven. Ken je dat, dat je nog maar pas op je reisbestemming aangekomen bent en de kwaaltjes al beginnen? Maagkrampen, een paar muggenbeten, een verstopte neus, hoofdpijn ... Thuis heb je daarvoor onmiddellijk alles bij de hand en kan je snel ingrijpen, maar op reis ... Doe dan een beroep op De Reisapotheek: www.dereisapotheek.be! Je vindt er tips om gezond en zonder zorgen van je vakantie te genieten, en je kan er een persoonlijke reisapotheek laten samenstellen, aangepast aan jouw bestemming en vakantietype. *Bon voyage!*

Sofie Dumont

Chef-kok Sofie Dumont, www.sofiedumont.be,
Instagram/Twitter: [sofiechefdumont](https://www.instagram.com/sofiechefdumont), Facebook: [sofie dumont](https://www.facebook.com/sofie.dumont).