



# Onderlinge Hulp aan mijn kookeiland op 4.9.2007

Greet Lybaert  
Diëtiste - Kinderkooklessen  
Polenstraat 169a  
9940 Sleidinge  
tel. 09 357 60 86  
fax 09 357 78 35

Mosselen bij het aperitief  
pizza  
varkensstoofvlees  
frietten  
wafels van kookdeeg

# Frieten

Zet het keukengerei klaar:

voor de frieten:

lakjes  
bakjes of tipzakken /  
frietvorkjes  
vergiet  
frietsnijder  
frituurketel  
servetten /keukenrol  
oude krant  
dunschiller  
kom  
aardappelmes  
plankje  
propere keuken-  
handdoek  
slazwierder  
bakplaat voor voorgebakken frieten

## Boodschappenlijstje

1 zak aardapelen  
2 maal 2 liter frituurvet



# Frieten

## Werkwijze

Verwarm de frituur op 160°C.

Leg een oude krant op het werkblad,

1 Schil de aardappelen. Ruim het afval op.

2 Vul een kom met water.

3 Snijd de aardappelen met een aardappelmes eerst in plakken, dan in reepjes. Leg ze in de kom.

4 Haal de frietjes uit het water. Droog ze met een slazwierder of leg ze op een handdoek.

Dep de frietjes droog.

Bak de frietjes (2 à 3 minuten) voor op 160°C tot ze goud

- geel zijn. Haal ze uit het vet.

Opmerking :Voorgebakken frietjes kan je invriezen. NOOIT ontdoeien voor je ze bakt!

Verwarm de frituurketel op 180°C.

5 Leg de frietjes in het mandje van de frituurketel. Bak de frietjes vlak

voor het opdienen (3 à 4 minuten) in frituurvet op 180°C tot ze knapperig en goud – bruin zijn.

Haal ze uit het vet en doe ze in een kom waarin je keukenrol hebt gelegd. Bestrooi met zout.

Vers frituurvet mag je 12 keer gebruiken. Nooit nieuw frituurvet bij gebruikt vet gieten.

Steeds al het vet vernieuwen!

**Dit heb je nodig :**

**300gramaardappelenper  
persoon**

frituurvet  
**zout**



# Stoverij 9 personen

**Werkwijze :**

Fruit 1 ajuin in een grote pan.

Braad 2 kg varkensstoofvlees af in een pan. Doe het met de jus bij de ajuin.

Voeg 1 flesje bruin bier en 1 laurierblaadje toe.

Besmeer 1 snede brood met Tierenteyn mosterd. Doe dit erbij.

Laat 2 uur sudderen.

**Saus**

Meng 1 zakje mix voor stoofcarbonaden met 300 ml water.

Voeg 1/2 l water en de aangelengde mix voor stoofcarbonaden toe als de stoverij gaar is.

Breng de stoverij op smaak met 4,5 g zout en peper.



# Wafel van kookdeeg

## Werkwijze

Dit deeg maak je in een pannetje klaar.

Doe de boter, vanillesuiker, en de melk in een pot. Breng aan de kook.

Als het mengsel in de pot gaat koken, haal je het van het vuur en giet je alle bloem er in één keer bij. Roer met een houten lepel tot het mengsel glad is, en als een bal van de zijkant loslaat. Laat drogen op het vuur. Laat het mengsel afkoelen tot je je vinger erin kan houden.

Doe er 1 ei bij. Roer er door. Doe er dan de tweede ei bij. Weer roeren. Doe er dan de derde ei bij. Roer tot je een diksmeuig glanzend deeg krijgt.

Het deeg moet glad zijn.

Verwarm het wafelijzer voor op stand 1. Vet het in met een borsteltje. Schep met behulp van 2 eetlepels deeg in het wafelijzer. Laat de wafels 5 minuten bakken. Haal de wafels uit het wafelijzer. Laat ze een beetje afkoelen op een rooster.

Eet onmiddellijk op

## Dit heb je nodig :

- \* 120 ml melk
- \* 12 g vanillesuiker
- \* 60 gram boter
- \* 90 gram zelfrijzende bloem
- \* 3 eieren



# Mosselen bij het aperitief

## Werkwijze

Steek de barbecue vroeg genoeg aan.

Spoel de mosselen 3 keer. Leg de mosselen in de schelp in een opvangbak boven de gloeiende kolen op de barbecue. (180°C)

Enkele minuten wachten tot de mosselen opengaan. Flink kruiden met peper uit de molen.

**Dit heb je nodig voor 8 personen:**

- \* 1 kg mosselen
- \* peper uit de molen

## Werkwijze

Gewoon in de schelp op de grillplaat van de astucio leggen (opvangbakje niet vergeten te plaatsen.)

De astucio op stand 3 (180°C) zetten. Deksel erop en enkele minuten wachten tot de mosselen opengaan. Flink kruiden met peper uit de molen.

Smullen maar!



# Mini pizza

## Werkwijze

- 1 Zet alles klaar.
  - 2 Weeg de bloem, de gist en de boter af.
  - 3 Meet 2 en een halve dl water af.
  - 4 Verwarm 2 en een halve dl water in een kleine kookpot tot het lauwwarm is. Voel met je vinger.
  - 5 Doe de gist en een beetje lauwwarm water in een beker. Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.
  - 6 Zeef de bloem met het zout in een kom. Maak in het midden een kuiltje.
  - 8 Giet de vloeibare gist in de kuil.
  - 9 Doe de rest van het water en de boter erbij.
  - 10 Kneed goed met de mixer.
  - 11 Dek het deeg af en laat 20 minuten rusten. **Beleg** Verwarm de oven voor op maximum. Open het blikje met ananas. Laat de ananas uitlekken in een zeef. Vet 2 bakplaten in.
- Rol het deeg zeer dun uit. Leg het uitgerolde deeg op de bakplaten. Snijd vormpjes uit het deeg. Leg hierop gezeefde tomaten. Beleg met cocktailworstjes en/of stukjes gekookte hesp/ananasblokjes Bestrooi de pizza's met 70 gram gemalen kaas voor het haark. Bak de pizza 10 minuten in de oven op 250°C. Leg 2 paar pannenkoeken boven elkaar. Haal de bakplaat uit de oven. Maak de pizza' los met een pannenkoekenmes. Leg ze op een bordje.

Dit heb je nodig voor 8 personen

- \* 250 gram Match bloem
- \* 12,5 gram verse gist
- \* 12,5 gram boter
- \* 3/4 koffielepel zout
- \* 125 ml water
- \* 1 snede gekookte ham
- \* 400 gram tomatenblokjes (cubetti)
- \* 1 blikje Winny cocktail worstjes
- \* 70 gram gemalen Gruyèrekaas
- \* 1 blikje ananasblokjes



groeten van ons allen

03-09-07

~~Heerlemans~~ Tania

Scheper ~~Johan~~ van hant

Carine

Jenny

Piëtte Tromby

APOLINE

Peechee

Marina

Cindy

Annouk

Proficiat, Greet

met Uw verjaardag, in naam van  
de Werkgroepen "Gedwongen Hulp",  
Evergem - Steedwijze

Bedankt voor de leername Kooklessen  
de arrangementen o.a. en goede ontvangst  
Geniet nog van de he dag!