



hotdog
Vitamine C cocktail
macaroni
appelflappen

Greet Lybaert (Diëtiste)
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
tel: 09/357 60 86
fax: 09/357 78 35

6.4.'95



Vitamine C Cocktail

Boodschappenlijstje Voor 2 personen:

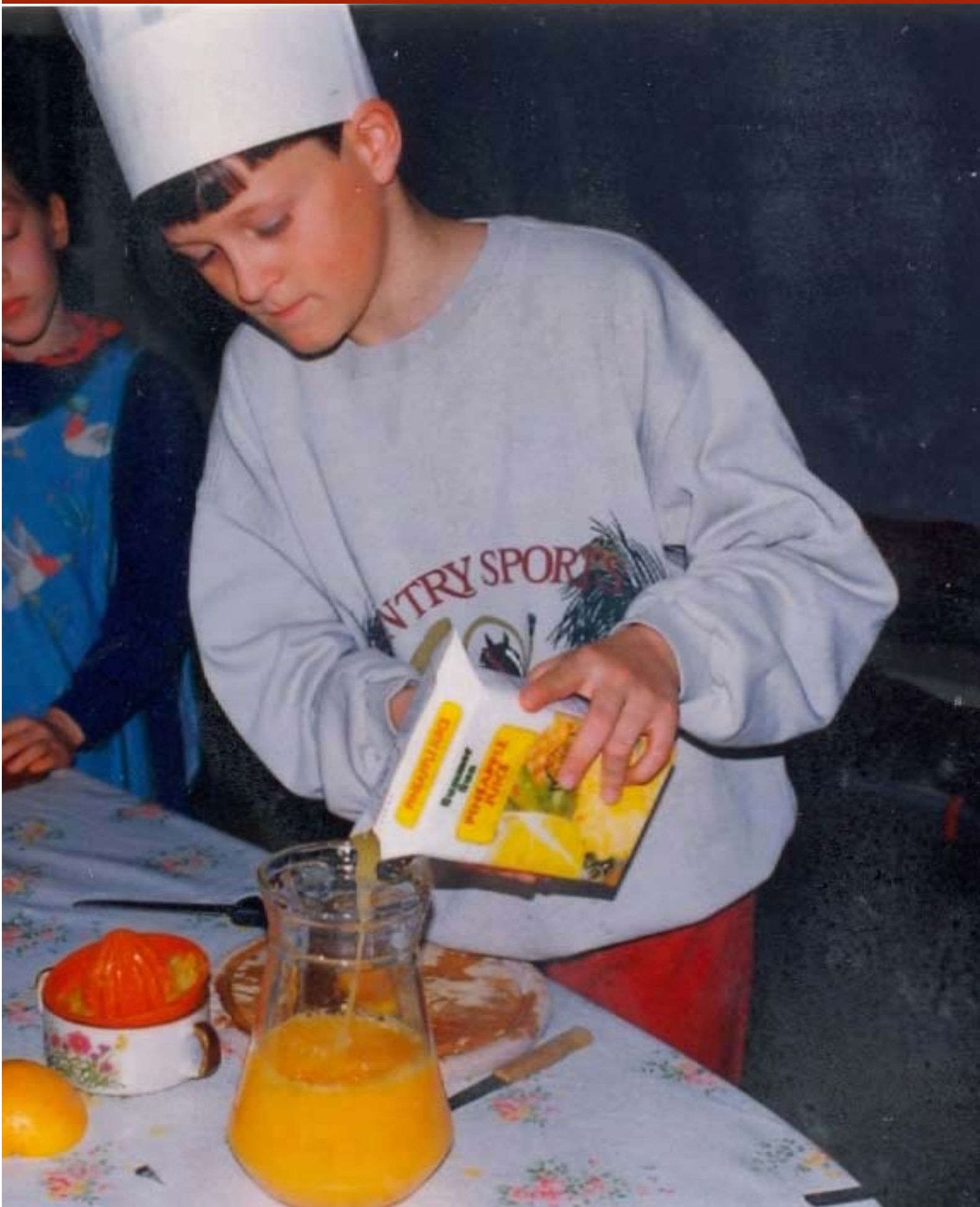
1 Zet het keukengerei

klar:

citruspers
soeplepel
plank
aardappelmes
kom van 2 l + deksel
2 hoge glazen of
longdrinkglazen
ijsblokjes
rietjes
schaar
2 diepe borden

5 sinaasappelen
1 pomelmoes
1 citroen
1 brick ananassap
1 fles grenadine
1 pak suiker





Vitamine C Cocktail 2 Versiering

Dit heb je nodig:

voor 2 personen:

4 sinaasappelen
1 pompelmoes
2 dl ananassap
2 soeplepels grenadine
ijsblokjes

Voor de versiering

1 sinaasappel

suiker

een halve citroen

Werkwijze:

1 Pers een halve citroen uit en giet het sap in een diep bord. Doe suiker in het andere diep bord. Dompel het glas met de rand in het citroensap en daarna in de suiker.



3 Vitamine C Cocktail



Werkwijze:

2 Pers de sinaasappelen en de pompelmoes uit. Giet het sap in een maatbeker van 2 liter.

3 Meet het ananassap af.

Giet het in de maatbeker. Zet een deksel op de maatbeker. Plaats in de koekast.

4 Was 1 sinaasappel. Snijd er op de plank mooie schijven van. Maak een insnijding van het midden tot het rand.

5 Versier de glazen met een schijf ingesneden sinaasappel en een rietje.

6 Doe een ijsblokje in de glazen. Giet in elk glas 1 soeplepel grenadine en verdeel het sap. Roer.



Hotdogs

1 Zet het keukengerei klaar:

ovenrooster / kookwekker / ovenwant / pannelappen

grote kookpot

broodmes

vork / aspergetang

mes

Boodschappenlijstje:

Frankfurterworsten (Zwan)

Voorgebakken broodjes

Mosterd/ ketchup





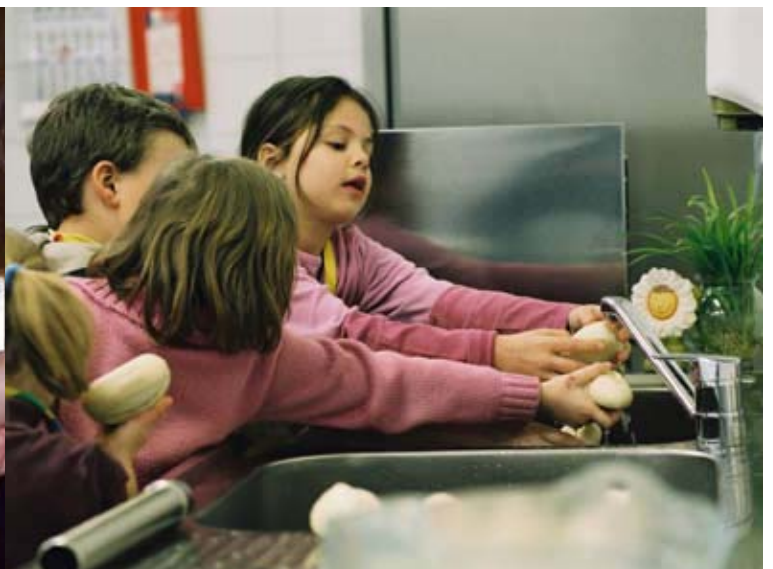
2 Voorgebakken broodjes

Werkwijze :

1 Verwarm de oven voor op 220 °C.

2 Haal de broodjes uit de verpakking en maak ze nat onder stromend water. Leg ze op het rooster van de oven.

3 Bak ze 10 minuten in de oven. Haal het rooster met broodjes uit de oven.



3 Hotdogs

Werkwijze :

- 4 Open het blik met worstjes.
- 5 Giet de bouillon in de pan en breng aan de kook.
- 6 Dompel de worstjes onder in de kokende bouillon.
- 7 Snijd het brood aan 1 kant open.
- 8 Haal de worstjes uit de bouillon.
- 9 Leg de worstjes tussen het brood, bestrijk met mosterd of ketchup.
- 10 Dichtklappen.

SMULLEN MAAR!!!



Macaroni of penne kaas, ham en erwtjes

Boodschappenlijst:

voor 4 personen:

250 gram gebroken macaroni of penne

zout

olie

1 pakje boter

1 pak bloem

1/2 liter melk

100 gram gemalen gruyèrekaas

2 dikke sneden (=500 gram) gekookte ham

1 blik erwtjes van 280 gram

1 Zet het keukengerei klaar:

grote kookpot/vergiet of een pastapot

houten lepel

kookpot

klopper

maatbeker

potje om bloem af te wegen

schaaltje om boter af te wegen

weegschaal

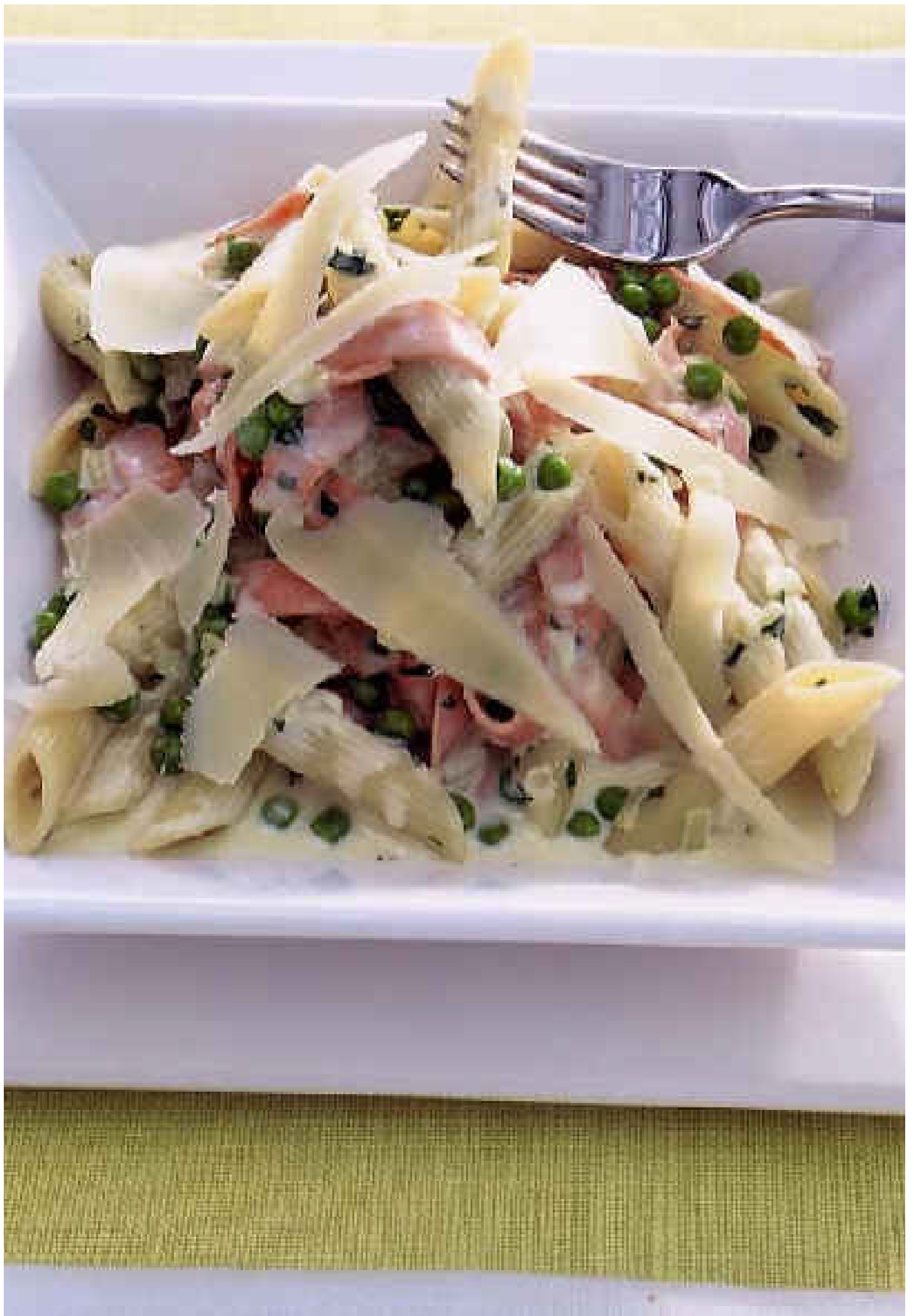
mes

plank

(blikopener)/zeef

pannetje of kom met deksel voor erwtjes





Macaroni of penne kaas, ham en erwtjes

Dit heb je nodig :

voor 4 personen:

250 gram gebroken macaroni of penne
zout/olie

25 gram boter

25 gram bloem

250 ml melk

100 gram gemalen gruyèrekaas

2 dikke sneden (=500 gram gekookte ham)

1 blik erwtjes van 280 gram

Werkwijze :

Breng in een grote pan ruim water aan de kook.

Doe er zout en een scheut olie(tegen overkoken)in.

Giet de macaroni of penne erin.Roer om met een houten lepel. Kijk op de verpakking hoe lang de macaroni of penne moet koken.

Snijd de gekookte ham eerst in repen, dan in blokjes. Zet opzij.



Macaroni of penne kaas, ham en erwtjes

Kaassaus:

Weeg de bloem en de boter af.

Meet de melk af.

Smelt de boter zachtjes in een pan.

Doe er de bloem bij en roer met een garde tot dit gaat borrelen.

Roer al de melk er tegelijk doorheen. Laat het 1 minuutje doorkoken. Tijdens het warmen wordt de saus dikker. Blijf roeren zodat er geen klontjes komen.

Als de saus kookt, zet je het vuur laag en laat je hem pruttelen tot hij dik en romig is.

Voeg peper en 3/4 afgestreken koffielepel zout toe. Haal de pan van het vuur. Roer de kaas erbij

Meng met een houten lepel de blokjes ham onder de saus.

Haal de pan met macaroni of penne van het vuur af. Laat 1 minuut rusten.

Giet de macaroni af. Laat uitlekken boven de gootsteen.

Open het blik met erwtjes. Laat de erwtjes uitlekken in een zeef. Warm de erwtjes op.

Meng de macaroni of penne onder de saus. Voeg op het einde de erwtjes toe.

EET SMAKELIJK!!!

