

@MIJN GEHEIM

Deel ook jouw lieve, leuke, mooie en moeilijke momenten en mail naar redactie@mijngeheim.nl

MIJN GERECHT:



Onlangs is van de populaire foodblogger Fatima El Irari een boek verschenen, waaruit wij deze Marokkaanse stoofschotel hebben uitgekozen als Mijn Gerecht. Fatima maakt de Marokkaanse keuken voor iedereen toegankelijk. Smakelijk!

Marka Marmita

Voor 4 personen

Bereiding:

Bereidingstijd:

± 2 uur (inclusief marineren en sudderen)

Ingrediënten:

- 2 knoflookteentjes, geperst
- 1 ui, fijngesneden
- 2 el peterselie, fijngesneden
- 1 tl zout
- 2 el olijfolie
- 500 g lamsvlees
- 2 el zonnebloemolie
- 2 uien, in schijfjes
- 1,5 liter heet water
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gemberpoeder
- ½ tl zwarte peper

Saus voor de pruimen:

- 10 pruimen, geweekt
- 300 ml water
- 1 el kristalsuiker
- 1 el kaneel
- ½ tl zout
- ½ tl zwarte peper

Garnering:

- sesamzaadjes
- 50 g amandelen
- 1 ei

1. Meng voor de marinade de knoflook, de ui, de peterselie, alle kruiden, het zout en de olijfolie samen in een kom. Leg het lamsvlees in de kom en haal door de marinade. Laat minstens 30 minuten marineren.
2. Verhit de zonnebloemolie in een ruime pan en voeg het vlees en de marinade toe. Bak beide kanten van het vlees 8-10 minuten.
3. Schep de uien erbij en bak 3-5 minuten mee. Giet het water erbij tot het vlees onderstaat en laat 50-60 minuten koken met het deksel op de pan. Zet het vuur lager als het vlees gaar is en de saus mooi is ingedikt. Laat zachtjes sudderen.
4. Kook de geweekte pruimen met het water in een steelpannetje gaar in 8-10 minuten. Giet daarna af.
5. Schep ongeveer 5 volle eetlepels van de vleessaus bij de gekookte pruimen. Voeg de suiker, het kaneel, het zout en de zwarte peper toe en roer door. Laat het geheel koken op laag vuur totdat de saus is ingedikt.
6. Schep het vlees op een ruim bord en schenk de saus over en naast het vlees. Verdeel de pruimen over de saus en plaats er ook wat op het vlees.
7. Garneer met geroosterde sesamzaadjes, gebakken amandelen en een gekookt ei.



Het boek *Uit de keuken van Fatima* van Fatima El Irari is op 30 april 2019 verschenen bij uitgeverij Nieuws-Amsterdam en kost €20,99.

Red Joan

KIJK TIP!



Red Joan vertelt een bijzonder waargebeurd verhaal. De Britse Joan Stanley is gepensioneerd en leeft een rustig bestaan wanneer ze plotseling wordt opgepakt door MI5. Ze blijkt jarenlang een van

de meest invloedrijke spionnen voor de KGB te zijn geweest. In flashbacks zien we hoe Joan voor onmogelijke keuzes komt te staan. Hoe ver zou je gaan om een oorlog te voorkomen?

Vanaf 9 mei te zien in de bioscoop.

‘Probeer, elke keer als je tegen de lamp loopt, een beetje licht mee te nemen’

Harry Jekkers, zanger



LiBoRa

Marion Berndsen heeft een drukke praktijk als medium en geeft les aan het Maylight Instituut voor Spirituele en Mentale Training. Ook heeft ze haar eigen rubriek in Mijn Geheim. Onlangs is haar boek *LiBoRa* verschenen;

liefdevolle boodschappen van de lichtmeesters die Marion begeleiden. Zij spreken over aardse problemen en bieden een uitleg die ieders hart beroert. *LiBoRa* is ook een naslagwerk van liefde en goddelijke wijsheid. Te bestellen via www.maylight.nl of mail naar info@maylight.nl.

WIN! actie

Cadeaudoos Miracles



Na het overlijden van haar moeder Stella zet Judith de door haar ontwikkelde verzorgingslijn met pure producten - *Miracles by Stella* - voort. Deze lijn is 100% vegan, zoveel mogelijk biologisch, eerlijk, duurzaam en vol goede, verzorgende ingrediënten met als basis aromatherapie en de kracht van kruiden. Mijn Geheim mag een cadeaudoos van Stella's favoriete producten weggeven: de Pluk de Dag Crème, de Goede Nachtcrème en de Frisse Dag Deodorant. Info: miraclesbystella.com

Wil je kans maken op deze cadeaudoos? Stuur vóór 14 mei je naam en adres naar redactie@mijngeheim.nl onder vermelding van *Miracles by Stella*.

Schaduwweeduwe

In de vorige Mijn Geheim vertelde Myra over haar open relatie, over de crisis toen haar minnaar overleed en ze niet openlijk kon rouwen. En haar afhankelijkheid van de minnares van haar man, of die hem een tijdje kon 'missen' zodat hij zijn vrouw tot steun kon zijn. Ik heb geen partner in de wettelijke zin van het woord, maar wel al achttien jaar een getrouwde minnaar. Hij is nu helaas heel erg ziek en niet meer in staat om naar me toe komen. Ik kan hem ook niet bezoeken, omdat onze relatie nooit openlijk is geweest. Ik heb er altijd vrede mee gehad dat ik op de tweede plaats sta in zijn leven, dat zijn gezin vóór mij ging. Zo hebben we het allebei gewild. Ik heb ook nooit zitten 'wachten' op hem, hij was een geweldige aanvulling in mijn leven, geen invulling. Als we bij elkaar waren, was het goed. Heel goed. Maar nu mis ik hem verschrikkelijk. Eigenlijk ben ik hem al kwijt, nog voordat hij is overleden. Dit raakt me diep, ik houd intens van hem. Toch zou ik morgen opnieuw hiervoor kiezen, ik heb geen spijt van mijn minnaressen-bestaan. Al is de prijs die ik ervoor betaal hoog, hij is nooit te hoog voor het diepe geluk dat ik met hem heb gekend. *Trix, 58*

Wat staat er op DE KALENDER

5 - 11 mei

Collecte Maag Lever Darm Stichting

9 - 23 mei

Centraal Eindexamens

12 - 18 mei

Collecte Longfonds

12 mei

Wereld ME-Dag

12 mei

Moederdag

13 - 19 mei

Lock me up - free a girl