

## Wat gaan we in eten in februari?

We zitten nog midden in de winter. Weliswaar een kwakkelwinter, maar hij was toch wel erg nat en soms ook stormachtig. En februari moet nog komen! Ons lichaam wordt getest op weerstand. Wie goed eet, gevarieerd en vers, kan ook in de winter de nodige vitaminen en voedingsstoffen binnen krijgen. Ons maandmenu helpt u daar bij op weg, en het is weer lekker hoor!

We starten deze keer met tongrolletjes. Deze worden zo fijn op smaak gebracht met o.a. bouillon, room, witte wijn, kruiden en een beetje prei dat dit gerecht echt letterlijk en figuurlijk tongstrelend is!

Zoals gewoonlijk overbruggen we het voorgerecht en het hoofdgerecht met een verrassend soepje. Deze keer op basis van broccoli. Door de curry (kerrie) krijgt dit pit. En met stukjes krabstick geven we dit fijne soepje nog wat extra smaak, body en kleur.

Het hoofdgerecht draait rond de kalfsoester. Dit is een mooi en mals stukje vlees. (Het moderne kalfsvlees is afkomstig van dieren van ongeveer een jaar oud die diervriendelijk gehouden worden in groepen.) Daarbij eten we spitskool, lekker en een bron van vitamine C. De kalfsoester ligt op een groene spiegel van doperwtencrème. We serveren hierbij aardappelpoffertjes. Die zien er leuk uit en het is weer eens een andere bereidingswijze. In de jus verwerken we stukjes gedroogde abrikoos.

We sluiten dit menu, dat niet overdreven zwaar is, af met Mon Chou taart met kersenvlaivulling. Gebaseerd op de bekende taart maar nu geserveerd in een glaasje. We denken dat dit er met smaak zal in gaan. Waarna we met een voldaan gevoel afsluiten met koffie of thee.

Vrije workshops zijn er op donderdag 9 en vrijdag 24 februari. (Om 18.00 uur) Wacht u niet al te lang met reserveren!

Groepen kunnen met ons ook een datum afspreken en eventueel zelf een menu kiezen.

Zie onze website [www.drie-hoefijzers.nl](http://www.drie-hoefijzers.nl) en Facebook voor info en actuele ontwikkelingen. Mail ons of bel ons voor speciale wensen.

### Ons menu van februari:



- Tongcharrolletjes met prei en beurre blanc aardappelpoffertjes en spitskool
- Broccoli-currysoep met stukjes krabstick
- Kalfsoester met doperwtencrème, aardappelpoffertjes en spitskool
- Mon Chou taart in een glaasje, met kersenvlaivulling

***Heel veel kookplezier!***

***Marlies en Karel Martinet***